REVISTA
info:mente

INFORMAÇÃO RELEVANTE
NA PALMA DA SUA MÃO

JANEIRO 2024 | Nº 36

EDITORA LEADER

SUPERAÇÃO
Histórias para
se inspirar

ATUAL
Um novo tempo
que começou



Charmoniks Heuer
Autoridade
em Recursos
Humanos

DR. ENRIQUE LORA

"O olhar integrativo é essencial para resolver o problema na raiz, não só os sintomas. E eu pratico isso diariamente"

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.





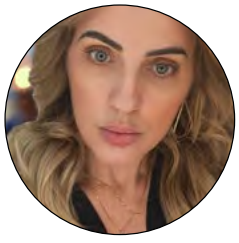
ENTRE EM CONTATO >

Medicina com amor e como um todo

Sou suspeita de falar sobre essa capa porque conheço a família Lora e sua dedicação à saúde há anos, porém, não vou levar para o lado pessoal a história e sim, mostrar para você que, mais do que nunca, a Medicina Integrativa cresce. O Dr. Enrique Lora exerce seu propósito de vida todos os dias, enxergando o paciente de forma humanizada e o analisando como um todo.Por isso, ele é nosso convidado da primeira capa de 2024, já que é mais que comprovado que a saúde física afeta a mental e vice e versa. Nossa missão é mostrar para você que é possível sempre melhorar, e a matéria especial traz dicas além da história de vida do nosso entrevistado. Nas outras páginas, como sempre, trazemos atualizações sobre acontecimentos, pessoas, lançamentos e novidades que sempre são relevantes. Boa leitura!



FOTOS TORIN ZANETTE



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



12 SABER NA ESCRITA
Exemplo de vida

14 DR. ENRIQUE LORA
"É preciso ter consciência dos limites"

29 ATUAL
Um novo ciclo se inicia

30 FOCO
ESG e a comunicação com sustentabilidade

37 LAPIDAÇÃO
O colágeno e uma boa notícia


FOTO DIVULGAÇÃO


FOTO DIVULGAÇÃO

42 CORPO
A descoberta de milhões

45 MAPA
O que é constelação familiar?

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 GRUPO GESTÃO RH

LIVROS LANÇADOS RECENTEMENTE





FOTO DIVULGAÇÃO

Ronnie Von reuniu a família em especial de Natal na Rede TV!

Comemorando a boa fase e audiência de seu programa, o apresentador Ronnie reuniu sua família em um especial de seu programa "Manhã do Ronnie" na Rede TV!. O apresentador é pai de três filhos: a chef Alessandra Von, o empresário Ronaldo Von e o cantor e músico Leo Von, que, além disso, participa do programa do pai e é um dos jurados do programa "Canta Comigo", apresentado na Record TV. Leo é filho de Ronnie com Cristina Von, com quem ele está casado há quase 40 anos, enquanto Alessandra e Ronaldo são filhos do apresentador com Aretuza, sua primeira esposa. Em clima de Natal, a chef Alessandra Von cuidou do cardápio especial que contou com peru, tender e ravioli de Emmental - harmonizado com limão siciliano e manteiga de sálvia.

Avesso às badalações, Ronnie prefere o aconchego do lar, onde recebe amigos em uma mansão no Morumbi, repleta de árvores e animais. "Passo horas no pomar. Temos goiaba, lichia, amora, mirtilo, framboesa, pitanga, acerola, romã e figo. Quase não precisamos ir à feira", declara o apresentador, que tem levado temas e convidados especiais ao seu programa e tem se mostrado muito feliz com sua parceria com a emissora.



FOTOS DIVULGAÇÃO

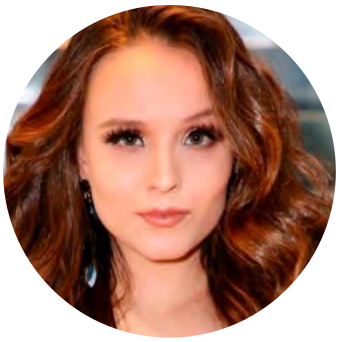
Sensitiva Vó Baiana fez previsões para alguns famosos

Sucesso nas redes sociais por suas previsões certeiras e com mais de 10 milhões de seguidores, Vó Baiana está se tornando uma das sensitivas mais seguidas no mundo. A pedido da revista, ela fez previsões para alguns famosos que envolvem sucesso, gravidez e separações. Quando questionada sobre Daniel Alves, ela respondeu: "Gente, 2024 vai ser muito pesado para esse moço, eu vejo aqui uma condenação em massa. Não o vejo sendo solto e vejo que o mundo dele, infelizmente, vai cair. Ele vai precisar de muita ajuda das pessoas e espiritual, porque senão esse rapaz não vai aguentar, e eu vejo o espírito da morte o rondando. Infelizmente, Daniel Alves recebe uma pena aí e vai ficar na cadeia, aliás, já está".

Para **Virgínia Fonseca,** a vidente deixa um recado: "O mundo espiritual 2024 dando um aviso: aqui eu vejo você sendo sabotada, alguém tentando sabotar você no seu programa de televisão. Alguém vai puxar o seu tapete, então, abra os seus olhos e sua equipe também, porque eu te vejo sendo sabotada. Alguém vai puxar o seu tapete, então, abra os seus olhos e sua equipe também, porque eu te vejo sendo sabotada. Mas, seu programa de televisão será um sucesso, e seu ano será com chave-de-ouro. Axé para você, Virgínia Fonseca. Brilhe mais, porque você é luz."



Boas notícias para **Whindersson Nunes:** "Eita que eita, gente. Aqui em 2024, para ele, vai ser bom. Isso porque ele está transmutando e trocando as energias dele, vibrações positivas vindo para o caminho dele, novos contratos e novos projetos e um amor avassalador. Mas eu sei que esse amor, meu filho, é com um bebê, porque você vai ser pai entre 2024 e 2025. Eu vejo esse bebê chegando em seus braços e isso vai mudar a sua história, vai fazer você evoluir e vai te trazer mais pra perto da sua família. Seus pais vão vibrar com essa notícia. Um 2024 de muita luz pra você, muita bênção e muito axé pra você".



Atenção fãs de **Larissa Manoela:** "Como será? Ela que se casou há pouco tempo e aqui eu vejo que vem muita felicidade por aí, e virá um bebê, um menino, tá? Mas continuo falando que a mãe da Larissa Manoela irá passar por algum procedimento médico de saúde, alguma internação ou algo assim. E isso pode ser, sim, a reconciliação dela com a mãe em 2024. Então, infelizmente ou felizmente que elas voltem a fazer as pazes, e que Larissa seja uma mamãe aí. Felicidades para você, axé e feliz 2024!

E o que dizer sobre **Carlinhos Maia** e **Lucas Guimarães?** "Infelizmente, no amor, não será às mil maravilhas. Vejo que na vida financeira a tendência é que Carlinhos Maia ganhe mais dinheiro e Lucas Guimarães com sucesso na televisão. Mas, no relacionamento, uma separação, infelizmente vejo os dois em uma grande discussão e uma separação que pode ser até meados de 2024. Vamos rezar para que isso não aconteça. Axé para vocês e feliz 2024 para o casal".

E, para terminar, infelizmente, a vidente prevê a morte de um funkeiro famoso: "Eu fui fazer um podcast paranormal, e no meio do caminho eu tive um insight de um MC. E, infelizmente, eu vi o desencarne dele. Quando cheguei ao podcast, eu tive outro insight e continuei vendo. Eu escrevi o nome desse MC, e o paranormal tem esse nome. E hoje, eu recebo mais um insight confirmando o desencarne. É como se a vida tivesse te dando uma segunda chance para você ficar próximo das pessoas que ele ama. É como se a vida tivesse te dando a chance de você aproveitar o momento e necessitar de proteção espiritual e se cuidar nesse sentido."

Passarela



FOTO DIVULGAÇÃO

Cantora Alcione fará show histórico no Clube Juventus em SP

Diva do samba, a cantora Alcione se apresenta em um show comemorativo dos 50 anos de carreira, acompanhada da bateria da Mangueira, no Clube Juventus, em São Paulo, no próximo dia 12 de abril, cantando seus grandes sucessos e celebrando meio século de carreira. Essa será a primeira vez que a escola de samba se apresenta em São Paulo ao lado da rainha do samba. Dona de presença marcante e personalidade única, a cantora Alcione é uma das maiores referências musicais no Brasil. Seu timbre, estilo e personalidade são marcantes e fontes de inspiração para muitos artistas do país. Nesse show histórico, os fãs poderão não apenas apreciar as canções únicas da "Marrom", como 'Você me vira a cabeça', 'Não deixe o samba morrer', 'A Loba', 'Meu ébano', mas também vê-la em ação com uma das maiores baterias de samba.

Inclusive, Alcione será tema e a grande homenageada da Estação Primeira de Mangueira no Carnaval de 2024. O evento também apoiará a ONG Instituto Unidown, que potencializa jovens com condições especiais para que tenham uma vida autônoma na sociedade, e os organizadores promoveram uma ação social, na qual você poderá comprar um ingresso com 50% de desconto através do site e levar, no dia, um quilo de alimento que será entregue à ONG.Cantora Alcione fará show histórico no Clube Juventus em SP

Serviço:

Show Alcione e Bateria da Mangueira

12 de abril de 2024 - sexta-feira

Abertura: 20h

Clube Atlético Juventus: Rua Comendador Roberto Ugolini, 20 - Alto da Mooca - São Paulo - SP.

Ingressos à partir de R$ 230,00, em até 6x

Informações: (11) 94825-9893 e (11) 9 7199-1119

Produção: www.2olhosproducoes.com.br

Vendas.: https://uhuu.com/evento/sp/sao-paulo/show-alcione-50-12359



FOTO DIVULGAÇÃO

Quintal do Espeto traz programação especial em janeiro

Sempre pensando em entretenimento para toda a família, a programação de janeiro do Quintal do Espeto, na Unidade Tatuapé, traz diversos espetáculos temáticos infantis aos domingos. Nessas "Férias no Quintal", o palco será do Toy Story no dia 14; enquanto, no dia 21, é a vez de Frozen e Kiss for Kids. Já no dia 28, a programação se encerra com Wandinha e Kiss for Kids. Todos os shows são das 11h30 às 13h30, para que, além de se divertir em família, as pessoas também possam aproveitar o cardápio com mais de 70 tipos de espetinhos.

Para os fãs de pagode, as unidades vêm com uma programação especial. No dia 19, tem show da 'Turma do Pagode' na Unidade Interlagos. E se a música diz "Não deixe o samba morrer", tem mais do gênero musical em Interlagos, no dia 24, com Mumuzinho comandando os palcos; enquanto Jorge Aragão é a atração da unidade do Tatuapé. No dia 25, o intérprete de 'Vai lá, vai lá', 'Feitio de paixão' e 'Papel de pão' se apresenta em Interlagos. E para fechar a programação de janeiro, dia 26 é o 'Festival de Pagode', com as apresentações de Marcio Art, Salgadinho, Marcelinho Freitas e Sampa Crew. Para saber mais, acesse quintaldoespeto.com.br.



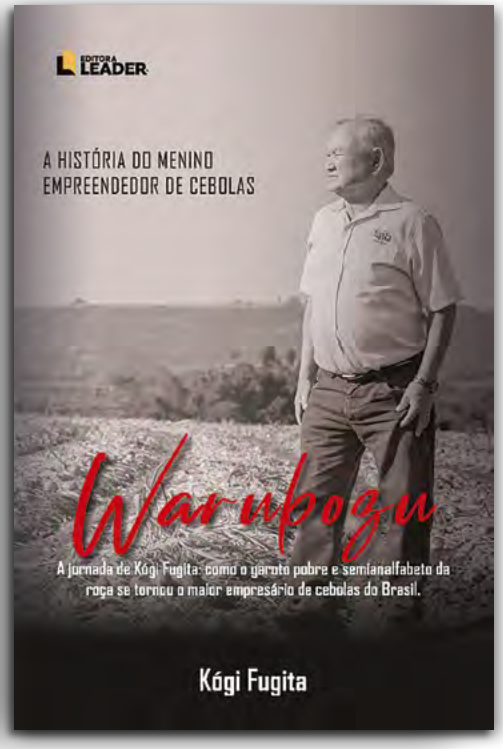
Roberto Rodrigues
Jornalista, assessor de imprensa, locutor de rádio, relações públicas e apaixonado por comunicação. Atualmente, é CEO da agência Talentmix, especializada em assessoria de imprensa, ações de relacionamento e eventos.
@robertoassessor



FOTO DIVULGAÇÃO

O Legado de Kógi Fugita: A Força da Determinação

No coração pulsante da edição do Saber da Escrita de janeiro de 2024, emerge a história fascinante de um empreendedor visionário, Kógi Fugita, cuja jornada transborda de inspiração e superação. Aos 80 anos, ele personifica a resiliência e a coragem que transcendem as barreiras impostas pelo analfabetismo.



Como editora-chefe, mergulhei nas páginas de uma vida extraordinária, permeada pelo amor, pela vontade de impactar positivamente e pelo desejo inabalável de construir um legado duradouro para seus entes queridos. Kógi Fugita não apenas contou sua história, ele a pintou com as cores da perseverança, destacando momentos desafiadores que moldaram seu caráter e o impulsionaram incessantemente rumo ao sucesso.

Sua narrativa é entrelaçada pela importância inestimável da família, um alicerce sólido que o sustentou nos momentos mais difíceis, e pela admiração reverente ao seu pai, uma figura que serviu como farol em sua trajetória empreendedora.

Kógi Fugita, empreendedor das cebolas, não apenas ergue um monumento à sua própria história, mas também tece um tributo magistral à essência do Brasil e à riqueza do empreendedorismo neste país. Seu livro é mais do que um relato, é um testemunho vivo do poder da determinação, da resiliência e da fé na construção de um legado que ecoará pelas gerações futuras.

Finalizo este texto apresentando o livro deste grande empreendedor. Na foto, Kógi Fugita, sua esposa Emiko e Andreia Roma CEO da Editora Leader.



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

REDE FELICIDADE AGORA É CIÊNCIA

MUNDO da Ma

Dr. Enrique Lora

"A medicina nunca precisou tanto de um olhar voltado para a causa raiz das doenças"

Médico integrativo ressalta importância de se enxergar o paciente como único, ao colher dados e questionar hábitos para gerar consciência

Por: Priscilla Silvestre e Renata Rode | **Fotos:** Torin Zanette

Hoje, só existe tratamento sustentável das principais doenças se houver foco na raiz do problema, com manutenção e mudança do bem-estar. A cada dia, a medicina integrativa cresce e comprova, através de resultados, que é possível não só promover a qualidade de vida, como também, mudar a vida das pessoas. "Trato o corpo, cuido de almas e transformo mentes". Essa frase resume o trabalho incansável do Dr. Enrique Lora. E não poderia ser diferente, já que o doutor faz parte de uma família especialista em cuidar dos outros. "Cresci vendo o meu pai cuidar das pessoas e pude sentir o prazer em exercer a medicina de maneira única, já que ele por muitos anos atuou na área como obstetra. Eu e meu irmão não tivemos chance de seguir outra carreira já que o chefe da família sempre foi e é um apaixonado por curar e mudar a vida das pessoas", conta o médico.



Quem vê a imagem do médico que respira modernidade não imagina a bagagem que ele apresenta em sua história. Aos xx anos, o marido da Andressa e pai novo e de primeira viagem da linda Helena soube o que era estruturar, trabalhar e atender na área de saúde. Engana-se quem acha que por ter um professor em casa, a vida lhe foi fácil. Muito pelo contrário, segundo ele, a cobrança de ser como o mestre é ainda maior e massacra às vezes, mas faz parte do jogo.

Uma de suas últimas conquistas (além da paternidade) foi a mudança de endereço da clínica, que agora se encontra em uma das ruas mais famosas de São Paulo, a Gabriel Monteiro da Silva, tornando o sonho realidade para Lora, que sempre idealizou um espaço maior e funcional. "São ..... metros divididos em ambientes que contemplam além das consultas minha e do meu time de especialistas, ainda soroterapia, tratamentos estéticos, dermatológicos e nutricionais de primeira linha, focando sempre o zelo com meus pacientes", revela.

A importância da conexão

O organismo está muito mais conectado do que imaginamos, por isso, as causas das doenças são sempre mais profundas. De acordo com Lora, o olhar integrativo coloca o paciente no centro da atenção ao invés de colocar sempre a doença como destaque. "A medicina do estilo de vida sempre nos trouxe resultados excelentes, a questão é que faltavam médicos olhando mais para esse lado", opina. E ainda acrescenta: "É preciso derrubar alguns pensamentos antigos sobre reposição hormonal e outras polêmicas, por exemplo.



Eu e inúmeras pesquisas afirmam que somos seres mais hormonais que racionais. Podemos citar vários benefícios da reposição hormonal como a melhora na memória, a diminuição no risco de osteoporose, a diminuição do risco de depressão, a qualidade do sono e muitos outros. É fato que os índices de hormônios podem controlar nossas vidas, inclusive nossas atividades profissionais e não somente as pessoais, para o bem ou para o mal", ensina.

Praticar a medicina de maneira humanizada é um dos pilares do especialista, já que ele defende que exames e queixas podem levar a um diagnóstico, mas é preciso ir além: ao questionar o paciente sobre hábitos, comportamentos e rotina, é possível ter um dossiê de possíveis causas para os sintomas apresentados mas, mais do que índices ou números, laudos ou receitas, é praticamente revelada a raiz dos problemas, aumentando a chance de resolução dos incômodos de forma muito mais segura e eficaz. "Podemos dizer que o médico integrativo hoje exerce a função do médico de família de antigamente, sabe? Porque vê o paciente em trezentos e sessenta graus, sem deixar quase nada passar despercebido", fala.

Soroterapia para todos

Um cenário cada vez mais comum nos consultórios aponta pacientes exaustos tanto física quanto emocionalmente, já que o círculo vicioso de cobranças em meio à rotina é cada vez mais assustador. "Parece que é normal sentir fadiga quando não é. Não podemos romantizar isso porque o corpo é uma máquina mais que perfeita que nos dá sinais quando algo não vai bem. O cansaço não está só relacionado ao excesso de atividades: é importante saber se a indisposição vai além de causas cotidianas, pois muitas vezes trata-se de uma questão física. A falta de vitaminas pode deixar o corpo com exaustão e é necessário observar o sintoma, não apenas mental, mas biológico também", salienta o médico que é defensor da soroterapia, que é a reposição de vitaminas, minerais e aminoácidos diretamente na veia.

Em seu Instagram profissional, o médico fez uma pesquisa informal com seus seguidores e descobriu que 67% deles sentem cansaço na maior parte do tempo. "Segundo esse levantamento, percebo que o cansaço afeta 52% do trabalho de meus seguidores. É um número alto, pois a fadiga deixa as pessoas improdutivas e diminui a qualidade das suas atividades. Além disso, 86% contaram que a indisposição afeta o tempo com a família. Ou seja, esse sistema transforma a vida do ser humano". O médico explica que muita gente sente



cansaço diário, mas não busca ajuda para melhorar a sua qualidade de vida e conclui que sentir-se constantemente com fadiga não é algo normal. "Precisamos observar qual o princípio para o cansaço e tratá-lo a fim de melhorar nossa qualidade de vida. As perguntas a serem feitas são: De onde vem esse cansaço? Será a forma que durmo? A minha alimentação? Será falta de vitaminas e minerais? Quando realizo esse diagnóstico em clínica e prescrevo a soroterapia colho verdadeiramente o resultado de forma direta com meus pacientes, em pouco tempo de aplicação".

Trajetória que virou propósito

Conhecido por exercer a Medicina Integrativa de excelência, o médico Dr. Enrique Lora tem uma trajetória que vai além, afinal, seu propósito é transformar vidas. Tudo começou ao ingressar na especialização de Radiologia pelo Instituto do Coração da Faculdade de Medicina da USP (INCOR). Posteriormente, o doutor investiu na Nutrologia, onde foi especializado pela ABRAN (Associação Brasileira de Nutrologia). "Há anos exerço o atendimento de medicina integrativa e essa abordagem faz diferença sim na qualidade de vida de qualquer um. Aprendi com cursos, vivências inclusive no exterior e claro, em consultório que é preciso analisar o paciente como um todo, o questionando sobre o funcionamento do intestino, a qualidade do sono e a rotina individual de comportamento de cada um, levando em conta sua profissão, hábitos e condutas", relata.

Seu pai, também médico, é o grande responsável por parte das suas escolhas profissionais, inclusive e claro, a conduta de sempre dar 110% em tudo o que faz. "Desde que eu me conheço por gente, eu sempre tive uma visão de pais extremamente trabalhadores. Juntamente com isso, sempre vem também um pouquinho do sentimento de abandono porque quando somos crianças não entendemos muito bem o porquê do nosso pai ou mãe estarem ausentes. Eu me lembro muito bem: eu ficava deitado na minha cama em uma posição que me deixava virado para a porta e só dormia tranquilamente depois de ver a sombra do meu pai passando por debaixo da porta, sabendo que ele havia chegado em casa. Então, eu sabia que poderia descansar. Meu pai é ginecologista e obstetra, ou seja, era bastante comum ter partos no período noturno", desabafa.

O médico lembra que entre os 6 e 7 anos de idade veio a separação dos pais e o que isso acarretou em sua vida. "Hoje, como pai e médico que observa todos os traços de traumas que uma criança carrega, eu consigo dizer com todas as letras que a figura masculina é tão importante quanto a figura feminina na criação e no desenvolvimento. E uma das principais coisas que a figura masculina traz é a segurança. Enquanto a minha mãe me trouxe milhares de qualidades e moldes com relação a valores, me fez aprender e exercitar a empatia e o cuidado com o outro, o pai traz segurança e firmeza", fala.

Segundo ele, a grande chave da mudança veio de dentro após investir em autoconhecimento e terapia. Mesmo também exercendo a Medicina, o Dr. Enrique Lora coloca em prática o que acredita em sua vida e para seus pacientes. "Hoje eu consigo enxergar que eu que tenho a responsabilidade de ter equilíbrio entre o trabalho e ser o mais presente possível em minha família e como pai. Por mais que no meu trabalho eu prescreva uma vitamina aqui, um suplemento ali, a melhor reposição que pode ser feita na vida de uma criança é a presença de afeto, de carinho, de amor".

Autoafirmação para ser suficiente

O fato de ter sido influenciado na escolha da carreira quase que totalmente pelo pai não fez de Lora um profissional infeliz, muito pelo contrário. "Eu fui obrigado a escolher Medicina, isso porque eu tive um pai com a cabeça conservadora que queria um futuro promissor para o filho. Ele me disse algumas vezes que eu tinha que escolher entre as três profissões que fariam que eu não passasse necessidade: Engenharia, Advocacia ou a Medicina. Hoje sei que cuidar das pessoas é meu propósito, provocar transformações de vida é meu exercício diário e a família é meu alicerce".

Morar no exterior foi um sonho concretizado durante um tempo e que deixou lições. "O tempo foi passando na escola, cheguei ao terceiro colegial e depois fui para intercâmbio e existia a possibilidade de eu ficar por lá. Mas fazendo o quê? Medicina. O Canadá é um lugar maravilhoso, quem conhece sabe que é um lugar onde se tem mais tranquilidade, ficamos menos sujeitos a certas situações difíceis que passamos aqui no Brasil. Há bastante trabalho e você tem uma qualidade de vida ímpar, mas eu preferi retornar para estar perto dos meus pais... Isso me impossibilitou de ficar no Canadá, por mais que eu quisesse e amasse aquele país, que até hoje eu amo", lembra.

Em solo brasileiro, Lora iniciou a especialização em Radiologia no INCOR (Instituto do Coração), em um dos melhores hospitais do Brasil. Com comprometimento e responsabilidade, ele sabia que ali estava próximo aos melhores do país e seguiu trabalhando. "O





mesmo tino para negócios já começou logo cedo para a Radiologia, onde comecei a atender e vi a possibilidade de colocar os meus superiores para trabalharem comigo em um serviço que eu tinha recentemente criado. Ali eu já mostrava que a veia empreendedora pulsava e nunca mais parou". Dentre as pós-graduações finalizadas e em andamento estão em Hormonologia e Longevidade, Medicina Esportiva, Medicina Integrativa, Auditoria Médica e sua atualização mais recente foi a Mind Body, na Harvard Medical School.

Mesmo com a agenda lotada, o médico reservou um tempo para atender nossa equipe e respondeu com exclusividade algumas perguntas.

Na sua opinião, a medicina integrativa vem conquistando holofotes?

Vem conquistando seu espaço sim principalmente porque alguns pacientes vêm até mim com queixas de problemas recorrentes porque na medicina convencional (que eu também aplico às vezes, ok?) é tratado apenas os sintomas, muitas vezes um cardiologista por exemplo não mergulha tão a fundo na rotina e vida do paciente para estudar seus hábitos nem vai promover grandes mudanças no cotidiano daquela pessoa. O olhar integrativo faz total diferença na qualidade de vida e produtividade do indivíduo porque acabamos provocando também um questionamento interno, uma questão mais profunda do que só apenas medicar o paciente, entende?

Quais as principais queixas em consultório atualmente?

Para resumir, os pacientes normalmente reclamam de cansaço, indisposição, dificuldade para emagrecimento, intestino irregular, falta de concentração, sono não restaurador ou insônia e falta de libido. Todas essas queixas estão intimamente interligadas, ou seja, é possível ao seguir um protocolo para melhora de uma, interferir positivamente em outra e assim por diante. Os marcadores nos mostram através de dados uma medicina de alta precisão, eu explico para ele a causa do que ele está sentindo em números e iniciamos uma série de ações para melhorar o quadro, não só com aplicação da soroterapia como já falei, como também a análise da dieta, com acompanhamento de especialistas de maneira constante. A melhora é apresentada rapidamente e assim o paciente consegue ter a percepção de que ele pode melhorar sim, inclusive, diminuindo consideravelmente a ingestão de medicamentos.

É fato que a doença física leva à falta de saúde mental?

Sim, diversas pesquisas confirmam isso há anos. Não existe pessoa feliz com o corpo debilitado, isso é irreal



e mais do que nunca comprovamos após a pandemia por exemplo, que a saúde mental está interligada diretamente à física e vice e versa. É preciso ter equilíbrio em tudo que é feito, nada que é demais é benéfico, daí a importância da medicina integrativa, do olhar o paciente como um todo, do entender as queixas, de negociar e chegar a um denominador comum em que médico e paciente consigam se entender e melhorar porque é pra isso que exercemos e dedicamos nossas vidas.

A cobrança que vivenciamos hoje é tão nociva quanto a forma como nos alimentamos, por exemplo?

As duas questões estão em cenários horrorosos. Vivenciamos uma nova era de alta performance, na qual, em âmbito mundial, vemos seres humanos vivendo no limite, eu diria até sobrevivendo e não vivendo. As cobranças são inúmeras ainda mais com a mudança do cenário mundial na economia: as empresas foram obrigadas a reduzir mão de obra e passaram a cobrar sempre mais e mais dos colaboradores e isso é muito grave. É uma situação muito delicada porque além do trabalho existe a cobrança das outras áreas, familiar, social, mental, espiritual. Tudo está muito pesado então eu sempre sugiro pequenos desvios como uma caminhada mesmo que por minutos por uma área verde qualquer para que o paciente tire alguns minutos para contemplar a vida e por aquele mínimo instante, esquecer um pouco do mundo à sua volta. Além disso, técnicas de respiração são poderosas e eficazes para evitar estresse e até picos de descontrole emocional. A forma como nos alimentamos é, claro, nfluenciada pelo contexto que vivemos e o segredo está em saber não se cobrar ao extremo, mas principalmente, cuidar de si e verdadeiramente entender que tudo tem limite, inclusive, sua produtividade, sua performance, para que isso não atrapalhe o legado que você quer deixar e todas as vivências e evolução que você busca. Se não, a vida não faz sentido. É preciso cuidar da sua primeira casa, sua primeira grande morada que é seu corpo e sua mente, para depois fazer o resto. Por isso meu propósito é elucidar as pessoas para que vivam mais e melhor.

O que faz bem pra mente?

Entender as possibilidades que nós temos no nosso cotidiano para encontrar um certo nível de relaxamento, ou seja, um conformismo, um nível elevado de consciência no sentido de entender onde está nosso limite. Essa é a chave.

Qual seu sonho profissional e pessoal?

Profissional é conseguir atingir a maior quantidade de pessoas possível com essa forma de abordagem: trazer



o máximo de consciência, entendimento e reconhecimento a respeito de cada corpo e de cada paciente. Além disso, quero conseguir fazer com que essa medicina integrativa chegue em todas as classes sociais porque hoje exames genéticos e certas formas de tratamento ainda são bem custosas, o que impossibilita a realização por um maior número de pessoas. Quanto ao sonho pessoal, eu almejo, trazer com as próprias práticas que tenho com meus pacientes, e fazer mais comigo para que eu chegue em um nível de consciência em que eu faça por mim, pela minha esposa, por minha família e ser uma pessoa melhor em todos os sentidos. Trazer o nível de consciência também mantém o equilíbrio no lado pessoal.

Assim como seu pai, você deseja que a Helena siga em saúde?

Hoje entendo um pouco do meu pai porque sinto esse desejo sim, que minha filha siga meus passos, mas, independente do que ela acabar fazendo, eu vou ficar muito feliz se ela conseguir impactar as pessoas de forma positiva assim como hoje eu faço.



Ah, eu me amo!

Confira os lançamentos que separamos para sua beleza da cabeça aos pés!



Sensi Extrato de Rosas - Todos os Tipos de Pele Com Extrato de Rosas, tem 220ml e proporciona proteção e hidratação. Com uma massagem suave, espalhe uma fina camada do produto sobre o corpo (exceto rosto) até completar a absorção. Para uma pele nutrida e radiante.



Força e Brilho da Inoar Cosméticos Combinação poderosa por causa da tecnologia dos polímeros suaves com a riqueza natural do extrato de babosa, para uma hidratação imediata que recupera os fios. O resultado são cabelos revitalizados, hidratados e macios.



Ivy C Acqua da Mantecorp Skincare Para todos os tipos de pele. Possui vitamina C e três tipos de ácido hialurônico que atua nas camadas mais profundas da pele, combatendo o envelhecimento, reduzindo poros e linhas finas, além de promover hidratação profunda.



Capital Soleil UV Pigment Control FPS60 da Vicky Ele oferece alta proteção contra os raios UVA, UVA longo e UVB, além de ajudar a proteger contra a luz visível. Possui Ácido Tranexâmico e 7% de Niacinamida, além de alta concentração de pigmentos.



Francis Brasilidades e Dailus Kit com esmaltes que tem cheiro e linha de sabonetes. A Collab inédita entre as marcas Francis e Dailus apresenta Brasilidades, com as versões Água de Coco, Capim Limão, Carambola, Manga Rosa, Graviola, Acerola, Amora e Lima Doce.



Body Solution Vulcan Ice Regeneracorp Max FPS 40, PPD 20 Hidroprotetor corporal que tem proteção térmica, reduz a foliculite, hidrata, clareia, é probiótico e possui rápida absorção. Seus ativos são niacinamida, licorice, epidermal, óleo de rosa mosqueta e framboesa, pantenol, entre outros.



FOTO DIVULGAÇÃO

Alerta: a verdade sobre o temido corte químico

O corte químico ocorre quando os cabelos são submetidos a uma série de procedimentos químicos, como coloração, descoloração, alisamento ou permanente, resultando em danos extremos e quebra dos fios. Esse problema nos cabelos não está necessariamente ligado à idade, mas sim aos procedimentos químicos realizados nos fios. O corte químico pode ocorrer em qualquer idade, desde que os cabelos sejam submetidos a tratamentos químicos agressivos como os citados acima. A fragilidade dos fios e a probabilidade de corte químico estão mais relacionadas à saúde capilar, histórico de procedimentos químicos e à maneira como esses procedimentos são realizados do que à idade em si.

O estresse por si só não é uma causa direta do corte químico, mas pode afetar a saúde capilar de forma significativa. O estresse crônico pode desencadear ou agravar condições como a alopecia areata (queda de cabelo em áreas específicas do couro cabeludo), e também pode levar a um enfraquecimento geral dos fios. Em combinação com procedimentos químicos agressivos, o estresse pode contribuir para danos capilares mais severos, que podem incluir o corte químico. Portanto, manter o equilíbrio emocional e buscar formas de reduzir o estresse pode ser benéfico para a saúde global dos cabelos, especialmente quando submetidos a tratamentos químicos.

Para evitar o corte químico, é importante seguir algumas recomendações:

1. Consulte um profissional: Antes de realizar qualquer procedimento químico no cabelo, é fundamental consultar um cabeleireiro experiente, que possa avaliar a condição dos fios e recomendar o procedimento adequado.

2. Espaçamento entre procedimentos: Evite realizar vários procedimentos químicos em um curto espaço de tempo. Dê tempo para que os fios se recuperem entre cada processo.

3. Hidratação regular: Manter os cabelos adequadamente hidratados pode ajudar a fortalecer os fios e reduzir a probabilidade de quebra.

4. Evite superexposição ao calor: O uso excessivo de ferramentas quentes, como secador e chapinha, pode aumentar a fragilidade dos cabelos já enfraquecidos por procedimentos químicos.

Caso você já esteja enfrentando um corte químico, é importante buscar a orientação de um profissional para determinar o melhor curso de ação para restaurar a saúde dos seus cabelos.



Claus Pita

Cabeleireiro, colorista,
terapeuta capilar e maquiador.
@clauspitaoficial

O Poder da História de Charmoniks Maria da Graça Heuer

A renomada especialista em Recursos Humanos sugere várias maneiras de "fazer acontecer", inclusive pede para que cada um avalie e faça o que traga felicidade e resultado

Paixão deveria ser seu sobrenome porque Charmoniks Maria da Graça Heuer é entusiasmo e reconhecimento puro. A Pedagoga, Mestranda em Direção de Recursos Humanos, Vice-presidente da ABRHPR (Associação Brasileira de Recursos Humanos do Paraná) e Gerente de Recursos Humanos da Rede Condor Super Center ama o que faz e dá pra sentir isso de longe, afinal, seu legado e trajetória são marcantes. Apaixonada por empreender, liderar e desenvolver pessoas, ela busca sempre aprender e compartilhar conhecimentos. A dona de diversos prêmios e reconhecimentos, como o "Profissional do Ano", o "Mulheres Empreendedoras que fazem acontecer", o "Mulheres que Inspiram" e o "Melhor RH Sul" ainda é coautora de dois livros, mãe, esposa e profissional impecável.

Que lição de vida você daria para alguém que te admira ou se espelha em você?
Que todos os obstáculos sempre irão existir, mais com amor, persistência e brilho nos olhos, tudo é possível ser alcançado.

Você se imaginou chegando no patamar que está em sua carreira?
Eu sempre lutei para meu trabalho ser uma ponte de oportunidades, mas não imaginava toda essa repercussão positiva que venho ganhando em cinco anos da minha carreira.

O que fez diferença em questão de valores que aprendeu na infância por exemplo, que aplica até hoje inclusive no mundo corporativo?
Sem dúvida a disciplina, respeito e honestidade. Meus pais sonhavam com os filhos bem-sucedidos para



FOTO DIVULGAÇÃO

sempre poder ajudar as pessoas, e digo que esse objetivo foi alcançado.

O que você pode apresentar sobre inovação?
Que devemos estar sempre ligados à tecnologia e àquilo que ela pode nos trazer de benefícios. Nunca (jamais!) será substituído 100% o homem pela máquina, porém, as pessoas precisam estar qualificadas e com pensamentos disruptivos.

Com base na sua experiência, o que você gostaria de destacar além das respostas aqui de cada pergunta, que seja relevante para essa entrevista?
Caso você for escolher uma profissão e que no meio do caminho você não estiver conectado, fazendo com prazer e agradecendo todos os dias quando saí de casa, por favor, avalie e faça o que te traga felicidade e resultado, caso contrário vai se arrepender de não ter lutado pelos seus ideais.

Que legado você quer deixar?
Que as pessoas possam olhar para minha pessoa e ver quantos desafios eu passei, desde muito nova, com 12 anos, e cheguei a conquistar prêmios, cadeira de vice-presidente da maior associação de recursos humanos e gerência de uma das maiores redes de varejo de Curitiba. Se eu consegui, todos nós conseguimos. Eu, Mulher e com pele Morena, com todos os preconceitos, luto para que as pessoas sejam respeitadas, que estudem, qualifiquem-se... Sempre lembrando que está tudo bem fazer suas escolhas quaisquer que sejam.



Andréia Roma

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

Reflexões sobre o velho e o novo (ANO)



FOTO DIVULGAÇÃO

O ano acabou e é costume as pessoas planejar e traçar metas para o novo ano. Antes disso, muitos fazem uma avaliação do ano anterior. Assim, valorizamos nossas conquistas e também o que não conseguimos alcançar. Esta visão geral do que alcançamos ou não alcançamos pode ser importante na avaliação das áreas de nossas vidas nas quais dedicamos nosso tempo e atividades. Mas pode ser especialmente importante quando pensamos sobre como fizemos as nossas escolhas e como seguir em frente.

1. A Importância das Reflexões em Nossas Vidas

Assim, se pensarmos no Natal como um momento de nascimento ou de renovação, podemos pensar neste período como uma reflexão crítica sobre o nosso lugar no mundo. Embora estas considerações possam surgir a qualquer momento – e seria bom se realmente importante que surgissem este movimento avaliativo, como forma de inspiração. Isso porque fazemos parte de uma cultura que promove rituais e celebrações, que ajudam as pessoas a entrar em um clima de fraternidade. Além disso, incentiva o encerramento de um momento para que nasça um novo começo. Neste cenário, a reflexão crítica significa algum distanciamento dos acontecimentos passados. Pense também em quem somos, como agimos, que escolhas fazemos e que fatores nos influenciaram a agir de determinadas maneiras. Ademais, exige pensar que tipo de futuro estamos produzindo quando escolhemos uma ou outra posição. Então, de certa forma, significa deixar a espontaneidade como "automática" e perceber que nossas escolhas nos tornam quem somos e construímos o futuro.

2. Pensando sobre as Escolhas onde vivemos

Nesse processo é importante considerar: que nossas escolhas são sempre contextualizadas. Significa dizer que "a nossa vontade nem sempre é possível". Afinal, toda decisão que tomamos nasce de determinadas possibilidades. Portanto, ao fazer escolhas, é importante considerar o ambiente em que elas são feitas. Depois temos que lembrar quais elementos sabíamos na época, quais informações tínhamos e quais critérios usamos para tomar nossas decisões. Devemos compreender que só podemos classificar os resultados como "melhores" neste momento, porque as escolhas já foram feitas. Há um ditado que diz que "é fácil ser sábio quando tudo já aconteceu". Isso porque depois de fazer uma escolha e agir, ganhamos uma nova perspectiva sobre o processo e sabemos concretamente se a nossa decisão nos levou ao caminho desejado. Mas antes disso esta informação não era possível.



3. Resoluções de Ano Novo

Então lembre-se, do famoso "balanço de final de ano" e as "resoluções de ano novo" podem ser marcos importantes em nossa vida. Como mencionamos na mensagem anterior, porém, o tempo é contínuo e sempre há um momento para pensar sobre a sua posição no mundo. Portanto, considere as possíveis condições que você teve para alcançar o que foi possível e avalie cuidadosamente as ações que você acha que falharam.

Planeje não apenas expandir sua responsabilidade pelas decisões e ações no mundo, mas também como expandir as ferramentas necessárias para fazê-lo. Além disso, lembre-se que entre essas ferramentas está a psicoterapia, que tem como missão criar estratégias para lidar com as pessoas no mundo. Portanto, fazer de 2024 um ano de conquistas e boas decisões.

O fim de ano, por outro lado, nos dá uma oportunidade para rever as nossas conexões, com pessoas especiais e que amamos. Quando prestamos atenção para nós, os nossos relacionamentos, para o nosso núcleo familiar, nos coloca a pensar em pessoas que amamos, que aprendemos juntos tudo que sabemos e que acreditamos como crenças e que damos por verdadeiro tudo aquilo que acreditamos em nossas vidas. Por outro lado, podemos incluir nas nossas contas pessoas que passaram em nossas vidas, que gostamos, que nos atraíram de alguma forma, e outras que a gente não gostou de certa forma. Somos nós que escolhemos como queremos experimentar estes momentos na nossa vida. Assim, é importante refletir que não podemos ter controle sobre o comportamento das pessoas, mas sim o nosso e podemos fazer a diferença no resultado de cada interação, isso faz muita diferença, na nossa vida, e na contribuição de um mundo melhor e na nossa qualidade de vida!

Sinto-me feliz por estar aqui neste momento, podendo fazer uma reflexão do que foi a minha vida neste ano, e podendo discutir com você e acrescentando neste momento muita coisa boa que a de vir em nossas vidas no ano que está por vir!

UM GRANDE ABRAÇO E MUITAS REFLEXÕES E CONEXÕES COM A VIDA, ALÉM DE UM FUTURO BRILHANTE.



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

Sonia Consiglio, autora de “Mulheres em Conselhos”, fala sobre sua carreira e o ambiente social

A jornalista explica o porquê de acreditar que ampliar a diversidade nos conselhos é uma jornada contínua

Sonia Consiglio é comunicadora e jornalista com mais de 20 anos de carreira. Também é conselheira de Administração, especialista em Sustentabilidade, palestrante e professora. “Minha jornada me levou à área de sustentabilidade, começando na Fundação BankBoston e pioneira na criação da área de sustentabilidade no Itaú. Depois, estabeleci a área de sustentabilidade na Bolsa (BM&FBovespa). Atualmente, atuo em projetos pro bono, compartilho conhecimento em palestras e mentoria a empresas em sustentabilidade. Também sou ativa nas redes sociais como “sustentabilidadebyme”. Comprometida em deixar um mundo melhor para todas as crianças do planeta”, declara.

Em meio aos seus diversos afazeres conversou conosco com exclusividade, dividindo conselhos e dividindo seu conhecimento.



FOTO DIVULGAÇÃO

Você teve uma trajetória profissional impressionante, começando no jornalismo e passando por grandes instituições financeiras. Como foi a sua evolução de atuar na área de comunicação e, hoje, participar de Conselhos tão importantes?

Comecei no jornalismo, explorando várias facetas da comunicação, de rádio a revistas. Pioneira na locução da Alpha FM e Antena 1, depois atuei em agências de comunicação e revistas da Editora Abril. Após uma pós-graduação em comunicação empresarial, dediquei a maior parte da minha carreira ao BankBoston e à Bolsa brasileira, liderando comunicação e sustentabilidade. Em 2020, migrei para conselhos e comitês de sustentabilidade e ESG. Acredito na consistência, valor, coerência e ética como guias em minha jornada, superando desafios e incertezas.

Como você enxerga a evolução dos conceitos de sustentabilidade e ESG ao longo dos anos, desde quando esses termos não tinham tanta evidência? Quais foram as principais mudanças que você testemunhou?

Nos últimos anos, testemunhamos uma evolução notável nos conceitos de sustentabilidade e ESG. Dois fatores cruciais impulsionaram essa mudança: o crescente interesse dos investidores e o impacto da pandemia. Investidores agora reconhecem que questões ESG são vitais tanto em termos de valor, quanto de riscos. A pandemia destacou a interconexão entre questões de saúde, social, ambiental e econômica, levando a uma mudança de paradigma no mercado. Outros fatores incluem líderes empresariais adotando a agenda ESG, regulamentações mais rigorosas e oportunidades de mercado, como o comércio de carbono. Essa evolução representa uma transformação global irreversível, com implicações profundas em empregos, mentalidade do consumidor e diversidade.

Qual é a importância do papel dos Conselhos no impulsionamento das iniciativas de ESG nas empresas? Como você lidera isso nos Conselhos que faz parte?

Os conselhos desempenham um papel central na governança das empresas, e sua adesão às diretrizes ESG é fundamental. Após a pandemia, a empatia e o envolvimento dos conselhos com stakeholders ganharam destaque. Os líderes desempenham um papel crucial ao ajudar os conselhos a compreender as questões ESG. A comunicação eficaz e o "letramento" são essenciais para alinhar os conselhos a essas preocupações. Como conselheira, meu trabalho é conscientizar, educar e alinhar os conselhos com as questões ESG, focando na comunicação, gestão de reputação e construção de narrativas para abordar eficazmente essas questões.

Você é reconhecida pelo Pacto Global da ONU como SDG Pioneer, uma profissional referência na promoção dos Objetivos do Desenvolvimento Sustentável da Agenda 2030. Como você acredita que as empresas podem contribuir efetivamente para alcançar esses objetivos?

Em 2016, fui reconhecida como a primeira mulher SDG Pioneer pela ONU, um marco importante. Empresas devem incorporar os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS) em seu planejamento estratégico para torná-los uma ação concreta, conectando-se ao Pacto Global da ONU ou Rede Brasil do Pacto Global para impulsionar o impacto dos ODS em suas operações e estratégias. Essa abordagem fortalece as empresas e contribui para um mundo mais sustentável e equitativo.

No seu livro "Mulheres em Conselhos", você destaca a presença de mulheres em cargos de liderança. Na sua opinião, o que falta para ampliarmos ainda mais a diversidade nos Conselhos?

Ampliar a diversidade nos conselhos é uma jornada contínua. O debate atual é uma conquista significativa. A pressão de acionistas e stakeholders, regras como o Anexo SG da B3 e regulamentações, junto com ativismo, educação e visibilidade, contribuirão para avançar na diversidade dos conselhos. Perseverança é essencial.

Como você vê o futuro das práticas de ESG no Brasil? Quais tendências e inovações podemos esperar na área nos próximos anos?

O Brasil está ativamente envolvido nas práticas ESG, buscando inovação, com foco na transição para uma economia de baixo carbono e na adoção de tecnologias sustentáveis. A biodiversidade e soluções baseadas na natureza desempenharão papéis-chave. Direitos humanos e questões sociais ganharão destaque, enquanto desafios climáticos e humanos continuarão a surgir. A visão de um mundo com uma economia de baixo carbono, respeitando pessoas, meio ambiente e ética, permanece constante, orientando a jornada apesar das adaptações necessárias.

Por fim, qual é a mensagem que você gostaria de deixar para os leitores da Revista Info Mente? Eu adoraria que você compartilhasse dicas para Mulheres que querem fazer parte de Conselhos mas ainda não se sentem preparadas.

Para mulheres considerando papéis em conselhos ou liderança: 1. A síndrome da impostora é normal, a preparação ocorre no desafio. 2. Acredite em si mesma e no valor que pode trazer. 3. Busque formação em governança. 4. Mapeie oportunidades alinhadas com seus interesses. 5. Veja o processo de ingressar em conselhos como um "namoro". 6. Esteja presente e comprometida como conselheira. 7. Siga sua verdade e contribua para um mundo melhor.



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*.



FOTO DIVULGAÇÃO



FOTO DIVULGAÇÃO

Soluções capilares e tratamento oncológico: a parceria que gera vida

São mais de 15 anos de trabalho sério atendendo pacientes mais que especiais, afinal, a luta contra o câncer é algo extremamente complexo. Diante de tanta tecnologia em tratamentos e protocolos, Luiz Crispim achou seu propósito de vida: espalhar amor e ter empatia pelas pessoas, pois o cabelo é a moldura do rosto e pode fazer diferença em nossa saúde física e mental.

"Por isso, há tanto tempo, estou à frente da Lully Hair, empresa especializada em soluções capilares, que cresceu e acaba de inaugurar uma segunda unidade com localização estratégica para atender o público oncológico. Já é complicado enfrentar bravamente um câncer e, então, abri este espaço para que elas tenham conforto e não passem tanto tempo no trânsito. Vivo meu propósito, que é o de doar autoestima para as pessoas através dos cabelos, e faço isso com o maior amor do mundo", relata.

O empresário sempre acompanhou casos de pessoas que sofriam com a perda capilar, sendo que ele mesmo sentiu na pele o que é conviver com o problema: "Tenho um carinho enorme pelos cabelos porque cresci em uma comunidade muito pobre e lembro que, na escola, ficava com feridas na cabeça por causa da infestação de piolhos. Isso era recorrente, pois eu tinha uma mãe que teve paralisia na infância e não sabia, nem tinha os recursos para cuidar. Eu tive muitas doenças no couro cabeludo. Aos sete anos, sofri bullying porque andava com a cabeça raspada e enfaixada, e as outras crianças achavam que eu era doente por conta disso e me excluíam. Quando atendo hoje, me transporto para aquele menino, para as sensações e pensamentos horríveis que tinha, e percebo o que minha cliente está passando." Relembra emocionado.

Para ele, acolher e tratar as clientes da forma mais orgânica possível são da parte humana de qualquer trabalho. Por isso, divide o tempo entre atendimentos, a administração dos negócios e causas sociais.

FOTOS DIVULGAÇÃO



De faxineira a cantora: rapper Grazi mostra a que veio

Ela trabalhava numa creche no Recreio dos Bandeirantes como auxiliar de serviços gerais até que a diretora do local presenciou Grazi cantando, foi como uma fada madrinha: entrou em contato com o pai de uma das crianças que, não por acaso, já havia trabalhado com grandes nomes da música. O sonho se concretizou, e ela deixou o cargo de auxiliar de limpeza para focar na arte. O resultado é o EP "Pretos no Topo", trabalho de estreia da GRAZI com quatro faixas inéditas e autorais. "Tudo aconteceu muito rápido. Quando falaram que eu iria para o estúdio gravar as minhas músicas, eu quase não acreditei! Ao mesmo tempo, mesmo surpresa e até meio aérea, eu estava completamente preparada. Era o sonho da minha vida se tornando realidade! Então eu foquei naquilo que melhor iria me apresentar para as pessoas, as letras que estavam mais estruturadas. Junto com meu produtor, trabalhei um verso ou outro para deixar mais ajustado e gravamos tudo numa noite, praticamente.", revela. O trabalho de estreia vem acompanhado de um curta biográfico que está disponível no canal da cantora no YouTube. Acesse: www.youtube.com/@grazirap



Ronan: ator faz sucesso no Brasil e em Portugal

O ator Ronan ganhou o prêmio de melhor ator coadjuvante no Festival de cinema de Sorocaba, interior de São Paulo, pela atuação no filme "Horizonte".

O ator também foi indicado no festival de cinema de Los Angeles (LAABRF). "Horizonte", dirigido por Rafael Calomeni, conta a história de um casal na terceira idade que descobre o amor em um abrigo para idosos. Ronan interpreta o sobrinho do protagonista vivido por Raymundo de Souza, e para interpretar Juarez, o ator precisou engordar dez quilos. No elenco, ainda tem grandes nomes como Pérola Faria, Alexandra Richter e Suely Franco. Morando há 3 anos em Lisboa, Ronan também pode ser visto nas telas portuguesas. O ator gravou uma participação especial como um fotógrafo na quinta temporada da novela "Festa é Festa". O artista também tem projetos em paralelo com a carreira de ator, como o espaço cultural em Lisboa "Sala de Star", um ponto de encontro para artistas se conectarem e fazerem novos contatos. "O Sala de Star é um Wine Bar cultural com o objetivo de criar um ambiente onde possa ser um ponto de encontro de artistas, arte e cultura, além de claro, beber um bom vinho português", explica.

Camila Silveira: 2024 é o ano da virada em mídia digital

No mundo em constante evolução da tecnologia, é essencial que as empresas estejam sempre um passo à frente para se destacarem da concorrência. E em 2024, as tendências de marketing e redes sociais estão prontas para revolucionar a forma como as marcas se conectam com seu público-alvo. "Imagine ter acesso a um mercado global de milhões de usuários ativos, todos prontos para interagir com sua marca. As redes sociais se tornaram mais do que apenas plataformas de compartilhamento de conteúdo, elas se transformam em poderosas ferramentas de marketing. E neste ano, essas plataformas estarão ainda mais sofisticadas e personalizadas para atender às necessidades exclusivas de cada marca", explica a especialista em mídia digital Camila Silveira. Com a inteligência artificial e a análise de dados em seu auge, as redes sociais serão capazes de oferecer insights profundos sobre o comportamento do consumidor. "Isso significa que você poderá segmentar seu público-alvo de forma mais precisa do que nunca. Não haverá mais desperdício de recursos em campanhas que não atinjam o público certo. Sim! Suas estratégias de marketing serão altamente personalizadas e direcionadas para garantir o máximo impacto. Além disso, as realidades virtual e aumentada irão transformar a forma como as marcas se conectam com seu público. Imagine criar experiências imersivas e interativas que permitam aos consumidores experimentar seus produtos antes mesmo de comprá-los. Isso não apenas aumentará o engajamento, mas também fortalecerá a confiança do consumidor em sua marca", ensina. Ela ainda revela que é preciso dar espaço aos microinfluenciadores. "Esses influenciadores com um número menor de seguidores terão um impacto ainda maior nas decisões de compra dos consumidores. Eles são vistos como mais autênticos e confiáveis, e as marcas que souberem aproveitar essa tendência em 2024 se destacarão da concorrência". Para mais dicas, siga nas redes @camilasilveiraoficial



FOTO DIVULGAÇÃO



FOTO DIVULGAÇÃO

Lapidação Facial

Como conquistar uma pele invejável aos 40 mais

Ao longo dos anos, a produção de colágeno no corpo diminui, o que pode levar a uma diminuição na elasticidade da pele e ao enfraquecimento das articulações. Isso é parte natural do processo de envelhecimento e pode resultar em rugas, flacidez da pele e perda de densidade óssea. É claro que em sua rotina você precisa incluir hábitos que promovam a saúde da pele e das articulações, como incorporar alimentos ricos em colágeno na dieta, utilizar suplementos de colágeno e manter um estilo de vida saudável.

Alguns alimentos ricos em colágeno incluem Carne: especialmente carne bovina e de porco, que contêm um alto teor de colágeno; Peixes: peixes como salmão e atum são uma boa fonte de colágeno; Frutas cítricas: ricas em vitamina C, que é essencial para a produção de colágeno no corpo; Vegetais verdes escuros: espinafre, couve e brócolis contêm nutrientes que ajudam na produção de colágeno; Ovos: as claras dos ovos são uma fonte de prolina, um aminoácido envolvido na produção de colágeno. Além disso, consumir alimentos ricos em vitamina C e antioxidantes pode ajudar a manter a saúde do colágeno no organismo.

Mas é claro que o resultado desse comportamento só será visto depois de um tempo adotando essas medidas. Felizmente, a modernidade nos presenteou com um avanço que utilizo bastante em consultório, pois o resultado é visível em até 90 dias.

O Ultraformer é uma tecnologia de ultrassom focado de alta intensidade (HIFU) que é usada para tratamentos estéticos não invasivos. Ele é frequentemente utilizado para ajudar a melhorar a firmeza da pele e reduzir a flacidez. O Ultraformer utiliza ondas de ultrassom para estimular a produção de colágeno na camada profunda da pele, resultando em um efeito lifting. Os tratamentos com Ultraformer são geralmente realizados em consultórios médicos ou clínicas estéticas por profissionais treinados. Eles podem ser utilizados para tratar áreas como o rosto, pescoço, queixo e outras áreas com flacidez. É importante consultar um especialista para avaliar se o Ultraformer é adequado para as suas necessidades específicas e discutir as opções de tratamento disponíveis.

Conquistar o impossível é uma jornada de crença e persistência. Hoje, meu coração transborda de alegria ao celebrar uma conquista grandiosa, fruto de dedicação, esforço, renúncias e uma determinação inabalável. Sempre busquei a excelência no atendimento, sempre me esforcei para aprimorar minhas técnicas, trazendo o que há de melhor em tecnologia para proporcionar resultados extraordinários. E hoje, com imensa emoção, apresento a vocês minhas joias, uma nova tecnologia de ultrassom micro e macrofocado, trazida diretamente da Coreia: o Ultraformer MPT. Essa inovação veio para revolucionar a forma como aplicamos o ultrassom microfocado no rejuvenescimento facial e corporal. O Ultraformer MPT é uma evolução revolucionária do já consagrado Ultraformer 3, que se tornou referência no Brasil como a máquina mais reconhecida de ultrassom microfocado. Estou sempre atualizada e empenhada em trazer o que há de mais avançado para cuidar da saúde e bem-estar de cada um dos meus pacientes. Juntos, vamos ultrapassar todas as expectativas! Vamos lapidar a beleza além do imaginável, transformando sonhos em realidade.



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

Pensamentos, ideias, aspas: tudo em nome do conhecimento

FOTOS DIVULGAÇÃO



Angela Seixas e a importância de se atualizar

Independentemente do negócio, é importante fazer o link dos processos em si, seja um produto ou um serviço. Alerta – você não pode construir essa nova etapa da sua vida contando apenas com a experiência vivida. É muito importante que você una sua experiência com atualização. Afinal, o mundo muda, as organizações mudam, tudo muda e você tem que adaptar-se.

Claudia Pitta e o realce dos valores

Consultoria, palestras, docência e conselhos são meios para atingir um propósito maior. As oportunidades profissionais que hoje me atraem são aquelas que permitem perseguir esse propósito com independência e respeitando meus valores. Para mim, os conselhos hoje são um caminho, não o destino.





Cynthia Hobbs e sua visão de mundo

Vivemos em um mundo cada vez mais BANI (brittle, anxious, non-linear, incomprehensible), que traduzindo para o Português seria frágil, ansioso, não-linear e incompreensível – que descreve o paradigma que a sociedade atual vive. Precisamos da consciência que não teremos o controle que gostaríamos de ter, principalmente quando falamos em uma nova posição como a de conselheira.

Heloisa Simão e o que mudaria em sua trajetória

O que faria diferente? Como executiva não aceitei convites para participar de Conselho em função da demanda que eu tinha no dia a dia. Hoje vejo que eu deveria ter aceitado tomar os cuidados de compliance e conflitos de interesse. A presidência é uma posição muito solitária, a convivência no conselho assim como sua própria dinâmica é enriquecedora, leva a reflexões e aprendizados importantes de liderança. Muitas vezes você "vê" no CEO da empresa um verdadeiro espelho.





Rosana Passos de Pádua e a importância da fé

Durante minha trajetória tentei quebrar dois paradigmas, o primeiro é sobre falar de fé no trabalho, eu nunca escondi o quanto eu creio em Deus e o quanto minha crença encaminha meus passos, decisões e certezas. Por 11 anos, junto com meu marido, fui catequista no Colégio Arquidiocesano; e o segundo, é sobre falar de amor, eu não consigo viver se não puder expressar o meu amor pelas pessoas e por tudo que me cerca. Falar de amor é abrir o coração para que os outros possam conhecer você; mais que isso, que possam reconhecer você.

Sandra Costa e o legado feminino

Eu, particularmente, me sinto realizada e orgulhosa de saber que temos contribuído com as comunidades em que atuamos com o entusiasmo e a mesma ousadia com que começamos, em 1984, em busca de deixar um legado responsável, e uma empresa perene e engajada com seu propósito de inspirar pessoas a cuidar de pessoas





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



Caso Robinho e suas consequências

O ex-jogador de futebol, Robson dos Santos, "Robinho", protagonizou um dos casos de maior duração e repercussão nos meios de comunicação e das redes sociais e volta à tona. Com efeito, é preciso voltarmos no tempo, a fim de atualizar os fatos. Em janeiro de 2013, Robinho em companhia de outros amigos, em uma Boate de Milão, praticou, segundo a denúncia, violência sexual em grupo, por ter mantido atos libidinosos, com uma mulher de origem Albanesa. Segundo informações, a mulher estava sob efeito de álcool e, portanto, sem condições de expor ou expressar o seu consentimento. Após todo o trâmite do processo, o atleta foi condenado à pena de reclusão de 9 anos, cumulado ao pagamento de multa de 60 mil euros pela prática do crime. A sentença foi proferida pela 3ª Seção Penal do Supremo Tribunal de Cassação de Roma, na Itália e, em 19 de janeiro de 2022, a Corte de Cassação, equivalente a última instância da justiça Italiana, não aceitou o recurso do ex-jogador e confirmou a condenação de Robinho com o trânsito em julgado (quando não cabe mais nenhum recurso). Como o crime foi cometido na Itália, Robinho está sujeito ao regramento jurídico daquela nação. O craque não foi preso porque estava no Brasil quando a sentença foi divulgada. Desde então, as leis, recursos e protocolos entre as justiças italiana e brasileira vivem um impasse.

Mesmo sem Robinho se entregar espontaneamente, a justiça Italiana protocolou o pedido de extradição do ex-jogador. Sem sucesso, ainda requereu ao Superior Tribunal de Justiça – STJ, a homologação da sentença estrangeira condenatória, bem como o início da execução da pena imposta pela justiça da Itália aqui no Brasil. Destarte, o direito penal brasileiro possui similaridade quanto ao tipo penal (crime) em que ele foi condenado e poderia responder também na justiça Brasileira. Ocorre que o Congresso Nacional aprovou a Lei nº 13.445/17, chamada de Lei de Migração, sendo aprovada pelo então Presidente da República, Michel Temer. A Lei de Migração, especialmente em seu artigo 100, traz em seu texto a possibilidade da transferência da execução da pena aplicada ao estrangeiro, também conhecida como "extradição executória" tornando possível que Robinho cumpra a pena de 09 anos em território brasileiro: *"Art. 100. Nas hipóteses em que couber solicitação de extradição executória, a autoridade competente poderá solicitar ou autorizar a transferência de*



FOTO DIVULGAÇÃO

execução da pena, desde que observado o princípio do non bis in idem".

Muito embora, juristas entendam haver esta possibilidade, outros na mão inversa afirmam haver conflito no entendimento, pois segundo estes, esbarra no Tratado de Cooperação Judiciária entre Brasil e a Itália, de cuja norma foi ratificada e regulamentada pelo Congresso Nacional através do Decreto Legislativo nº 78/1992 de 20/11/1992 e promulgado pelo Presidente da República por meio do Decreto nº 862/1993. Diante desse conflito de entendimentos, a defesa do ex-jogador protocolou em 12/09/2023 a contestação ao pedido de homologação da sentença condenatória italiana, com o propósito de refutar o pedido de extradição, assim como o da execução da pena. Dentre os pedidos está a questão da possibilidade de aplicar a lei retroativamente, lembrando que o caso aconteceu em 2013 e a lei de Migração é de 2017. Entretanto, a Procuradoria Geral da República em seu parecer entende não haver relação jurídica do pedido de homologação da sentença estrangeira com o pedido de retroatividade da lei penal em favor de Robinho. Desta forma, o resultado seria favorável a defesa de Robinho.

Vale ressaltar que a Lei de Migração foi promulgada em 24/05/2017, para tanto o Decreto nº 862/1993 que promulgou o Tratado sobre Cooperação Judiciária em Matéria Penal, entre a República Federativa do Brasil e a República Italiana, é de 09/07/1993, portanto anterior ao da Lei de Migração. O próprio tratado firmado entre a República Federativa do Brasil e a Itália manifesta a vontade de não aplicar medida restritiva de liberdade e nem execução de condenação firmada no exterior. Para tanto, se comparada a lei de migração com o tratado não pode a Lei nº 13.445/2017 impor medida mais gravosa à Robinho, pois este (tratado) dispõe sobre matéria penal. Não obstante, as considerações acima esposadas, entendo haver a plena impossibilidade de deferimento do pedido de extradição ora formulado. Cabe agora a interpretação da justiça brasileira ao presente caso. E você, qual sua opinião sobre tudo isso?



Dr. Émerson Tauyl

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

A nova religião



FOTO DIVULGAÇÃO

Você está passando por situações difíceis ultimamente? Está lutando arduamente e não está conseguindo manter sua vida financeira equilibrada? Está sentindo raiva, medo e até tristeza diante dos desafios da vida? Não conseguiu criar o seu primeiro milhão de reais a partir dos 30 ou 40 anos de idade? Se você respondeu sim para a maioria dessas perguntas, você está vivendo no pecado! O pecado de não conseguir ser um super-homem ou uma super-mulher. O pecado de não conseguir fazer dinheiro mesmo ganhando pouco, aliás, você só ganha pouco porque quer. Observe quanto mestres de sucesso temos nas redes sociais, mestres que conseguiram comprar carros caríssimos, vivem em casas de luxo, vivem viajando e são habilidosos em toda e qualquer circunstância da vida. Eles não fracassam em nenhum desafio - são verdadeiros gurus da qualidade de vida e da prosperidade.

E se você está duvidando deles ou das minhas palavras é porque está com inveja por não conseguir alcançar o mesmo patamar. Você é o culpado pela sua dificuldade, você vive em pecado e não consegue a redenção divina. Mas, "como minha missão na vida é ajudar pessoas, vou disponibilizar gratuitamente um conteúdo para você sair dessa vida medíocre e alcançar em pouco tempo a riqueza que tanto deseja, pois todos podem ser ricos, prósperos e quem sabe milionários. Basta clicar no botão de saiba mais para iniciar sua jornada de enriquecimento rápido. Vou lhe ensinar o passo-a-passo para prosperar e sair do pecado da pobreza".

E, se você chegou até essa parte do nosso diálogo, é porque provavelmente já encontrou várias afirmações como essas nas redes sociais e até comprou algumas mentorias ou cursos de ouro para o sucesso.. Mas, preciso lhe fazer um alerta: observe que essa retórica é a mesma utilizada em muitas igrejas modernas (não só as afirmações, mas até as estruturas físicas que se tornam palcos de pregações e palestras: ambientes mais escuros, muitas luzes, teatralização dos movimentos e das expressões, uso de analogias constantes e promessas, muitas promessas). Eu chamo essa nova vertente de "coachnismo" – a nova religião. Pense em quantas



pessoas estão seguindo ardentemente esses "novos sacerdotes" do mundo digital que aplicam com frequência uma "ditadura da prosperidade". Precisamos possuir (ter) para viver e, caso não tenhamos bens materiais e riquezas financeiras, não seremos. É uma alteração do "penso, logo existo", para "próspero, logo existo" ou "compro, logo existo".

Está cada vez mais evidente que os "novos fiéis" estão mergulhados na busca constante: querem mais cursos, mais mentorias (começam com cursos mais baratos e nunca param de comprar as novas atualizações). Estão viciados na dopamina de desejo! E, se não conseguirem alcançar o que foi prometido (pois nunca irão), é porque não compraram outros cursos ou treinamentos sagrados de complemento, não estão prontos ou não possuem permissão para viver a prosperidade.

Não estou dizendo que todos os treinamentos ou cursos são ruins, pelo contrário. Estou evidenciando que existem muitos manipuladores vendendo aquilo que conquistaram pregando o que nunca tiveram (e só conquistaram porque outras pessoas pagaram por isso). Quero evidenciar que cada vez mais estamos sendo orientados à frustração, à culpa e ao conceito de que todos podem tudo e que se não conseguimos é porque somos preguiçosos, auto-sabotadores ou fracos. Afinal, qual é o conceito de riqueza, de paz, de qualidade de vida e bem-estar? Quantos milhões estão sendo colocados na propagação da máquina de manutenção da "ditadura da prosperidade"? Estamos cada vez mais amargurados com o que já temos, com o que já vivemos e somos condicionados, dia após dia, através da ativação desregulada da dopamina de desejo, a querer mais, a fantasiar mais, a desejar mais.. Será que essa "nova religião" tem responsabilidade pelo quadro emocional da atual sociedade?



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



FOTO DIVULGAÇÃO

Corra por sua saúde e vida!

Correr é uma forma popular de exercício que oferece diversos benefícios para a saúde física e mental. Ao integrar dados a respeito desse assunto, o artigo pode oferecer uma visão mais embasada e convincente. Alguns benefícios da corrida incluem melhora da saúde cardiovascular, aumento da resistência, controle do peso, alívio do estresse e melhora do humor. Além disso, a corrida também pode promover a socialização e a sensação de pertencimento a uma comunidade. Essa atividade ainda pode reduzir o risco de doenças cardíacas, melhora o condicionamento físico que é cenário preventivo para algumas comorbidades e ainda traz melhora psicológica com a produção de hormônios essenciais para o bem estar do nosso corpo.

Sim, os benefícios da corrida são diversos e abrangem tanto a saúde física quanto a mental. Alguns desses benefícios incluem:

Melhora da saúde cardiovascular: A corrida ajuda a fortalecer o coração, melhorando a circulação sanguínea e reduzindo o risco de doenças cardíacas.

Aumento da resistência: Ao praticar a corrida regularmente, é possível observar um aumento na resistência e na capacidade pulmonar.

Controle do peso: A queima de calorias durante a corrida pode auxiliar no controle do peso e na redução de gordura corporal.

Alívio do estresse: A prática da corrida pode ajudar a aliviar o estresse e a ansiedade, além de promover uma sensação de bem-estar.

Melhora do humor: Correr estimula a liberação de endorfinas, neurotransmissores responsáveis pela sensação de felicidade e relaxamento.

Mas lembre-se: para qualquer prática de exercício físico é preciso avaliação e liberação médica e acompanhamento profissional. Nada de fazer por conta própria sem ao menos orientação de quem sabe e trabalha com isso, ok?



Danielle Felix

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

@danifelixpersonal



FOTO DIVULGAÇÃO

O mapa e o que a constelação familiar podem fazer por você

O mapa astral, também conhecido como mapa natal, é uma representação astrológica que mostra a posição dos planetas no momento do nascimento de uma pessoa. Esse mapa é calculado com base na data, hora e local de nascimento e é utilizado na astrologia para oferecer insights sobre a personalidade, características individuais, tendências, potenciais desafios e oportunidades de uma pessoa. O mapa astral é composto por diversos elementos, como os signos do zodíaco, as posições dos planetas, as casas astrológicas e os aspectos planetários, e é interpretado por astrólogos para fornecer orientação e compreensão das influências cósmicas na vida de uma pessoa.

Após a confecção do mapa astral, eu, como psicanalista e terapeuta, posso conduzir você a sessões online de tratamento para equilibrar pontos que foram revelados pela leitura de sua personalidade e comportamento. Um dos meios que utilizo é a chamada constelação familiar, que é uma abordagem terapêutica que visa ajudar as pessoas a compreender e resolver questões familiares, relacionamentos e padrões de comportamento. Alguns dos benefícios associados à constelação familiar incluem:

Compreensão mais profunda: A constelação familiar pode oferecer uma compreensão mais profunda das dinâmicas familiares e dos desafios emocionais presentes nas relações.

Identificação de padrões: Por meio das constelações familiares, é possível identificar padrões de comportamento, crenças limitantes e traumas que podem estar afetando o indivíduo e as relações familiares.

Possibilidade de cura: Ao trazer à tona questões que podem estar enraizadas no sistema familiar, a constelação familiar oferece a oportunidade de cura e reconciliação, tanto para o indivíduo quanto para a família como um todo.

Promoção da empatia: A prática de constelação familiar pode promover a compaixão e a empatia ao permitir que os participantes vejam as experiências e perspectivas uns dos outros de forma mais ampla.

Resolução de conflitos: A constelação familiar pode ajudar a identificar e abordar conflitos e desafios familiares, contribuindo para o restabelecimento da harmonia nas relações.

É importante ressaltar que os benefícios da constelação familiar podem variar de pessoa para pessoa, e que a abordagem terapêutica deve ser realizada por profissionais devidamente qualificados. Se você tiver interesse em explorar mais sobre a constelação familiar ou tiver outras questões relacionadas, sinta-se à vontade para perguntar!



Fernanda Palhares

Jornalista, radialista, astróloga e terapeuta integrativa.

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

@astrologafernandapalhares



FOTO DIVULGAÇÃO

É tempo de brilhar e iluminar!

Este é um período propício para buscar alegria nas pequenas coisas e permitir que a luz interior ilumine os caminhos, trazendo calor e positividade. Esteja aberto a experiências que promovam o crescimento pessoal e aproveite a energia radiante do momento.

Áries - O Louco
Traz a mensagem de coragem para seguir novos caminhos. Este é o momento de abraçar o desconhecido com entusiasmo e confiança.

Touro - O Eremita
Aconselha paciência. Este mês, permita-se o tempo necessário para contemplar seus objetivos. A sabedoria virá com a espera.

Gêmeos - O Enforcado
A mensagem é de mudança de perspectiva. Esteja aberto a novas visões e encontre sabedoria na flexibilidade mental.

Câncer - A Lua
Ilumina sua intuição. Confie nos seus sentimentos e permita que a orientação interior o conduza através de desafios e oportunidades.

Leão - A Força
Traz a mensagem de liderar com compaixão. Este mês, sua verdadeira força se manifesta na gentileza e na empatia.

Virgem - O Carro
Simboliza movimento controlado. Foque na organização e na direção para avançar com sucesso em suas metas.

Libra - A Justiça
Destaca a importância do equilíbrio. Seja imparcial em suas decisões e busque harmonia em todas as áreas da sua vida.

Escorpião - A Morte
Representa transformação. Este mês, abrace as mudanças necessárias para um renascimento pessoal e crescimento.

Sagitário - O Mundo
Sugere expansão. Explore novos horizontes e permita-se viver aventuras que ampliem seus conhecimentos e experiências.

Capricórnio - O Diabo
Aconselha cautela. Esteja atento às suas escolhas e compromissos, buscando um equilíbrio entre responsabilidade e prazer.

Aquário - A Estrela
Brilha com inovação. Suas ideias originais têm o poder de iluminar seu caminho e o dos outros. Compartilhe sua visão.

Peixes - O Julgamento
Destaca a intuição profunda. Confie em seus sentimentos e esteja aberto às revelações que guiam seu crescimento espiritual.



Katina Santos

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

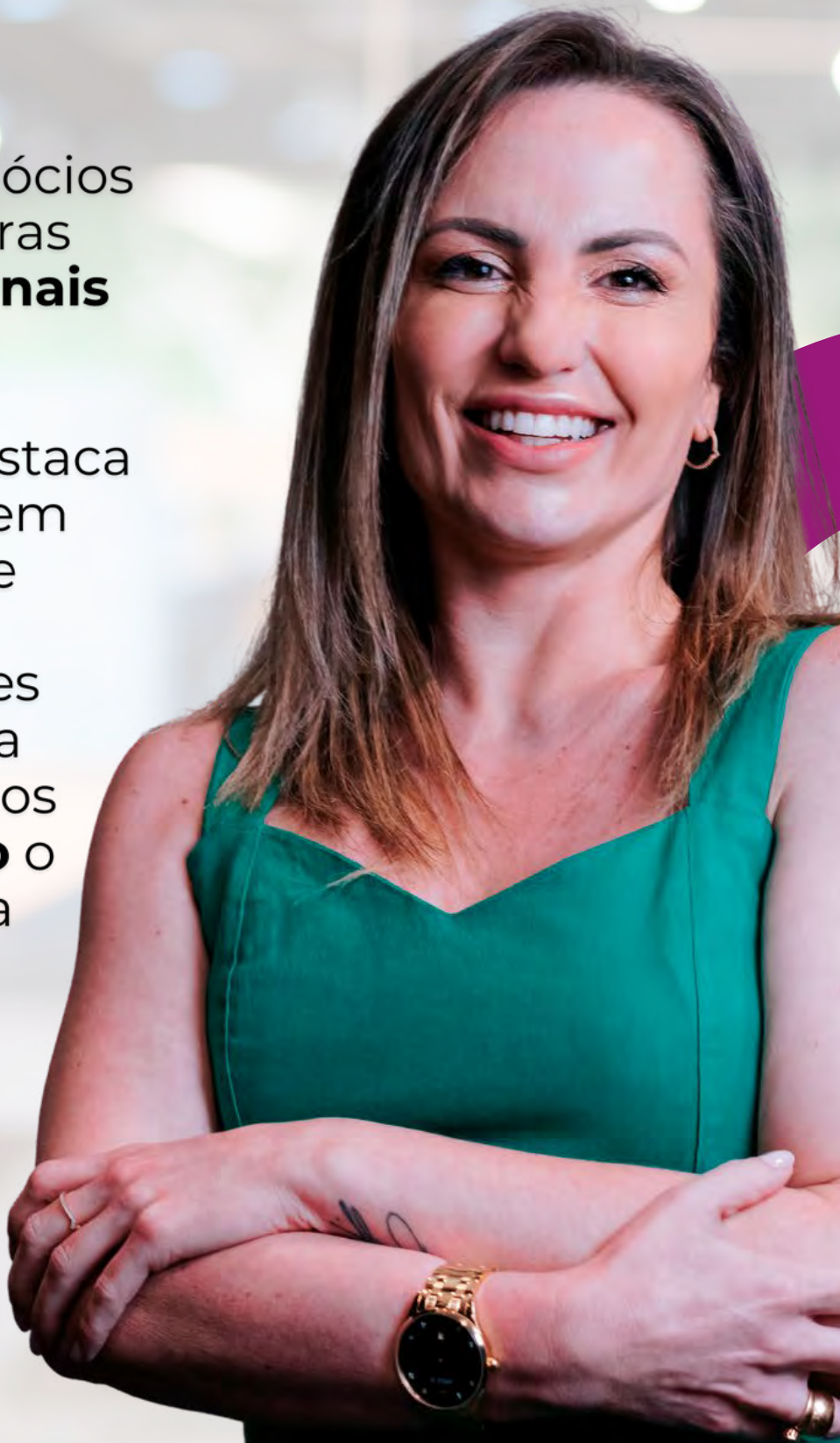
Conectando as **pessoas certas** às **empresas**.

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

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

Invista no futuro do seu negócio

grupo THE



JUNTOS, VAMOS VENCER ESTA FASE!



COM SUA DOAÇÃO, O CÂNCER INFANTIL É UMA FASE QUE PODE SER VENCIDA.

O GRAACC é um hospital especializado em cuidar de crianças e adolescentes com câncer através de um tratamento humanizado, uma equipe que sabe muito, tecnologia e pesquisa.

FAÇA SUA DOAÇÃO

GRAACC.ORG.BR

GRAACC

COMBATENDO E VENCENDO O CÂNCER INFANTIL