REVISTA
# info:mente

INFORMAÇÃO RELEVANTE
NA PALMA DA SUA MÃO

NOVEMBRO 2023 | Nº 34

EDITORA LEADER




**Bibiana Carneiro**
Gestora de Estratégia Empresarial

## BELEZA
Lançamentos e dicas

## NEUROCIÊNCIA
Como gerir emoções

# NIZO NETO
## "A gente sempre quer o humor da nossa época, mas isso não existe mais"

# 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 **34ª 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.























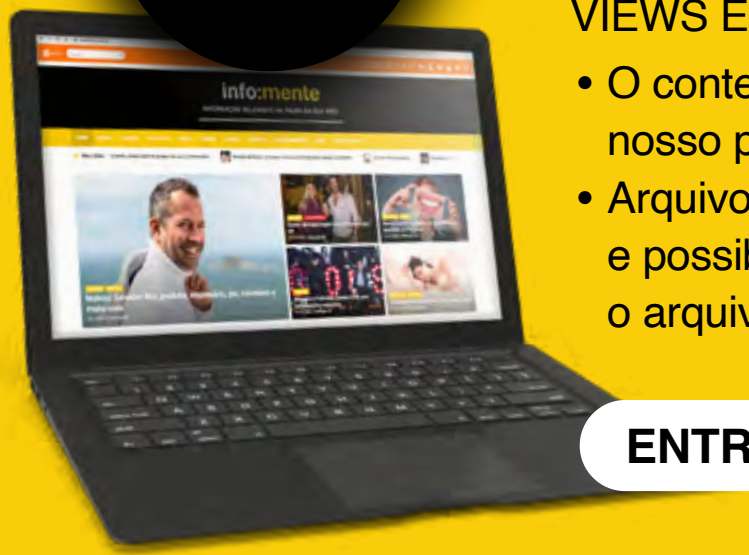








AQUI A SUA MARCA APARECE!




# 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 >**

# O príncipe do humor continua o legado

Nizo Neto é daqueles artistas polivalentes, que se recicla a cada instante e inspira por onde passa. Humorista, ator, radialista, roteirista, dublador e até ilusionista, ele começou cedo e, ao lado do pai, Chico Anysio, fez e faz história. Já deu para perceber que a matéria de capa está extraordinária, não é mesmo? Além dela, tem estreia: a coluna Passarela, com meu amigo irmão e jornalista poderoso, Roberto Rodrigues. E, claro, tem muito mais: curiosidades, fatos, informações e outros artigos.

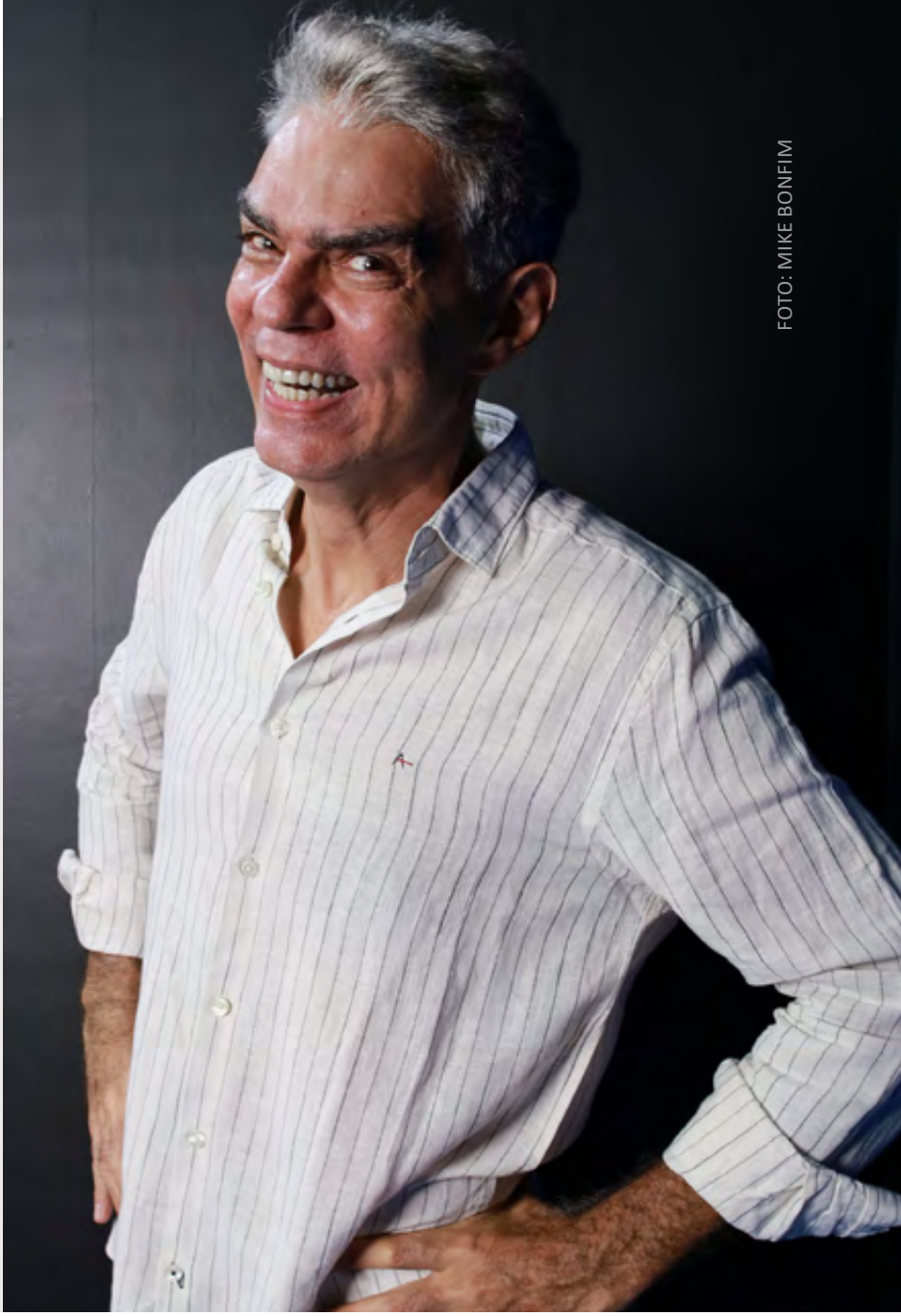
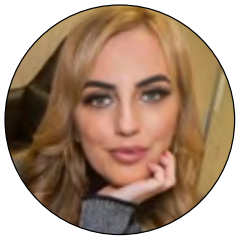


FOTO: MIKE BONFIM



**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 FITNESS**
Os segredos da boa forma

**12 SABER NA ESCRITA**
A dica de Andréia Roma

**14 NIZO NETO**
E seus 50 anos de carreira



**25 PRATELEIRA**
Novidades de beleza

**28 RUMO À MEDICINA**
A paixão pelo próximo



**30 ACONTECE**
Fatos e fotos relevantes

**43 SEGURANÇA**
Prevenir é preciso

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 LANÇADOS RECENTEMENTE





## Pet Shop Boys fará show extra em São Paulo

Uma das grandes atrações do Primavera Sound São Paulo 2023, o duo Pet Shop Boys fará uma apresentação solo na capital paulista logo após a realização do festival, a pedido de seus milhares de fãs no Brasil. Os britânicos Neil Tennant e Chris Lowe se apresentarão no primeiro dia do festival, no dia 2 de dezembro, e sobem novamente aos palcos no dia 4 para apresentar o show Dreamworld, no qual apresentarão seus grandes sucessos como "New York City Boys", "The Pop Kids", "Always On My Mind", "Domino Dancing", "West End Girls", entre outros. O show será na Audio Club, onde os fãs terão a oportunidade de ficar mais perto de seus ídolos que costumam a se apresentar em estádios e festivais. Os ingressos custarão entre R$ 450 e R$ 560 e estão à venda no Teatro Renault e no site da Tickets for Fun.



## Famosos são diagnosticados com autismo

O autismo na idade adulta foi um dos assuntos mais comentados no Brasil nos últimos dias. Depois da atriz Letícia Sabatella, as cantoras Sia e Leilah Moreno e o premiado ator Anthony Hopkins, o humorista e apresentador Danilo Gentile (Programa The Noiteincluir espaço- SBT) revelou recentemente que "há aproximadamente um ano e pouco eu fiz teste e me diagnosticaram com nível de espectro autista". Foi solicitada uma série de exames complementares para identificar o nível, mas o apresentador não quis dar andamento. "Se eu sou autista, não quero saber, já sou assim e já era", declarou em um *podcast*. Conversamos com a terapeuta holística especialista Anna Leite, conhecida nas redes sociais como "Vó Bahiana", com milhões de seguidores, que nos explicou como identificar autismo em adultos. "O número de adultos no espectro autista vem aumentando ano a ano. Segundo o último dado da estatística do CDC (Centro de Controles e Prevenções de doenças, dos Estados Unidos), feita em 2023, 1 em cada 36 pessoas são autistas, relatando que esse número tem aumentado não só em crianças, mas também em adultos. Atualmente, muitos adultos têm autismo e não sabem, pois estão subdiagnosticados, visto que vão procurar ajuda por ansiedade e depressão por não entenderem suas dificuldades que o espectro autista acaba causando. Entretanto, esses sintomas são consequências do espectro autista. É muito importante procurar ajuda de um médico especializado como psiquiatra ou neurologista que realmente entenda do assunto. O diagnóstico tardio de um adulto, infelizmente, pode causar danos irreparáveis para vida toda. Algumas pessoas se baseiam em critérios específicos, mas não dá para nos basearmos em alguns critérios que estão em alguns livros, já que cada pessoa se comporta de uma forma diferente". Para contatar a especialista, acesse: https://annaleiteholistica.com.br/

## Erika Schneider ganha apoio após retornar às redes sociais



Depois de ficar afastada por mais uma semana das redes sociais, Erika Schneider retornou com um vídeo motivacional, tendo como trilha sonora a música gospel "Era a Mão de Deus". Nas imagens, ela mostra momentos de tristeza e também de conquistas. "Era a Mão de Deus!", escreveu na legenda do vídeo. "Fica bem, amiga, estamos aqui. Você tem um propósito e Deus te sustentará", comentou Gabi Martins. "Sempre vai ser a mão Dele sobre vc, sdds", escreveu a ex-BBB Paula Freitas. "Linda", elogiou a ex-bailarina do Faustão, Ivi Pizzotti. "O que tá rolando com nossa musa?", se preocupou um fã. "Não paro de ver esse vídeo; cada vez que eu vejo, eu choro, ficou lindo", disse um fã. A artista teria se afastado do mundo on-line para cuidar da saúde mental. "Bom dia. Tenho um comunicado a fazer em respeito a vocês que estão preocupados comigo. Tenho recebido muitas mensagens perguntando porque eu sumi das redes sociais. Estou desde terça-feira longe da internet. Tenho evitado até mexer no celular, por isso, peço desculpa às pessoas que não respondi mensagens, também peço perdão aos amigos que me convidaram para eventos que não pude. Como vocês devem ter lido em matérias, não estou passando por um bom momento", começa ela. A empresária continua: "E eu precisava de um tempo só para mim. Me reconectar. Estou cuidando da minha saúde mental. Não sei quanto tempo irá durar esse meu afastamento. Pode ser um dia, uma semana, não sei. Se amanhã eu acordar bem, volto com minha vida normalmente. Mas hoje não estou e peço a compreensão de todos", finaliza. No dia 9 de outubro, Erika Schneider preocupou os fãs na rede social X (ex-Twitter) ao aparecer aos prantos em um registro. "Dias de luta, dias de glória", desabafou ela.

## Veja a diferença de Taty Girl antes de plásticas e procedimentos



Com milhões de seguidores nas redes sociais, a cantora Taty Girl passou por uma série de cirurgias. O cirurgião plástico Dr. Dalvo Neto listou as cirurgias feitas na artista, que é mãe de três crianças. "Ela passou por uma repaginada grande em seu visual, realizou abdominoplastia, lipoaspiração, enxerto de bumbum e rinoplastia, transformando sua imagem do início de sua carreira para a imagem de uma cantora nacionalmente conhecida por sua voz, talento e agora beleza", diz. Segundo o médico, ela é uma paciente muito especial, que soube passar pelas etapas inerentes ao processo de recuperação cirúrgica em meio à sua agenda atribulada. "Ela sempre buscou se cuidar e ainda se cuida. Por isso, temos um belo exemplo de mudança exponencial de vida, autoestima e beleza", pontua ele, que ainda complementa: "Se analisarmos a Taty, o carisma dela, o talento, as mudanças com a cirurgia plástica e o coração dela funcionaram como vinho - quanto mais os anos se passam, mais se torna bela e requintada. As transformações foram grandes e, sem sombra de dúvidas, alavancaram a vida profissional dessa grande artista".



**Roberto Rodrigues**
Jornalista, assessor de imprensa, locutor de rádio, relações públicas e apaixonado por comunicação. Atualmente, é CEO da agência Talentmix, especializada em assessoria de imprensa, ações de relacionamento e eventos.
@robertoassessor

*Fitness*



# Construindo massa muscular: a importância de um corpo forte e saudável

Ganhar massa muscular é algo desejado por muitas pessoas, seja pela estética, por melhorar o desempenho atlético ou por simplesmente se sentir mais confiante e saudável. É preciso seguir alguns passos:

**Nutrição adequada:** consumir uma quantidade suficiente de proteínas é essencial, pois são os blocos de construção dos músculos. Inclua fontes como carnes magras, peixe, ovos, laticínios, leguminosas e suplementos proteicos em sua dieta. Além disso, consuma carboidratos complexos e gorduras saudáveis para fornecer energia aos treinos e auxiliar na recuperação muscular.

**Treinamento de resistência:** ao envolver os músculos em atividades desafiadoras, ocorre a adaptação, aumentando a capacidade e o tamanho das fibras musculares. Inclua exercícios como levantamento de peso, agachamentos, flexões e puxadas em sua rotina de treinamento. Procure um programa de treinamento adequado às suas necessidades e devidamente supervisionado por um profissional qualificado.

**Descanso e recuperação:** a recuperação adequada é tão importante quanto o treinamento em si. Durante o repouso, os músculos se repararam e crescem mais fortes. Portanto, é essencial ter uma boa qualidade de sono, permitir intervalos adequados entre os treinos e evitar overtraining (excesso de treinamento). Além disso, o descanso adequado entre as séries de exercícios também é um fator importante para estimular o crescimento muscular.

**Suplementação:** em alguns casos, suplementos podem ser úteis para alcançar objetivos de ganho de massa muscular. Porém, é importante ressaltar que eles não são uma solução mágica e devem ser utilizados com cautela e orientação de um profissional da saúde. Suplementos como proteína em pó, creatina e aminoácidos podem auxiliar na recuperação muscular e no aumento da força.

Ganhar massa muscular não é apenas uma questão de aparência física, mas sim de cuidado com a saúde e qualidade de vida. Lembre-se de que cada pessoa é única, por isso, é importante buscar orientação profissional para desenvolver um plano personalizado que atenda às suas necessidades e metas individuais.



**Danielle Felix**

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

@danifelixpersonal



# Vamos acabar com a celulite em 3, 2...

A celulite é um evento inflamatório (acúmulo de gordura), acometido por fatores genéticos, hormonais e estilo de vida, que causam alteração no tecido adiposo e subcutâneo, formando deformações na pele, que chamamos de efeito "casca de laranja". Seu aparecimento pode piorar devido a hábitos como excesso de álcool, sedentarismo, tabagismo, estresse, alimentação com alto teor de gordura, uso de anticoncepcional, gravidez, climatério, tireoidite e questões circulatórias.

**O que fazer para diminuir o surgimento da celulite?**

- Se você tem a predisposição genética, deve evitar os hábitos que potencializam o problema. Assim, priorize alimentos proteicos (com baixo teor de gordura), alimentos fonte de vitamina C e B12, além de alimentos com fonte de fibras; faça hidratação e suplementação com ômega 3;

- Invista no treino de força para aumentar a massa muscular e diminuir gordura;

- Faça um exame geral sanguíneo e vascular a fim de avaliar questões hormonais, hepáticas, anemias, tireoidites, venosa, linfática, resistência insulina e diabetes, dentre outros.

A intensidade do quadro pode variar de um a quatro, sendo importante manter uma rotina de exercícios físicos e dieta equilibrada para evitar a retenção de gordura e líquidos que favorecem a aparência inestética, além de procedimentos estéticos, como

**Drenagem linfática manual:** movimentos que exercem pressão e estimulam a circulação, aliviam o inchaço, facilitam o metabolismo da gordura e contribuem para fortalecer os músculos. O método é indicado como prevenção e para tratamento do primeiro grau da celulite, quando as ondulações só podem ser observadas ao apertar a pele.

**Radiofrequência microagulhada (MORPHEUS):** tecnologia agulhada aprovada pela Anvisa que estimula colágeno de dentro para fora auxiliando no tratamento da celulite, estrias, gordura localizada e flacidez. Com esse tratamento, é possível tratar simultaneamente gordura subcutânea, tecido conjuntivo e derme usando calor, com microagulhas revestidas em ouro, que penetram na pele.
**Endolaser:** é um procedimento realizado por meio de uma tecnologia a laser de diodo. Aplicado por uma fibra óptica introduzida sob a pele, é um dos principais procedimentos para tratar gordura localizada e flacidez.

**Enzimas e carboxiterapia:** esta técnica avançada quebra células de gordura teimosas e promove a produção de colágeno, resultando em uma pele revitalizada e contornos mais definidos.



**Dra. Flávia Maklouf**

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

# “Burnout e Eneagrama”, com Marco Meda e Marcela Rezende

A aguardada série “O Saber da Escrita”, com a renomada apresentadora Andréia Roma, está prestes a lançar um novo capítulo emocionante em sua jornada literária. Dessa vez, os holofotes se voltam para o lançamento do livro “Burnout e Eneagrama”, escrito pelos talentosos autores Marco Meda e Marcela Rezende.




O Eneagrama, uma poderosa ferramenta de autoconhecimento e desenvolvimento pessoal, encontra-se em uma junção inovadora com o estudo do burnout, a síndrome do esgotamento profissional. O resultado é uma obra que promete trazer insights profundos sobre a natureza humana, o equilíbrio emocional e a prevenção do esgotamento no ambiente de trabalho.

Marco Meda e Marcela Rezende, são especialistas reconhecidos em suas áreas, trazendo uma abordagem única e altamente relevante para o cenário atual. Com suas experiências e conhecimentos combinados, eles exploram como o Eneagrama pode ser uma ferramenta valiosa na identificação e gestão do burnout, oferecendo soluções práticas e eficazes.

O programa “O Saber da Escrita” com Andréia Roma tem se destacado por apresentar obras literárias que desafiam a mente e tocam o coração dos leitores. Com “Burnout e Eneagrama”, mais uma vez, a série se compromete a enriquecer nossas vidas por meio do conhecimento e da introspecção.

Prepare-se para embarcar nessa jornada única de autodescoberta e equilíbrio. Fique atento ao lançamento de “Burnout e Eneagrama” com Marco Meda e Marcela Rezende, um livro que promete iluminar o caminho para uma vida mais saudável e significativa.

Não perca a oportunidade de adquirir essa obra que certamente se tornará um marco na literatura de desenvolvimento pessoal e profissional. Acompanhe as redes sociais de Andréia Roma e esteja pronto para explorar as páginas de “Burnout e Eneagrama” assim que estiver disponível.



**Andréia Roma**

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

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

Nova Felicidade Ciência

Mundo da Ma

*O bom filho, pai, marido, artista e "maluco" (segundo ele)*

# Nizo Neto

## "São 50 anos de carreira, eu comecei na TV preto e branco, quase muda" brinca o artista multifacetado

**Por:** Renata Rode | **Fotos:** Mike Bonfim

Falar de Nizo Neto é algo praticamente impossível, porque ele é um artista mais que completo e precisaríamos de pelo menos duzentas páginas de revista. Ator, roteirista, dublador, radialista, comediante e filho do mestre Chico Anysio, ele herdou o talento e polivalência da família, afinal, começou a trabalhar aos sete anos de idade, ao lado do pai. Aliás, ele deu continuidade ao legado do saudoso comediante e reflete: "Colocaria meu pai entre os dez melhores comediantes do mundo, pelo menos e mesmo nos dias atuais porque como ele não existiu. Foram mais de duzentos personagens e o mesmo objetivo: levar alegria", diz Nizo.



É claro que ao ser questionado sobre o melhor trabalho, ele responde sem dúvida alguma: a eterna escolinha. O programa uniu pai e filho durante muitos anos e foi uma febre durante a década de 1980, tanto que mereceu remake décadas depois. "Depois da 'Escolinha', eu fui começando a ver que as pessoas riam muito das coisas que eu falava e realmente resolvi sair do armário como comediante. Talvez eu tenha relutado um pouco, porque a pressão é grande, né? Fazer humor sendo filho do Chico Anysio, não é fácil... Mas não me arrependo de forma nenhuma e sigo aí hoje com uma ótima carreira como ator e comediante", relembra o artista.

O artista, irmão dos também humoristas Bruno Mazzeo e Lug de Paula, foi o filho que mais acompanhou a carreira de Chico Anysio de perto e parece carregar consigo o que viveu com o seu pai adiante: no teatro, ele viveu a experiência de contracenar com a filha, Sofia. "Ver ela se entregar e atuar, assim, diante da plateia, é um ato de muita coragem. E eu fiquei muito, muito feliz com essa experiência", conta. Aos 11 anos, a menina interpretou a Talia Total na peça "Escolinhazinha do Professor Raimundo", vivida pela atriz Claudia Rodrigues na TV.

O ator viaja o Brasil com a comédia dramática "Nunca desista de seus sonhos" e, em janeiro, a produção retoma a temporada em São Paulo. Esse é mais um desafio na trajetória do ator: encarar dois personagens, um empreendedor falido que luta contra o estigma de ser um derrotado e o próprio escritor Augusto Cury, já que o texto é baseado no livro homônimo do médico psiquiatra, considerado o autor mais lido da década. "Interpretar o Cury é um privilégio porque, não só é o autor da peça, é o principal biografado da montagem, vamos dizer assim, porque a peça não deixa de ser um pouco a biografia dele, mas é incrível porque é um cara extremamente bem-sucedido. E é uma pessoa incrível! Um presente poder fazer esse personagem, ainda mais porque eu estou muito acostumado a fazer comédia, né? Isso mostra um lado diferente meu como ator". Haja holofote para tantos lados, já que Nizo não para.

O polivalente está também à frente do seu podcast Nizológico, no Youube; também escreveu e encena o stand up Atrocidades; em 2018, Nizo e sua esposaTatiana Presser participaram da terceira temporada do reality show Power Couple Brasil, na RecordTV; apresenta a palestra motivacional "Histórias de Chico: O Segredo do Sucesso do Mestre do Humor" e, seu mais recente trabalho, como protagonista em dublagem, é a série Cobra Kai (Netflix), em que dubla o ator Ralph Macchio.





Sobre o humor estar em constante provação, Nizo é enfático e diz que a sociedade se beneficia de tudo isso há séculos. "Podemos dizer que dá para fazer humor da tragédia. Chaplin nos ensinou e nos ensina ainda muito bem com seu célebre personagem, o vagabundo, no qual o humor e a tragédia se entrelaçam bem; os palhaços também nos ensinam muito isso e o humor salva. Meu pai dizia uma frase muito interessante que era que 'nós, comediantes, somos médicos da alma', e é a mais pura verdade", revela.

Para ele, a mudança do humor com a evolução das mídias é algo natural. "A televisão aberta como era está com dias contados, porque a internet chegou devastando tudo. A TV migrou para a internet e isso também aconteceu com o rádio com o surgimento da televisão, que acabou virando um veículo de comunicação e notícias, com pouco entretenimento, falando na dramaturgia que existia antes, ou seja, tudo se adaptou e o mesmo acontece hoje em dia. O telespectador escolhe o que e quando assistir, mas, é claro, é preciso levar em conta que somos um país muito pobre e que pouquíssimas pessoas têm acesso à internet", relata.

Fora do meio artístico, Nizo Neto é bem família e daqueles homens todo apaixonado. Casado com a sexpert e psicóloga Tatiana Presser, eles são a pura representação da cumplicidade e do amor. Ambos fizeram sucesso no teatro com a peça "Vem Transar com a Gente". Na montagem, o casal apresenta situações divertidas sobre sexo, que permeiam a vida de milhões de brasileiros. Aliás, eles são sócios em uma grife de produtos eróticos exclusivos e falam sobre sexo saudável de maneira didática e orgânica, sem rodeios. Obviamente perguntamos se é possível ser feliz trabalhando junto com a esposa, ou seja, estando junto em casa e no trabalho e ele respondeu de bate-pronto: "O segredo é ter cumplicidade e canal de diálogo aberto. Sem conversa, nada se resolve", ensina. Eles são pais de Isabela e Sofia.

É claro que também batemos um papo sobre saúde mental com Nizo, já que a rotina do artista é um tanto quanto avassaladora. "Mantenho minha saúde mental com três 'tes': Terapia (sim, a minha está sempre em dia), Teatro (porque essa troca entre artista e público é extraordinária) e Tatiana (a esposa)", responde rindo, e continua: "Como bom artista, sou meio maluco. A gente não tem cura, só faz manutenção". Antes de continuar a conversa sobre carreira e vida, fizemos questão de provocar o bom moço perguntando o que o movimenta atualmente e do que ele tem preguiça e a resposta foi esta: "Boletos são um bom estímulo para nos movimentar. Fora isso, o desafio de ter que se reinventar o tempo todo para se manter no mercado. Preguiça atualmente é de gente burra e fundamentalista".

Além das filhas, Nizo Neto também é pai de Rian, falecido em 2016. Constantemente, ele faz homenagens nas redes ao menino: "Sem dúvida nenhuma, é o que eu tenho mais saudade na vida", conta.

**Quando exatamente você se apaixonou pela comédia?**

Comecei na TV muito cedo, com o meu pai; eu tinha 8 anos de idade. A TV era em preto e branco ainda. Eu demorei um pouquinho, não levava muito a sério, pois ainda era muito criança e não sabia direito o que eu ia fazer. Mas posso dizer que me reconheci mesmo como artista em 1980, quando eu fiz a minha primeira peça profissional. Como humorista, ainda demorou mais, porque eu queria ser galã de novela, não me achava engraçado. Depois da 'Escolinha', eu fui começando a ver que as pessoas riam muito das coisas que eu falava e realmente resolvi sair do armário como comediante. Talvez eu tenha relutado um pouco, porque a pressão é grande, né? Fazer humor sendo filho do Chico Anysio, não é fácil... Mas não me arrependo de forma nenhuma e sigo aí hoje com uma ótima carreira como ator e comediante.

**Como é fazer parte de um legado tão importante deixado por seu pai?**

Ser filho desse cara foi a coisa mais incrível que aconteceu na minha vida. Ele era um dos grandes, senão um dos maiores nomes da nossa cultura popular. O que ele fez como comediante, eu falo isso, sem modéstia e sem banca, o que ele fez, no mundo, ninguém fez. Eu estudo o humor, acompanho e ninguém fez o que ele fez. É motivo de muito orgulho, ser filho do Chico Anysio.

**Além de mestre, ele é sua inspiração?**

Com toda a certeza. Ele foi a minha grande referência. A minha grande inspiração, não há dúvida. Tudo o que uma pessoa pode passar para a outra, foi ele que me ensinou, e realmente foi uma referência enorme. Eu acompanhei de perto a carreira dele. Posso dizer que fui o filho que mais o acompanhou de perto. E, com certeza, ele foi uma grande inspiração.

**Você sofre com as comparações sobre seu pai?**

Olha, eu já sofri mais com isso, mas eu já desencanei porque ser comparado com o Chico Anysio é uma coisa tão absurda, tão de uma certa forma covarde, que, se fosse eu filho dele ou não, realmente, não dá, en-



tende? Não dá para as pessoas compararem, porque ele é um cara muito fora do comum. E há uma frase clássica, até: 'Ah, para aparecer outro Chico Anysio, é daqui 100 anos só'. E se aparecer, porque ele realmente era um cara de uma capacidade, de uma genialidade muito fora do comum.

**O Ptolomeu da "Escolinha" é um personagem especial, certo?**

Poder trabalhar com aquele pessoal, que, para um cara da minha geração é um privilégio absurdo, a lista de comediantes que participou ali da 'Escolinha' é uma coisa muito impressionante... Então, isso aí foi uma coisa que marcou muito. E outra coisa foi que a 'Escolinha' me fez famoso. Então, tem uma linha aí de história da minha carreira, e até hoje as pessoas comentam muito sobre a 'Escolinha"'.

**A gente sente falta do humor do passado porque era diferente?**

Não tem jeito, o ser humano é muito saudosista. A gente sempre sente muita falta do passado, e passa muito rápido… É uma coisa, assim, que parece que foi ontem. Eu estou sentindo aqui o cheiro do estúdio que a gente gravava a 'Escolinha', e sinto muita falta do meu pai vivo, tantos outros colegas também vivos… E na época eu era mais jovem também, não que eu não seja feliz hoje, muito pelo contrário, mas é saudade, a famosa saudade.

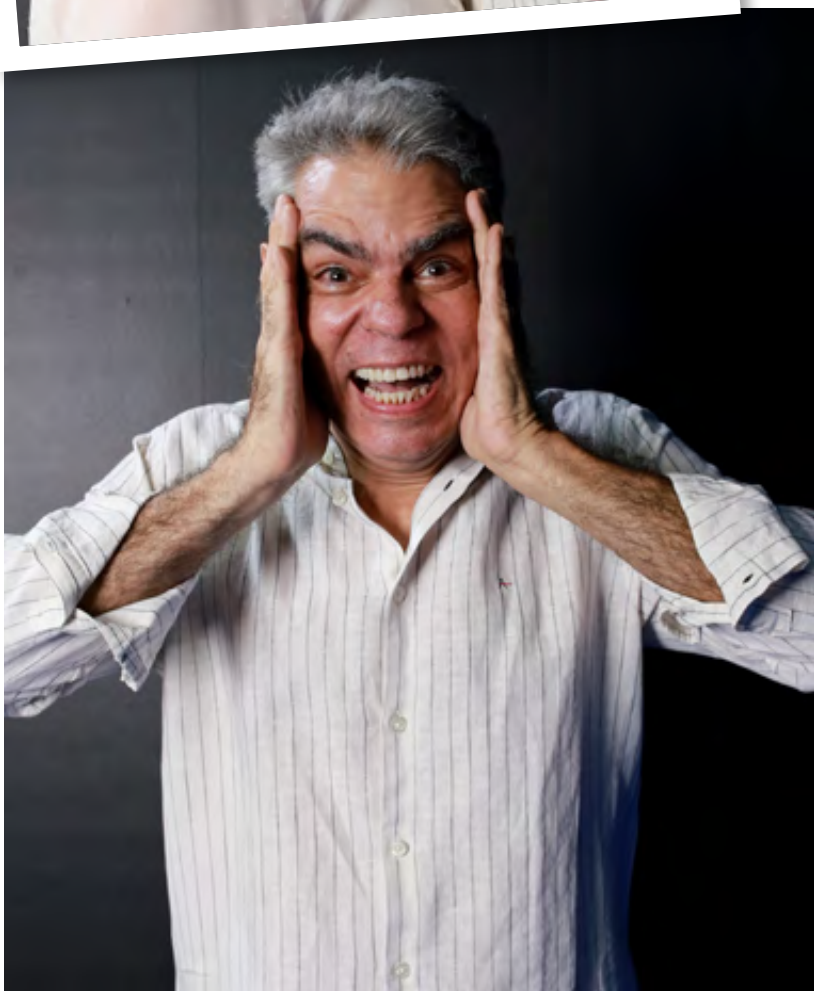
**Pode nos contar um sonho profissional?**

Uma coisa fascinante desse trabalho é que a gente não para. São muitos desafios, muitas coisas diferentes, muita diversidade… Bom, eu gostaria de fazer um vilão, assim, bem mal, tipo um serial killer, bem sanguinário, bem psicopata (risos). Um grande musical também, é uma coisa que eu gostaria muito de fazer. Ah, muita coisa, muita coisa a se fazer nesse ramo!

**O que você gosta de fazer no tempo livre?**

Eu sou um cara muito caseiro, levo uma vida, assim, posso dizer, 'pacata'. Gosto de ficar com as minhas filhas e a minha mulher. A gente se diverte e rir bastante junto. Nós somos bem-humorados. E eu acompanho corrida de cavalo também, que é um esporte, assim, estranho… Eu nunca me liguei em futebol, mas assisto corrida de cavalo e não aposto nem um tustão. Gosto mesmo para ver, pelo hobbie. E gosto muito de dançar também, então sempre que a gente pode, eu vou com a Tati para festas. De uma forma geral, eu levo uma vida muito simples.







# O Poder da História de Bibiana Carneiro

## Mais de 25 anos como líder na gestão estratégica de empresas multi e nacionais

"Recentemente me deparei com um artigo sobre as diversas carreiras que desempenhamos durante a vida. Na minha geração, em média, são três a quatro carreiras diferentes. Eu estou na minha quarta carreira e me pergunto qual será a quinta", diz Bibiana Carneiro. Sim, ela tem muito a contar e realizar afinal, são mais de 25 anos em posições de liderança de empresas multinacionais, nacionais e familiares nos setores farmacêutico, de agronegócio e biotecnologia.

Atualmente, a executiva é conselheira de administração do CPB - Comitê Paraolímpico Brasileiro (2021-2023), Conselheira Fiscal Suplente da PETZ, Membro da Comissão de Conselheiros de Administração, Coordenadora do GTAgro dentro do IBGC, mentora do programa PIPE - Fapesp, mentora de startups da Liga Ventures, cursando o Mestrado Profissional em Inovação e Empreendedorismo (MPE-FEA-USP) e Country Manager da empresa Tecnovax do Brasil.

A trajetória consolidada em gestão estratégica de empresas com vivência de gestão de negócios e experiência em gestão financeira, além do planejamento empresarial, foco na captação de investimentos, otimização de resultados, retorno aos acionistas e governança da inovação, fazem de Bibiana Carneiro, uma profissional admirada.



**Que lição de vida você daria para alguém que te admira?**

É muito difícil dar uma lição de vida para outras pessoas, porque cada indivíduo é único em suas experiências, desejos e paixões. Para mim, destaco três características que me guiaram durante a minha vida: curiosidade, networking e foco. A curiosidade para seguir aprendendo com as pessoas que te rodeiam. Pessoas boas te ensinam a ser cada vez melhor, e as pessoas ruins te ensinam o que você não quer ser. Curiosidade para seguir aprendendo com os próprios erros, porque somos humanos e sim, cometemos erros mesmo acreditando que estamos fazendo o certo. Por fim, curiosidade para entender coisas além do usual, do que gostamos ou do que o ensino formal nos oferece. Por que não aprender sobre abelhas, física dos planetas, empreendedorismo ou una nova língua? Eu realmente acredito que a vida é muito curta para aprender tanta coisa interessante que temos por aí. Em segundo lugar, o networking, para além do profissional, mas como fonte de aprendizado, o que se liga com a curiosidade. Poderia trocar o networking por relações sociais, talvez. Tenho interesse pelas pessoas, apesar de adorar ficar sozinha. Também adoro minha própria companhia. Moro no meio do mato e isso não seria possível se não pudesse conviver com meus próprios pensamentos. Acredito que podemos achar um equilíbrio entre os dois momentos.

Por último, o foco no seu sonho. Existe uma parábola da tartaruga surda. Ao longo da competição, muitos desistiram porque ouviram palavras negativas. Só uma tartaruga venceu, pois era surda. Claro que concessões são necessárias durante um percurso, a vida não é uma linha reta, mas o sonho, que é diferente de desejo, deve guiar nossa trajetória.

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

No início não, tenho que reconhecer. Mas, aos poucos, fui percebendo que eu poderia contribuir com algo mais do que eu imaginava inicialmente. Procurei me atualizar em assuntos que desconhecia, fui conhecendo pessoas que acreditaram em mim e que me ajudaram de alguma forma. E assim, de degrau em degrau, cheguei aonde estou, mas ainda não cheguei ao topo.

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

Meu pai uma vez me disse que, no final, sempre dá certo; se não deu certo é porque ainda não chegou ao final. E minha mãe me dizia que a única coisa que não podemos mudar é a morte. Mas durante minha vida, aprendi que as pessoas devem vir em primeiro lugar, antes de qualquer coisa. Então, eu me guio por esses três ensinamentos, e aparentemente está dando certo.

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

Para mim, a inovação não é responsabilidade de uma única pessoa iluminada. Acredito que a inovação vem da diversidade de pensamentos, da junção de conhecimentos que levam a algo novo e inusitado. Multidisciplinaridade, diversidade e conhecimento levam á inovação. Ninguém precisa ser um gênio para ser inovador, mas podemos criar um ambiente propício à inovação.

**Com base na sua experiência, o que você gostaria de destacar ainda?**

Gostaria de destacar a importância da mentoria na minha vida profissional. Infelizmente, descobri essa ferramenta há pouco tempo. Talvez esse negócio de ser um sapo surdo ajuda no foco, mas ter alguém disposto e interessado em te ajudar de forma genuína, ajuda muito. Não tenha vergonha de pedir uma mentoria por um tempo determinado. O mentor não é um psicólogo. Tenha um motivo claro para pedir uma mentoria de alguém que você admira e faça uma análise do que você pode agregar ao seu mentor também. A mentoria deve ser uma via de mão dupla.

**Que legado você quer deixar?**

Boa pergunta! Nunca tive a pretensão de mudar o mundo, não tenho vocação para política. Mas sempre quis melhorar a vida das pessoas à minha volta. Ou por um ambiente profissional agradável e justo, ou por proporcionar uma oportunidade de trabalho através do crescimento dos negócios que atuo.

Por outro lado, se pudermos influenciar positivamente a diversidade e a inserção de mais mulheres nos postos de poder e tomada de decisão, pode ser um bom legado. Mais um tijolinho na transformação da sociedade. Por isso, participar como coautora do livro "Mulheres no Conselho", e agora coordenando o livro "Mulheres no Agronegócio", podemos influenciar as próximas gerações a buscarem essas posições de poder, para melhorar o ambiente pela diversidade de pensamentos e multiplicidade de opiniões. Afinal, várias cabeças pensam melhor do que uma.



**Andréia Roma**

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

# Lançamentos que pulsam beleza

Uma seleção de produtos escolhidos a dedo, só para você!




## L'Absolu Rouge Lancôme

Batom icônico e famoso por equilibrar perfeitamente o pigmento e o conforto na boca em nove tons mais ousados do que nunca.



## Depilador Elétrico Philips Series 8000

Pode ser usado seco ou molhado, com sistema de luz e discos de cerâmica que não perdem afiação e não enferrujam.




## Condicionador Dove Brilho + Óleo Micelar

Hidrata os fios, com a fusão de água e óleos, deixando-os com maior brilho e maciez, em um único passo.




## Condicionador a Seco Segunda Chance Ricca

Para alinhamento dos fios, disfarçar pontas secas e reduzir o frizz, perfeito para o dia seguinte com blend de 12 óleos.




## Delineador Tattoo Liner Mayelline NY

Fornece um pigmento ultra preto e de longa duração, até 48 horas, além de ser à prova d'água, suor e calor.




## Nivea Sun Luminous630 Spot Control

Previne e reduz marcas escurecidas causadas pelo sol, com uniformização do tom da pele e resultados visíveis em 4 semanas.

# Fenda Bar e Restaurante tem inspiração nos botecos japoneses e coreanos em Pinheiros




Localizado próximo à Oscar Freire e Avenida Rebouças, o Fenda Bar é um espaço vivo, com pratos inspirados na culinária asiática, drinks clássicos e autorais feitos com muito primor. O local ainda conta com DJs convidados toda semana, projeção nas paredes e um estúdio de tatuagem. Por ser amplo e diverso, se tornou o queridinho para comemorações de aniversários e dates, além de uma opção para ir com o pet. Dirigido por um casal de mulheres, Jana Duarte e Aline Vetillo realizaram o sonho do bar próprio em 2019, com a proposta de trazer um espaço aberto, acolhedor e friendly. Com vasta experiência em produção de eventos, shows e festas em São Paulo, as duas criaram a própria Fenda com inspiração no universo dos Kaijus – monstros gigantes, como Godzilla, Mothra, entre outros.



Fenda Bar é hoje um espaço versátil e acolhedor que recebe centenas de pessoas semanalmente para curtirem boa música com DJs convidados, o melhor da culinária asiática com destaque para o Okonomiyaki e a porção de Bolinho de Gohan, drinks clássicos e autorais, como o Space Godzilla e o Mothra Gin, em um ambiente amplo e ótimo para confraternizações de empresas e comemorações em grupos. Além disso, o Fenda Bar já recebeu exposições de arte, shows e feirinhas. Recentemente, inauguraram o estúdio de tatuagem proprietário da artista Kora Nabru no seu andar superior. O espaço fica próximo à Rebouças, em Pinheiros, e abre de quarta a sábado, das 15h às 00h.

Neste ano, o bar conquistou o apoio da Jameson, marca de whisky da Pernod Ricard e envolvida com os melhores eventos de música em São Paulo e no mundo, além de parcerias importantes, como das marcas Tiger e Heineken. "Ter parcerias com marcas tão relevantes no mercado quanto a Jameson e tantas outras que temos relacionamento só mostra como estamos indo no caminho certo. Quando eu e a Jana decidimos criar a Fenda, buscávamos um espaço divertido para reunir amigos e oferecer uma experiência diferentes de comidas e bebidas", conta Aline Vetillo. "Por ser DJ desde muito cedo e ter passado por diversos bares e baladas de São Paulo, sempre quis ter algo com o qual me identificasse, e que misturasse música, gastronomia e drinks em um espaço onde todos fossem bem recebidos. A Fenda entrega isso e eu não poderia estar mais realizada", completa Jana Duarte.

FENDA BAR E RESTAURANTE

**Endereço:** Rua Capote Valente, 313 - Pinheiros, São Paulo/SP

**Horário de funcionamento:** quarta a sábado, das 15h às 00h

**Instagram:** https://www.instagram.com/fendabar/

**Cardápio online:** https://fenda-bar.goomer.app/menu

# Cintia Castro e sua trajetória espetacular e tocante

## De autora de livros a mestra que ajuda pessoas sem invalidar a dor alheia, como verdadeiro ser humano

Psicanalista e psicoembrióloga com anos de experiência, vivências nacionais e internacionais e muita história para contar. Cintia Castro é também autora dos livros "Meu filho é autista, e agora?" e "Meu aluno é autista, e agora?". A profissional também participou da obra "Coaching Empresarial" e é a idealizadora da Série de Jogos Terapêuticos "Jogo das Carinhas, Jogo dos Recursos e Jogo das Emoções" pela Editora Leader.

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

Um dos momentos mais marcantes da minha carreira ocorreu quando um paciente me procurou com a convicção que o melhor para a sua vida seria o suicídio. Escutar uma pessoa dizendo que não quer viver, escuto diariamente, faz parte do meu trabalho; agora escutar alguém querendo preparar as pessoas queridas para a sua partida voluntária foi desafiador. Durante a primeira sessão, pedi um acordo/prazo, "Me dê apenas 3 meses para esta missão, prometo não tentar mudar a sua decisão, mas também preciso me preparar porque nunca perdi um paciente e sou um ser humano". A pessoa aceitou meu pedido. Iniciamos as sessões e foram meses de acolhimento, não julgamento e trabalhamos os pontos positivos e negativos da sua vida para chegar nessa decisão até então sem volta. Faltando 10 dias para os 3 meses acordados, o meu paciente pediu para realizarmos 2 sessões seguidas na mesma semana e, em prantos, logo no início, me agradeceu por mostrar que valia a pena viver, desistindo da ideia inicial de suicídio. Nessa hora, meu coração se encheu de uma imensa felicidade e tive a certeza de que estava na profissão mais linda que eu poderia ter, ajudar pessoas.

**Quais são os principais desafios que você enfrenta na sua prática profissional e como você os superou?**

Acredito que o maior desafio é mudar a percepção das pessoas em relação à terapia. Ainda existe muito preconceito referente a isso, e quando essa situação acontece em consultório, elaboro dois processos: o primeiro é desmistificar e mostrar que terapia é para corajosos, o outro é o tratamento analítico em si, a queixa principal do paciente, por isso temos que respeitar o processo de cada um como único, sem pressa.

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

Posso dizer que a ética profissional é o mais importante no meu trabalho pois através dele é possível estabelecer o início para um processo analítico de confiança. Dentre os valores e princípios são fundamentais a confidencialidade, o julgamento (nunca haverá a postura julgadora independente do assunto), o respeito e a singularidade.

**Como você vê a importância da conexão entre mente e corpo na promoção da saúde e do bem-estar?**

Como psicanalista acredito que os processos mentais e emocionais estão intrinsecamente ligados às manifestações físicas do corpo, o que chamamos de somatização. Quando não externamos algo que nos incomoda o nosso corpo falará por si, causando doenças, nos fazendo parar para olhar nossas emoções e trabalhá-las. Ao explorar esta junção em terapia conseguimos ajudar o paciente a desenvolver uma maior consciência de suas emoções, traumas e conflitos internos, o que leva a um melhor equilíbrio emocional.

**Como você lida com as situações de estresse e pressão diários?**
Meu trabalho é desgastante e, por isso, me priorizo em buscar bons momentos. Tenho hábitos simples que me auxiliam a reconectar com a minha própria história. Procuro eventualmente estar em contato com a natureza, com meus cachorros, andar descalça, enfim, contemplar a vida. Recarrego minha bateria todo final de semana, me sinto leve e feliz para começar uma nova semana e entendendo cada vez mais que "O que é meu, é meu...o que é do outro, é do outro".

**Quais são as principais lições que você aprendeu até agora?**
A primeira é entender o meu papel durante o processo analítico de uma pessoa; sou um instrumento, um espelho de 1,70 m. para refletir a história do meu paciente por várias facetas por meio das quais ele fará as suas próprias escolhas.... Sempre digo isso para os meus pacientes. Outra lição é ver cada ato por outra percepção e, assim, aprender com ela e evoluir como ser humano.

**Qual é o impacto que você deseja causar na vida dos seus pacientes?**
Que honrem a vida que lhes foi dado e que possam se libertar de crenças que não são suas e, que façam as suas próprias escolhas com responsabilidade consigo e com o outro.

**Que conselho você daria aos jovens que estão iniciando carreira?**
Um conselho importante para quem está iniciando a carreira de psicanalista é buscar uma formação sólida e contínua. Invista em estudos teóricos, supervisionamento clínico e análise pessoal. Além disso, desenvolva habilidades de escuta ativa, empatia, respeito e ética profissional. Uma frase que gosto bastante e considero a base de um bom atendimento é escrita por Carl Jung e diz: "Conheça todas as teorias, domine todas as técnicas, mas ao tocar uma alma humana, seja apenas outra alma humana". Trate os seus pacientes como gostaria de ser atendido, respeite as histórias, não faça julgamentos e seja ético acima de tudo.



**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



## Especialista em Neurociência explica como gerenciar as emoções

A especialista em Neurociência e comportamento humano, Camila Sponton, explica que, de modo geral, os conflitos, sejam eles pessoais ou ao nível global, iniciam pela luta em favor do nosso ego e crenças. "O ego refere-se à nossa autoimagem, à nossa identidade e ao nosso senso de valor. É natural que as pessoas queiram proteger e afirmar sua identidade e crenças, especialmente quando sentem que estão sob ataque. No nível individual, isso pode resultar em defensividade, recusa em admitir erros ou em mudar de opinião. No nível coletivo, esse desejo de proteger a identidade e o orgulho de um grupo pode levar a conflitos, especialmente, quando os grupos têm narrativas e crenças contrastantes. Em nosso cotidiano, os atritos resultantes da defesa de nossos egos e crenças são evidentes em desentendimentos familiares, tensões no local de trabalho, polarização política e, até mesmo, em debates on-line", diz. Para combater essa tendência, Camila considera algumas estratégias: "Invista no autoconhecimento pois entender a si e reconhecer quando o ego está influenciando suas reações, requer uma reflexão honesta e autoavaliação. Pratique a empatia, exerça uma comunicação eficaz, aprendendo a comunicar seus sentimentos e crenças sem ser agressivo ou defensivo. Ainda, aceite a imperfeição, já que todos cometem erros e busque o diálogo, ao invés de argumentar para "ganhar". Por último, alimente a educação, considerando os diferentes pontos de vista e culturas; pratique o Mindfulness, técnicas como meditação e atenção plena e a reflexão para agir, dando a si um momento para respirar e pensar antes de responder, que pode evitar reações impulsivas movidas pelo ego. Ao cultivar essas habilidades e abordagens, podemos melhor gerenciar nosso ego e reduzir atritos em nossas interações diárias. E, em um contexto mais amplo, promover esses valores na sociedade pode ajudar a mitigar conflitos maiores baseados em identidades e crenças", finaliza Camila Sponton.



## Moncoc apresenta linha de panelas assinada por Luciano Szafir

Qualidade e sofisticação às cozinhas das casas brasileiras: esse é o conceito da Moncoc, empresa fundada em 2018 pelo CEO, Farde Estephanovichil, especialista na comercialização de produtos culinários. A marca tem como objetivo oferecer produtos de qualidade, sem danos à saúde e com foco no bem-estar dos consumidores, unindo requinte e bom gosto no design de seus produtos. "Queremos transformar a experiência na cozinha em um momento ainda mais especial, no qual as pessoas possam sentir prazer ao preparar uma comida com a certeza de que está fazendo uso de produtos de qualidade que vão contribuir para o sucesso das suas receitas", diz o diretor, que possui formação em Direito e já trabalhou como jornalista, antes de se tornar o fundador da empresa. As linhas da Moncoc são compostas por conjuntos de panelas, jogos de talheres, kits de facas para churrasco e utensílios de silicone. A expansão da marca resultou numa parceria de sucesso com o ator Luciano Szafir, que assina os produtos da marca. A empresa possui loja física em São Paulo e virtual com venda disponível para todo o Brasil. Os preços dos produtos variam entre R$ 799,00 e R$ 4.799,00. Além disso, atualmente, soma mais de 500 representantes oficiais a nível nacional.



## Luto nas empresas: humanizar o tema pode ajudar colaboradores

O luto é um processo que pode gerar muito sofrimento para quem o está enfrentando. E muitas vezes os funcionários não sabem como externar esses sentimentos e quanto tempo podem ter de licença, ou que tipo de acolhimento terão no local de trabalho. A Consolidação das Leis Trabalhistas (CLT) atual prevê que têm direito a se ausentar por dois dias de trabalho somente quem perde parentes próximos como cônjuge, avós, bisavós, pais, filhos, netos, bisnetos, irmãos ou pessoas que estejam declaradas em sua carteira de trabalho e previdência social e vivam sob sua dependência econômica, por 2 dias consecutivos. Passado um período de pandemia, quando muitas perdas aconteceram e a própria dinâmica do trabalho teve muitas mudanças, entendeu-se que há outras situações que podem ser encaradas da mesma forma. Camila Lourençato, advogada e sócia-diretora da Irmanas, uma assessoria human centric, que trabalha as relações interpessoais dentro das empresas para criar ambientes corporativos mais saudáveis, seguros e produtivos, sempre em prol da Diversidade & Inclusão e do Bem-estar Corporativo, ressalta que "o luto é uma experiência humana universal que pode afetar profundamente a vida pessoal e profissional de uma pessoa. Ao reconhecer e abordar o luto, as empresas demonstram empatia e compaixão pelo seu funcionário, o que pode aumentar a lealdade e a satisfação no trabalho". Há diversos tipos de lutos não reconhecidos, que são processos de rompimento de um forte vínculo na vida de um ser humano. Recentemente dois desses casos trouxeram à tona situações como o divórcio e a perda de pets, processos que ainda não estão previstos na CLT, mas que afetam diretamente as pessoas. Todo processo de luto, indiferente de qual seja, pode afetar diretamente o rendimento da pessoa. "Quando falamos da morte de alguém próximo, estamos nos referindo a uma das piores crises que uma pessoa pode passar na vida e que não pode ser ignorada. A maioria das pessoas experimenta reações como perda de energia, concentração e rendimento no trabalho", diz Camila. "E conversar sobre o luto pode ajudar a criar um ambiente de trabalho mais saudável e solidário, o que ajuda a reduzir o estresse e melhorar o bem-estar geral dos funcionários, levando, inclusive, a uma maior produtividade e sucesso para a empresa como um todo", completa a executiva.



## Rock MGT revela e transforma talentos promovendo mais pluralidade

A concretização de um sonho do empresário da moda Clovis Pessoa tem nome: Rock MGT. A empreitada nasceu depois da construção de uma carreira renomada trabalhando em grandes agências e marcas internacionais. Isso despertou no empresário a vontade de fundar a sua própria empresa, que viu na diversidade um potencial transformador para o mercado da moda. Ao acreditar nesse propósito, ele criou a agência que há mais de uma década descobre e revela talentos que redefinem os padrões de beleza no mundo Fashion e também em outros segmentos. Fundada em 2012, a Rock MGT é definida por Clovis como uma agência que possui um casting que apresenta não só rostos e corpos bonitos, mas também atitude, por isso, leva o "rock" no nome e no DNA. "Sempre fui um desenvolvedor de talentos. Eu tenho como foco encontrar pessoas diferentes que possam conquistar o mundo com um diferencial e não apenas ser o mais do mesmo", afirma. Atualmente, a Rock MGT está entre as seis maiores agências de modelos de São Paulo. A empresa é composta pelos departamentos fashion, internacional, comercial, publicidade, produção de conteúdo e, em breve, também de atores. A expansão da agência resultou ainda em um contrato com uma produtora para a gravação de um reality show de seletivas de modelos que será transmitido na TV por assinatura canal internacional E!. O casting é composto por street casting e diversidade.



## Bolsas exclusivas e artesanais: Catallina by Maristela Ribas

A mistura de materiais sempre com um toque único: de crochê. Para a artesã Maristela Ribas, tudo pode ser inspiração. Aos 56 anos, a artista investe na paixão que aprendeu desde criança ao traçar formas com pontos em linha. Tudo começou com a ousadia de procurar em lojas de aviamentos, materiais para compor três bolsas completamente criadas por ela, que hoje mora em uma fazenda. "As bolsas da Catallina, são produzidas no Mato Grosso, em meio à natureza, seguindo a sustentabilidade. Como o crochê é um produto que dura a vida toda, recentemente tive uma ideia sustentável: a cliente compra uma bolsa, e depois de dois anos, se quiser me enviar de volta, eu customizo ela sem custos, e a cliente fica com uma bolsa totalmente nova, ela apenas vai arcar com a despesa de frete", diz a visionária. O sonho de Maristela é consegui colocar as bolsas em uma loja bacana, para que sejam comercializadas, ampliando a extensão da marca. "Reconheço que sou artesã e não comerciante. Quero continuar assim, produzindo as peças exclusivas. É o que me faz feliz, desenvolver uma bolsa que ninguém vai ter igual, a não ser que copie. Algumas bolsas que uso material em couro que são iguais, mudo as cores os pontos, para que não tenha cópia", finaliza. Para mais informações, acesse o perfil no Instagram: @catallina.bolsas



## Suelen Souza: empreendedora e mentora digital dá seu recado

Atualmente sou empreendedora e mentora digital, Suelen Souza tem todos seus empreendimentos 100% através da internet. Do e-commerce até a prestação de serviços digitais para eventos, passando pela mentoria que é um dos seus focos principais. "Invisto nela a maior parte do meu tempo porque é extremamente gratificante poder ajudar outras mulheres a alcançarem os seus sonhos, assim como um dia eu também sonhei em ter os resultados que venho conquistando hoje. Na mentoria aplico um direcionamento estratégico para mulheres que querem conquistar a sua liberdade e independência financeira empreendendo através da internet e do marketing digital", conta. A jornada com o digital se iniciou em 2008, quando tudo ainda era prematuro na internet. "Tudo começou quando engravidei e senti a necessidade de evoluir. Como sou filha única, órfã de mãe, a única certeza que eu tinha naquele momento é que após o meu filho nascer eu não iria deixá-lo em uma creche, meu marido sempre trabalhando, um filho era a companhia que eu sempre quis. Foi quando eu iniciei uma busca incansável de como empreender da minha casa, ficava horas na internet pesquisando, fiz inúmeras tentativas frustradas, até que quase dois anos depois, e após muitos cursos e autoconhecimento, montei minha estratégia", relembra. A empreendedora diz que se redescobriu no marketing digital, e através da mentoria tem transformado não só sua vida, como a de sua família e a de outras pessoas, pois o digital é gigante. Para mais informações, acesse no insta: @suelensouzal



## Roberto Rabello e o serviço exclusivo de aluguel de árvore de Natal

Que tal alugar uma árvore decorada de Natal dos sonhos? Você pode escolher tamanho, tipo de decoração, cores, e ainda complementar com guirlanda e acessórios. Roberto Rabello é reconhecido como paisagista e florista dos famosos e iniciou esse negócio de locação natalina durante o período da pandemia. "Comecei essa ideia de decorar árvore a pedido da empresária Fátima Salton. Eu prestava serviço para o buffet da empresária Edna Queiroz e uma vez tive a ideia de montar uma árvore com garrafas de cervejas para a vitrine dela em plena Avenida Rebouças, e imagina, foi o maior sucesso", conta. A partir daí os clientes começaram a contratá-lo sendo que antes mesmo ele já fazia decorações com flores. "A ideia da locação veio por uma indicação da amiga Claudia Chebat, que me indicou para Roberta Simões, influencer que na época encomendou uma árvore toda pink porque era o sonho dela, já que na casa ela era a única mulher, com dois filhos e um marido". A árvore de três metros e meio de altura teve até plumas. O fato das pessoas estarem sempre correndo e sem espaço para guardar acessórios e adornos fez o negócio crescer. "Amo esse espírito de Natal. Todas as vezes que decoro uma árvore na casa de um cliente eu me emociono porque sei que meu trabalho irá se destacar em todos os lares, em um momento especial da vida deles", revela. Rabello tem árvores a partir de um metro e meio, com as mais variadas decorações e exemplares mais luxuosos que chegam a quatro metros de altura. Acesse no insta: @robertto.rabello



# Combater a queda de cabelo é possível

A queda de cabelo é uma preocupação comum para muitas pessoas, afetando tanto homens quanto mulheres. Perder cabelo pode ter um impacto significativo na autoconfiança e na qualidade de vida de uma pessoa. Para combater a perda dos fios é preciso investir em cuidados. A nutrição equilibrada e suplementação são essenciais porque estudos mostram a importância de certos nutrientes para prevenir a queda de cabelo, como:

**- Biotina:** a deficiência dessa vitamina B tem sido associada à queda de cabelo. Suplementos de biotina podem ser benéficos para fortalecer os cabelos e promover o crescimento saudável.

**- Ferro:** a falta de ferro, especialmente em mulheres, pode contribuir para a perda de cabelo. Certifique-se de incluir alimentos ricos em ferro, como carnes magras, leguminosas e vegetais de folhas verdes, em sua dieta ou considerar a suplementação sob orientação médica.

**- Ômega-3:** os ácidos graxos ômega-3, presentes em peixes, sementes de linhaça e nozes, podem ajudar a reduzir a inflamação do couro cabeludo, promovendo um ambiente saudável para o crescimento capilar.

Além disso, é preciso evitar danos. Tratamentos químicos agressivos, como alisamentos, tinturas e permanentes, podem danificar seriamente os cabelos e causar sua queda. Ainda, o uso excessivo de chapinhas, secadores de cabelo em alta temperatura e escovas inadequadas também pode levar à quebra e à queda dos cabelos. Evite o uso excessivo de produtos químicos e aplique medidas de proteção térmica antes de utilizar ferramentas de calor. E, claro, sempre consulte seu terapeuta capilar já que existem várias opções de tratamentos tópicos que podem ajudar a fortalecer os cabelos e promover o crescimento capilar. Minoxidil e finasterida são dois medicamentos aprovados pela FDA que têm mostrado eficácia no combate à queda de cabelo em homens. Consulte um médico especialista para avaliar a opção mais adequada para o seu caso.

Lembrando que o estresse pode ser um fator importante para a queda de cabelo. Estudos mostram que o estresse crônico pode alterar o ciclo de crescimento do cabelo, levando à sua diminuição. Portanto, é fundamental adotar práticas saudáveis de gerenciamento do estresse, como exercícios regulares, meditação, ioga e terapias de relaxamento. Invista também em uma boa qualidade de sono e visite regularmente seu cabeleireiro.



**Claus Pita**

Cabeleireiro, colorista,
terapeuta capilar e maquiador.
@clauspitaoficial



*Lapidação Facial*

# Manthus: um novo horizonte no tratamento estético

Os avanços tecnológicos têm revolucionado a indústria da estética, proporcionando várias opções de tratamentos para melhorar a aparência e autoestima das pessoas. Entre essas inovações, destaca-se o "Manthus", um tratamento estético revolucionário que utiliza tecnologia de ponta para promover resultados surpreendentes. O Manthus é um tratamento estético não invasivo que utiliza uma combinação de tecnologias como radiofrequência, luz infravermelha e vácuo para promover a melhoria da aparência em várias áreas do corpo. Essa abordagem holística permite a redução de medidas, a melhoria da textura da pele e o combate à celulite, proporcionando resultados duradouros e visíveis.

O funcionamento do Manthus baseia-se na combinação de diferentes tecnologias para tratar as camadas mais profundas da pele. A radiofrequência estimula a produção de colágeno, melhorando a firmeza e elasticidade da pele. A luz infravermelha age aquecendo os tecidos, contribuindo para a quebra e eliminação das células de gordura. Já o vácuo promove a drenagem linfática, auxiliando na redução da celulite e das medidas corporais.

**O procedimento oferece uma série de benefícios para aqueles que desejam melhorar sua aparência de forma não invasiva. Entre os principais benefícios, destacam-se:**

- **Redução da gordura localizada:** o Manthus atua diretamente nas células de gordura, contribuindo para a redução de medidas em áreas específicas do corpo.

- **Melhoria da textura da pele:** a radiofrequência estimula a produção de colágeno, melhorando a qualidade da pele e reduzindo a flacidez.

- **Combate à celulite: o vácuo promove a drenagem linfática, auxiliando** na eliminação das toxinas e na redução da celulite.

- **Resultados duradouros:** os efeitos do tratamento Manthus são duradouros, desde que o paciente mantenha uma rotina de cuidados adequados e saudáveis.



**Fabiane Miranda**

Graduada em Odontologia pela UNIB, 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

*Saúde*

# Câncer de próstata: da descoberta ao sofrimento psicológico



Chama a atenção o número de diagnósticos desse tipo de câncer no Brasil e no mundo. Segundo o Instituto Nacional de Câncer (INCA), em 2012 eram esperados 60.180 novos casos de câncer de próstata, sendo esse tipo o segundo mais frequente entre homens no Brasil. O câncer de próstata é a segunda causa de morte em muitos países.

A próstata é uma glândula exclusiva dos homens, situada logo abaixo da bexiga, e é responsável por boa parte do líquido seminal.

O diagnóstico de câncer de próstata desperta medo e insegurança, uma vez que esse diagnóstico se relaciona com a disseminação da doença, o que poderia levar a morte, como também, implica na necessidade de mudança no comportamento sexual.

O pavor da disfunção sexual, ou seja, da impotência, seja essa passageira ou crônica interfere a autoestima dos homens com esse diagnóstico, tornando fragilizados levando à depressão, à ansiedade, à tristeza e à irritabilidade.

A condição de estruturar uma nova maneira de funcionamento sexual oposto daquele naturalmente aprendido, que possibilita em poder, agressividade, iniciativa e capacidade erétil, é incrivelmente ameaçadora, mesmo que o episódio de estar vivo seja o mais fundamental.

O efeito psicológico pode ser traduzido pelo motivo dos homens, em geral, darem maior ênfase à sua condição sexual do que a outras realizações na sociedade, que poderiam também provocar autoestima, autoconceito e prazer.

Diante do tratamento é irrefutável a necessidade de desenvolver outra identidade masculina, em que se inspire a junção entre sexo e afeto, um relacionamento por igual com um relacionamento afetivo, um modelo de comunicação, em que a confiança na aceitação desse homem como pessoa, é essencial.

O triunfo do desenvolvimento dessa nova característica está diretamente relacionado à maneira de ver e ao interesse desse homem em elaborar-se para esse enfrentamento.

É importante que os homens diagnosticados com câncer de próstata acreditem na possibilidade real de experimentar uma nova maneira de relacionamento sexual saudável, capaz de gerar muito prazer.

Por outro lado, a masculinidade não é algo dado, mas algo que costumeiramente se conquista, para alguns, a edificação da masculinidade, é conquistada, por critérios de inseguranças provocadas principalmente pelo medo da homossexualidade e da impotência. Também se refere na projeção da identidade masculina, de maneira oposta, justamente o não cuidar de si, porque ser homem é ser poderoso e invencível.

Assim, o sofrimento, as limitações físicas, as incapacidades de ereção, a exaustão, o cansaço e o corte dos testículos, responsável pela produção de hormônio masculino, também influenciama ejaculação, é algo muito contundente a ser considerado, e para muitos pode ter significado um fracasso diante de suas crenças diante da vida.

Desta forma, é importante, salientar, quando da descoberta do diagnóstico, faz o paciente voltar á cena da vida, estimulando pensamentos ligados ao medo ligado ao futuro. Preocupações constantes com a família, trabalho, finanças e vida social podem ocupar a mente logo após o diagnóstico.

O olhar à saúde do homem é integral. É preciso ir além do corpo e ter atenção de igual forma, para o emocional. Para essa situação melhorar é fundamental que as pessoas entendam a importância de estar com a saúde mental em dia e algo muito importante. A informação tem contribuído para diminuir a dificuldade e o preconceito com a busca de tratamentos físicos e emocionais por parte deles.

Não podemos esquecer da família que exerce um papel fundamental como forma tanto de apoio, como de igual forma, de apoiar-se, diante da estrutura do sofrimento e continuidade e sucesso do tratamento. Portanto, não fique sozinho!

• Diante disso, fico a pensar em que saída propor ao diante de um quadro desta magnitude:

• A primeira coisa a se fazer e pensar que nem sempre somos capazes de dar conta sozinhos diante de uma notícia desta natureza.

• Elaborar uma lista de dúvidas e levar ao médico e a partir dele solicitar mais informações inclusive sobre leituras mais relevantes.

• Busque pessoas que verdadeiramente goste de você, busque bons vínculos, dividir as suas angústias pode ser uma decisão acertada neste momento.

• Mantenha-se ativo, trabalhar, estudar, tenha a convicção que seu quadro é transitório e que as coisas vão dar certo, com toda a gama de tratamento disponíveis que a ciência tem disponibilizado no momento

• É um ótimo momento para você achar coisas que você não tinha alcance no seu dia a dia – a vida ensina, por caminhos que não entendemos, mas que sempre será visto como crescimento, e busca de um conhecimento sobre nós que agora vamos ter acesso.

• Busque amar-se mais, ou busque caminhos para se encontrar.

• Busque seus ressentimentos, porque e a partir daí e o caminho da sua cura interior.

Assim tenho vontade muitas vezes de dizer como forma de tratamento e romper padrões e dizer para você paciente.

Hábitos que ajudam no bem-estar e beneficiam a saúde mental após o tratamento

Enquanto a psicoterapia ajuda a amenizar o impacto psicológico, a pessoa pode adotar formas de viver mais saudável que ajudem a manter a sua saúde e o bem-estar:

Praticar exercícios físicos ajuda a trabalhar dentro de si o medo, a ansiedade e a fadiga, a dor.

Ajuda a melhorar a autoestima, o bem-estar emocional, autoimagem, sexualidade, qualidade do sono.

E por fim, encontrar formas de se expressar através da música, pintura desenho e fundamentalmente meditar, pensar em si como pessoa, e ter muita vontade de reconstruir tanto o tempo e o caminho da vida.

Liberte-se, busque nessa nova oportunidade que a vida lhe proporciona um motivo a mais para ser humano!



**Odamir Meira Jr.**

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

@psico.odamirmeirajr

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



## Rosana Almeida Nitta – "Saiba por onde você quer ir"

A escolha de uma carreira muitas vezes é vista como algo definitivo e eterno, como se estivéssemos destinados a ter apenas uma chance de acertar e seguir esse caminho para toda a vida. No entanto, eu não via dessa forma. Entendia que precisava encontrar algo que fizesse sentido para mim. Muitos jovens chegam nessa fase com um enorme peso de alcançar sonhos definidos por outras pessoas. Estudam por anos assuntos com os quais não se identificam simplesmente porque não podem retroceder e têm medo de mostrar fraquezas, incertezas ou serem rejeitados. Eles se acostumam com a decisão e seguem em frente.

## Renata Ferrari – É para a frente que se caminha sempre

Olhando para trás e relembrando que eu já duvidei da minha capacidade de conquistar qualquer coisa, me traz uma enorme satisfação e alegria perceber tudo o que alcancei após tantas batalhas. Lembro sempre de uma frase que ouvi em diferentes momentos e que nunca esqueci (não sei a autoria): "Não sabendo que era impossível, ele foi lá e fez". A música é outra paixão minha. Há alguns anos, decidi fazer algo adicional que não estivesse ligado à carreira ou ao ganho financeiro. Fiz por amor uma formação em radiodifusão.





## Priscila do Amaral Santana Reis – Os segredos são ser e estar

Acredito que a nossa escolha profissional não dita apenas quem somos, mas o que "estamos" sendo, e deve estar alinhada ao nosso propósito de vida. É o personagem que escolhemos viver numa fase importante da vida, na qual o trabalho e nossos sonhos vêm acompanhados de responsabilidades, mas também de orgulho, honra e reconhecimento. Escolhi "ser" e "estar" advogada, trabalhando com IA – a tecnologia mais desafiadora e fantástica de todos os tempos.

## Katia Vaskys – Seguindo em frente e aprendendo sempre



Talvez devido à falta de recursos para uma educação formal sólida, busquei aprender em todas as situações, sempre ouvindo, observando e pensando. O processo de aprender naturalmente desenvolve elementos importantes como o planejamento, o raciocínio lógico e a habilidade de síntese. Quando se decide aprender, é necessário planejar, estabelecer objetivos e compreender o que se deseja alcançar com esse aprendizado, e isso faz com que seus passos sejam mais disciplinados.



## Marilei Fátima de Araújo Machado – Momento certo pode ser definitivo

Acredito que tudo ocorre no momento e da maneira certa, pois não havia percebido a questão das viagens no anúncio da vaga; caso contrário, nem teria me candidatado. Até hoje, trabalho na mesma empresa e meu amor pela auditoria só aumentou. No começo, foi bastante desafiador, tudo era novo. Eu tinha pouca experiência prática. Enquanto estava sendo treinada para a função de auditora, também atuava no suporte ao usuário, na administração de rede e na implementação de controles de segurança da informação.

## Cristina C. A Pinna – Empenho e dedicação são as chaves do negócio



Ao longo de toda a minha trajetória, sempre me empenhei ao máximo, buscando excelência em cada tarefa ou atividade, independentemente de sua complexidade. A filosofia de "se vamos pintar a parede, vamos fazê-lo da melhor maneira possível, sem deixar nada a desejar" sempre serviu como meu guia. Essa mentalidade se tornou um mantra em minha vida. A noção de ser reconhecida por realizar algo excepcionalmente bem, de surpreender positivamente as pessoas e de dedicar-me ao máximo sempre me impulsionou. Caso contrário, não me aventuro a fazê-lo, como, por exemplo, cozinhar




**Livro "Mulheres na Tecnologia, edição poder de uma história, volume II" , da Editora Leader**

# Quando a vida está um caos

Alguma vez você já se frustrou com as oscilações da vida? Quantas vezes você sentiu que a vida parece mais irracional do que racional? Eu também já passei por vários momentos que se tornaram grandes incógnitas e, em muitos deles, surgiu um excesso de pensamento futurista. Porém, sabemos que a maior parte dos eventos que criamos em nossa mente não vão acontecer e eles justamente vão abrir espaço para uma ansiedade que poderá gerar inúmeros desconfortos no dia a dia.

O grande ponto de virada nesses quadros é compreender que a vida é sim mais irracional do que racional, aliás muitas escolhas já foram tomadas antes mesmo de pensarmos nela - a nossa primera comunicação com o mundo externo se faz de forma emocional para só depois ser processada pela região do neocórtex. Além disso, é necessário perceber que nesse movimento de altos e baixos sempre existirá um aprendizado envolvido tanto nos momentos "bons" quanto nos "ruins". Dessa forma, conseguiremos gerenciar nossas emoções e, principalmente, gerenciar nossos pensamentos.

Não existe a possibilidade do "não pensar negativamente", pois esse hábito faz parte de um sistema de defesa da nossa espécie, mas existe sim a possibilidade de tomar as rédeas da vida e definir quais pensamentos podem ou não permanecer. Álias, a mente humana opera no processo "pensamento-emoção-comportamento". Em outras palavras, ao construirmos uma imagem mental (pensamento), estamos enviando inúmeras mensagens para o nosso organismo que irá prontamente liberar complexas substâncias (neurotransmissores, hormônios) que irão se tornar a matéria-prima para as emoções. A partir dessas emoções teremos algumas possibilidades de comportamento que normalmente, irão buscar a nossa sobrevivência (objetivo primário da vida humana).

E, refletindo sobre esse processo mental, podemos imaginar o impacto que estamos gerando no nosso organismo quando pensamos excessivamente no futuro e de forma "negativa". E será que conseguiremos ter bons comportamentos e respostas em momento de estresse? A resposta é não! Inclusive, tomamos nossas piores decisões em momentos de estresse, pois o corpo está pronto para uma batalha e diante dela, provavelmente estaremos no "modo Rambo". Assim, começamos a compreender porque algumas pessoas expressam comportamentos que até assustam e surpreendem os demais em alguns momentos da vida.

Portanto, quando estamos passando por momentos de dificuldades ou de grandes obstáculos em nossa vida precisamos ficar mais atentos do que nunca e principalmente, precisamos buscar "tempos de recuperação" para criarmos as estratégias corretas de resolução, mas desde que fora do foco de tensão. E como podemos sair do foco de estresse? Buscando silenciar quando muitos esperam um"grito" ou "explosão", buscando refúgio na própria mente, dialogando consigo mesmo e utilizando das ferramentas que conhece para relaxar (música, dança, banho, leitura, filme etc). Ao buscar esse tempo de recuperação, você irá diminuir a intensidade de liberação de cortisol, adrenalina e noraepinefrina de seu corpo e conseguirá sair do campo de batalha para observar o terreno para avaliar os melhores passos. Dessa forma, você deixará de ser vítima do estresse (que, muitas vezes, nem é seu) e se tornará protagonista e autor 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



# A prevenção ainda é o melhor remédio

O estado de São Paulo, segundo a Secretaria de Segurança Pública de São Paulo, registrou mais de 65 mil ocorrências de roubos e furtos de veículos no primeiro semestre de 2023. Ou seja, para se ter uma ideia, seria o equivalente a 15 casos a cada hora. Embora homens e mulheres sejam vítimas, o sexo feminino ainda é a preferência do bandido e é preciso estar sempre em alerta para que a máxima "a ocasião faz o ladrão" não se concretize. O cenário atual demonstra que a insegurança nas ruas e rodovias brasileiras é uma realidade preocupante de motoristas e passageiros. Dentre inúmeras situações de insegurança, recentemente surgiu uma nova e alarmante situação de ataques da chamada "gangue da pedrada" na capital paulista. Sempre de maneira ordenada, esses criminosos, atacam veículos parados no trânsito em busca de objetos de valor, como celulares presos a suportes no para-brisa, bolsas, carteiras, relógios entre outros objetos.

Como a blindagem de veículos ainda é muito cara, surgiram outros produtos paliativos em forma de resposta alternativa à crescente violência no trânsito, a película antivandalismo. Seu material é composto por lâminas de poliéster, com maior rigidez do que o filme comum, além proporcionar tratamento para bloquear os raios UV, protegendo os ocupantes de doenças de pele. É importante destacar que a película antivandalismo não é à prova de balas, porém, pode resistir a golpes de armas brancas (faca, punhal etc.), ajudam a evitar assaltos ou roubos de objetos dentro de veículos enquanto parados ou mesmo estacionados.

A película não oferece o mesmo nível de proteção que o de uma blindagem. Atualmente, existem variadas opções de películas antivandalismo no mercado e de diversas espessuras de filme, que variam entre 0,1 e 0,35 mm (PS4 a PS10). Seu preço de instalação varia entre R$ 600 e R$ 1.500, dependendo do modelo escolhido, mas é importante consultar uma empresa especializada. Se formos comparar com os vidros blindados, o custo-benefício é bem satisfatório, pois custam a partir de R$ 10 mil, além de influenciar no desempenho do veículo dado o peso excessivo na blindagem. A durabilidade da película pode chegar até 15 anos, dependendo, é claro, do seu descolamento e/ou desbotamento. A duração da película pode variar de acordo com a qualidade e a instalação do produto e torna o investimento mais atraente, pois, além de oferecer segurança e proteção, mantém suas características com maior longevidade.

Infelizmente, por estarmos vivendo um momento delicado e cada vez mais difícil com relação à segurança e outros vertentes, nunca é demais dizer que a prevenção ainda é o melhor remédio... e é o que nos resta... pra dizer, ou melhor, escrever o mínimo... Boa sorte a todos e que Deus nos abençoe.



**Dr. Émerson Tauyl**

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



# O mistério de Lilith

Todos nós temos as nossas sombras e você sabia que na astrologia ela tem nome? Lilith. Se a Lua é o astro das emoções, esse ponto chamado Lilith não existe a não ser como sombra e simboliza a força oculta que dá origem a vida.

A lua é a mãe, mas antes de se tornar mãe, ela foi mulher experimentando seu desejo. A Lilith astrológica é a libido, força criativa e destrutiva que mobiliza as energias que geram e transformam tudo nesse mundo.

Podemos associar Lilith também ao lado sombra da mãe, sentidos durante a infância, e também aos nossos conteúdos infantis não elaborados, quando começamos a tomar consciência da sexualidade materna.

A Lilith astrológica não é um atributo exclusivamente feminino; homens também tem a Lilith e libido. A Lua Negra se expressa no mapa astral como a qualidade daquilo que mais desejamos e o que mais tememos, é um ponto de dor e desamparo... a ferida da rejeição.

Mas como a Lilith é mítica, esse ponto é onde todo ser humano se recusa a se submeter e prefere trilhar um caminho próprio. É onde as pessoas defendem seu desejo legitimo. É muito difícil lidar com isso, porque sempre envolve a possibilidade de ruptura e isolamento. É por isso que esta é uma força incontrolável e agressiva, diante da negação, responde com autonomia e violência.

No mapa astral, a Lua Negra assume a dupla faceta da rebeldia e da repressão, da insubmissão e do ressentimento. Lilith é muito difícil de se apreender, daí o porquê dela ser tão reprimida no coletivo e dentro de cada um. Lilith no mapa é sempre o ponto onde a pessoa vai dizer não a ordem vigente e trilhar um caminho próprio, se reprimir, pode tornar-se invejosa e recalcada. É também uma força que atrai a inveja alheia. Lilith é sempre uma raiva, até se tornar amor, mas isso depende de autoconhecimento e aceitação, integração... esse ponto não pode ser mudado, porém integrado, porque é puro instinto e competitividade. Ela é questionadora, perigosa e visceral, como um grito de liberdade: não há meio de prender ou domesticar, só acolher, integrar, é a nossa potencia máxima, o animal selvagem dentro de nós.

Você conhece a sua Lillith? Sabe qual signo e casa ela está? Venha fazer seu mapa e descobrir como lidar com essa força toda que está vibrando dentro de você esperando para ser integrada!



**Fernanda Palhares**

Jornalista, radialista, astróloga e terapeuta integrativa.

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

@astrologafernandapalhares

# Empatia pelo próximo e por você!

Nesse período, vale a pena fazer um projeto voluntário ou dedicar um tempo para cuidar de quem se ama. A vida é muito curta para manter as emoções presas dentro de si!

## Áries
Valete de Paus pede que pense em todos os tipos de relacionamentos que tem na vida e recomece. Não termine e, sim, renove!

## Touro
Enamorados mostra que é possível que você tenha delegado suas escolhas para outras pessoas e esse é o momento de assumi-las.

## Gêmeos
Lua ensina que você deve se conectar com sua mente subconsciente e liberar quaisquer medos ou ansiedades que o prendam.

## Câncer
Rei de espada diz que é importante cuidar do lado intelectual e buscar conhecimento, mas cuidado para não deixar seu emocional tão vazio.

## Leão
5 de ouros pede a tomada de decisão com relação ao que pode estar fragilizando seu relacionamento, mantenha ou encerre o ciclo.

## Virgem
10 de Ouros mostra que é um momento de maior comprometimento com surpresas como noivado ou a compra de uma casa. Prepare-se!

## Libra
O Diabo aconselha que se tenha consciência de quais são as influências negativas que permeiam sua vida e tome atitudes para se libertar delas

## Escorpião
3 de Paus ensina que dialogar é se conhecer. Aproveite o bom momento e encontrem a harmonia, seja honesta em cada palavra.

## Sagitário
7 de Ouros pede atenção: essa é a hora certa para as descobertas e despertar da consciência. O poder pessoal vai lhe auxiliar.

## Capricórnio
6 de Espadas indica que é preciso meditar sobre o cenário em que se encontra, e o que te levou a esse ponto e o que você espera adiante.

## Aquário
A Imperatriz mostra a criação de um novo projeto ou a possibilidade de se aprofundar em uma ideia ou relacionamento que já existe.

## Peixes
O Cavaleiro de Espadas sugere que você seja rápido ao agir e que não planeje demais, preferindo mergulhar de cabeça naquele objetivo.



**Katina Santos**

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




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