REVISTA
info:mente

EDITORA LEADER

INFORMAÇÃO RELEVANTE NA PALMA DA SUA MÃO

ABRIL 2024 | Nº 39

LANÇAMENTO
"MULHERES NA DEFESA"

MENU
URBAN CAFÉ

Luíza Ávila Míccoli
Fundadora do Grupo no Leilão

GERALDO LUÍS
"Meu sonho pessoal é dar certo aos domingos"

Anuncie na REVISTA info:mente

Informação Relevante na palma da sua mão

Revista digital (quinzenal) com notícias sobre tudo e todos. Aqui, a regra é colocar a **mente** para funcionar, por meio de leitura e **interatividade**.

infoproduto:

EDITORA LEADER

JÁ ESTAMOS NA **37ª EDIÇÃO** E O SUCESSO SÓ CRESCE!

CONFIRA OUTRAS EDIÇÕES >

Nossas capas são a "cereja do bolo" de cada edição, escolhidas a dedo, com fotos exclusivas de personalidades.

AQUI A SUA MARCA APARECE!

180.000

VIEWS EM NOSSO PORTAL

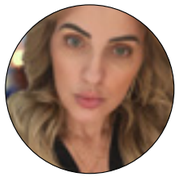
- O conteúdo da revista em nosso portal (revista e site).
- Arquivo para visualização e possibilidade de baixar o arquivo em PDF.

ENTRE EM CONTATO >

Geraldo, sempre Geraldo

Ele comanda um programa que apresenta entretenimento com jornalismo, uma mistura no mínimo inusitada na televisão brasileira. Manchete de diversas matérias sobre altos índices de audiência em furos de reportagens noticiados pela imprensa nacional, Geraldo Luís mostra que veio para ficar e de novo fazer história na audiência dos domingos com o "Geral do Povo". No ar todos os domingos a partir das 17h, o comunicador faz o que ama: conta histórias e emociona pessoas, seja com lágrimas ou com risos, o tempo todo. Ele atendeu a revista para uma entrevista especial que resultou em uma matéria de capa única que você não pode perder. Além disso, a Infomente traz notícias, atualidades, artigos e informação relevante. Boa leitura!

FOTO: DIVULGAÇÃO



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

Andréia Roma
CEO da Editora Leader
andreiaroma@editoraleader.com.br

EDITORA LEADER

REVISTA INFO:MENTE
www.infomente.com.br

Departamento Comercial
comercial@editoraleadersp.com.br

Coordenação Técnica
Editora Leader

Marketing
Editora Leader

Projeto Gráfico
Editora Leader

Diagramação
Gabriel dos Reis

Apoio
Boaz Roma e Lais Assis

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

8 PASSARELA
As notícias mais quentes

14 GERALDO LUÍS
O comunicador do povo

21 COLUNA
Saúde financeira: temos!

22 MENU
Novidade em São Paulo

26 ÁPICE
Uma trajetória marcante

36 MURAL
Lançamentos imperdíveis

38 ARTIGO
Esporte de luta e sua força

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.

Atitude no Programa Big Brother gera cancelamento de show de Paulo Ricardo

Por essa o cantor de "Olhar 43" não esperava: depois de ignorar a presença do participante Davi durante sua apresentação no Big Brother Brasil, onde canta a música tema, o cantor sexagenário Paulo Ricardo teve seu show, que aconteceria dia 20 de Abril em Fortaleza (CE) cancelado. As informações são da jornalista Eduarda Porfírio do jornal, "O Povo" de Fortaleza.

Paulo Ricardo se apresentaria ao lado da Banda Barão Vermelho e outros artistas, mas depois de sua atitude no programa, o público optou em solicitar o reembolso e cancelamento dos ingressos comprados, segundo informou a assessoria de imprensa do evento. Com isso aprendemos duas coisas: que toda ação tem uma reação e que o povo nordestino mais uma vez prova que tem atitude e a intolerância pela grosseria.

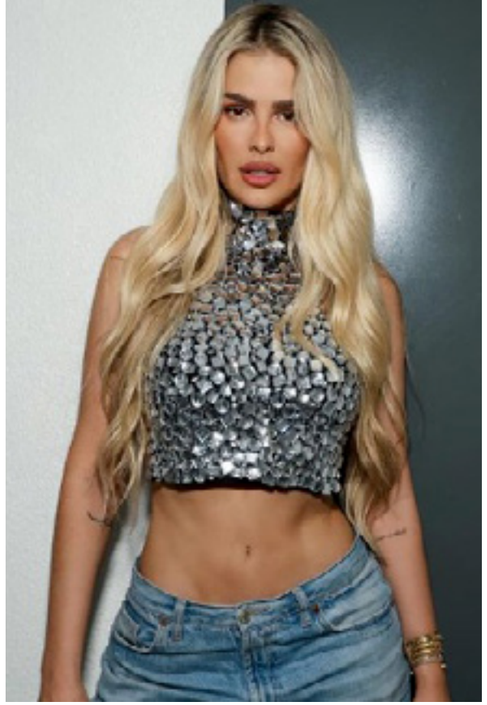
FOTOS REPRODUÇÃO INSTAGRAM

Vicent Martella de "Todo mundo odeia o Chris" no Brasil

Sucesso nas infinitas reprises da série "Todo Mundo Odeia o Chris" onde interpreta Greg, o melhor amigo do protagonista, o ator Victor Martella caiu na graça dos internautas que fizeram campanha para ele ter mais seguidores que Tyler James Willians (o Chris) que desprezou a audiência nas redes sociais.

Greg chegou no Brasil para cumprir agenda de mídia e extremamente sorridente e simpático posou para fotos e conversou com fãs brasileiros.

Sua foto "Eu sou famoso no Brasil" viralizou nas redes sociais e ganhou enorme espaço na mídia, mostrando sua simpatia pelo público brasileiro que acabou rendendo além de visibilidade, alguns jobs importantes. E as vindas de Vicent ao Brasil não param por ai: ele é atração confirmada no Festival Imagineland que acontecerá em Julho na Paraíba, ao lado de personagens da cultura pop. João Azevedo, governador do Estado da Paraíba, utilizou suas redes sociais para falar sobre a vinda de Vicent: ""Estamos te esperando para comer muito cuscuz e ver o primeiro nascer do sol das Américas, Vince Martella. Vem simbora pra Paraíba!", postou.



Yasmin Brunet fala sobre rumores de relacionamento com cantora

Depois de viver uma experiência, digamos que diferenciada, dentro da casa do Big Brother Brasil, onde se envolveu em uma série de polêmicas, a modelo Yasmin Brunet acaba de se envolver em mais uma: que estaria namorando a cantora e influencer Mia Carvalho de 24 anos. Em uma entrevista exclusiva ao UOL, a modelo negou esse relacionamento e disse tratar-se de fake news: "Isso não procede! A Mia [Carvalho] é minha amiga, que loucura", afirmou a modelo. Internautas chegaram a "shipar" as duas e criaram o Yasmia, mas segundo declarações da modelo, nada passou de fruto de imaginação as pessoas. O boato do possível romance entre ela e Mia viralizou entre os fãs que criaram o ship das duas, o Yasmia, após acompanharem mensagens carinhosas entre as duas através das redes sociais. Segundo o 'Extra', a relação entre elas seria mantida longe da mídia. Yasmin entrou para o 'BBB 24' após se relacionar com MC Daniel. Na casa, ela disse que teria um "rolo" fora do programa, mas não citou nomes.

Tudo certo para receber Madonna no Rio

Dia 4 de Maio, acontecerá o encerramento da "The Celebration Tour" de Madonna em alto estilo em um show gratuito na praia de Copacabana no Rio de Janeiro, que será o maior show da carreira da diva do pop. O evento faz parte dos 100 anos do Banco Itau e os clientes do banco terão benefícios como sorteio de ingressos para a área VIP, desconto em vendas de passagens e hospedagens no Rio. A prefeitura do Rio de Janeiro ofereceu R$ 10 milhões de reais em patrocínio para o evento que será montado em frente ao Hotel Copacabana Palace e terá 16 torres para equipamentos de iluminação, áudio e vídeo e será transmitido ao vivo pela TV Globo, Multishow e Globoplay, para as pessoas que preferirem viver essa emoção sentados confortavelmente no sofá de sua casa. Para quem quiser ver Madonna de perto, a entrada será gratuita e por ordem de chegada, não haverá venda de ingressos. Haverá área VIP para ações promocionais do banco, imprensa, famosos e autoridades. Segundo estudos elaborados pela Prefeitura do Rio, os potenciais impactos econômicos somarão uma quantia próxima a R$ 300 milhões de reais e a movimentação da rede hoteleira e albergues da juventude na cidade está com intensa procura.

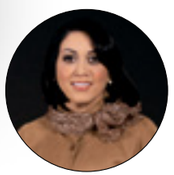
Roberto Rodrigues
Jornalista, assessor de imprensa, locutor de rádio, relações públicas e apaixonado por comunicação. Atualmente, é CEO da agência Talentmix, especializada em assessoria de imprensa, ações de relacionamento e eventos.
@robertoassessor

Primeiro Volume de “Mulheres na Defesa” é lançado em noite de sucesso em SP

A coluna “Saber da Escrita” desta edição apresenta o livro “Mulheres na Defesa”, um projeto que contou com a participação de várias mulheres convidadas. “Mulheres na Defesa” traz relatos e experiências de mulheres que atuam na área da Defesa, incluindo representantes de destaque da Indústria, do Jornalismo, da Política e outras entidades do setor, além das autoras militares representando cada uma das Forças Armadas: Marinha do Brasil, Exército Brasileiro e Força Aérea Brasileira. A Defesa ainda apresenta um cenário com desigualdade nos gêneros, pois os altos cargos, seja no ambiente civil ou militar, ainda são majoritariamente ocupados por homens. No entanto, tem-se observado um aumento significativo da participação das mulheres na tomada de decisões do setor nas últimas décadas. Com essa proposta, as autoras compartilham suas experiências, desafios e metodologias, proporcionando reflexões, conselhos, erros e acertos em áreas de atuação marcadas por diferentes culturas.

Este primeiro volume, que busca apresentar histórias relevantes de mulheres que fazem a diferença em suas profissões, é coordenado por Jocirene Nascimento das Chagas (Ezute) e Andréia Roma, e tem como coautoras convidadas mulheres com grande destaque e reconhecimento no segmento que atuam dentro da Defesa, tais como: Ana Maria Bettoni (Siatt), Ana Paula Cordeiro (ICEYE), Andrea S. Hemerly (Atech), Carla de Sousa Martins (Marinha do Brasil), Cláudia A. Tocantins (Ezute), Daniela Freire Azevedo (Atech), Daniela Simonini Teixeira Villas Bôas (Cluster Aeroespacial), Gracileine Segantine de Almeida (Thales), Lislaine Link (Força Aérea Brasileira), Maria das Graças Andrade de Jesus (Exército Brasileiro), Mirian Pereira Silva (Vision Connection), Monica Rios Helvadjian (APCE), Natália do Nascimento Pereira (DuPont), Perpétua Almeida (ABDI), Salete Seixeiro (Embraer), Valéria Rossi (Rossi Comunicações) e Vanessa Gonçalves (Embraer).

O Grupo Editora Leader atua no mercado com todos os gêneros literários, e tem a missão de apresentar projetos inovadores. O Selo Editorial Série Mulheres nasceu há uma década e já registra mais de duas mil mulheres. Saiba mais em: www.editoraleader.com.br.



Andréia Roma

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

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

Beleza radiante para cada detalhe

Companheiro indispensável
Para lábios protegidos do sol, a linha Xoxo FPS20, da Vizzela, manterá os lábios hidratados e protegidos com o balm xoxo, ele é enriquecido com vitamina e manteiga de karité, além da proteção FPS 20. Um companheiro indispensável para todos os momentos!

Muito glow!
Quem não gosta de um pouco de brilho? Agora imagina incluí-lo na sua rotina de autocuidado por meio de produtos que trazem aromas irresistíveis e deixam a pele mais firme, com elasticidade, hidratação e luminosidade. Essa é a linha Glow da Giovanna Baby: Zoe, Noa e Any já estão disponíveis.

Dignos da realeza
Para celebrar a terceira temporada do seriado Bridgerton, a Risqué se uniu à Netflix e à Shondaland para lançar a nova coleção "Risqué Bridgerton". São 8 cores inéditas, dignas da realeza, e conectam os fãs ao universo único da série.

Pele nutrida e macia
Com o propósito de cuidar das axilas, a fórmula exclusiva Derma Proteção Ativa, da Nivea, entrega muito mais do que apenas proteção contra o suor e odor, mas proteção e cuidado já que age em sinergia com a pele acelerando o processo natural de regeneração, oferecendo um cuidado natural e efetivo.

Pele radiante
O Gentle Peeling Serum, Sephora, é um sérum esfoliante de textura leve e formulado com niacinamida e ácido lático. Foi desenvolvido para esfoliar, reduzir a aparência de imperfeições e combater os poros congestionados. Para todos os tipos de pele: normal, seca, mista e oleosa, com propensão a poros dilatados, opacidade e textura desigual.

Fios selados e sem pesar
O Óleo Nutritivo OX Nutre, disponível na versão de 120ml, chega para completar a linha OX Hidrata. Sua fórmula proporciona proteção térmica e proteção UV, e conta com óleos essenciais de cálamo, mirra e oliva. É ideal para controlar o frizz, nutrir os fios e selar as cutículas sem pesar.

O dentista como profissional de Harmonização Facial

Todas as pessoas têm algum detalhe no rosto, mais discreto ou não, que gostaria de mudar. Podem ser tanto uma característica natural quanto marcas do processo de envelhecimento. De toda forma, essas imperfeições mexem com a autoestima. O consolo é que a harmonização facial consegue corrigi-las por meio do trabalho do dentista, com total segurança e respaldo. Principalmente porque nós estudamos a área da cabeça e do pescoço e temos amplos conhecimentos da anatomia e características dessa região, estando aptos para nela realizar procedimentos diversos. É claro que a experiência e especializações na área são um destaque e esse profissional de saúde pode ser um super aliado na hora de valorizar a aparência do rosto, corrigindo imperfeições e destacando a beleza com a lapidação facial, que é o que eu pratico em consultório.

Harmonização facial é um procedimento que envolve o uso de uma ou mais técnicas estéticas para corrigir imperfeições e melhorar características do rosto. O intuito é promover simetria e equilíbrio, para que todo o conjunto da face esteja harmônico. É realizada por meio de procedimentos que minimizam rugas, devolvem o volume da pele, suavizam contornos, tratam a flacidez e assim por diante. Várias partes do rosto podem ser valorizadas com a harmonização facial, como: nariz, sobrancelhas, queixo, mandíbula, bochechas. São técnicas simples, com quase nenhum risco, quando realizadas por profissionais competentes.

São procedimentos pouco invasivos, sendo que o paciente quase sempre pode voltar às suas atividades normais no mesmo dia ou no dia seguinte. Alguns resultados podem ser vistos de imediato, logo a seguir à intervenção estética, mas o resultado ocorre após cerca de 15 a 30 dias. Inicialmente, podem surgir alguns hematomas e inchaço, que são normais e que desaparecem ao longo do tempo. Algumas das técnicas mais utilizadas para realizar uma harmonização facial são: preenchimento do rosto, aplicação de botox, lifting facial, microagulhamento, peeling, bichectomia e procedimentos dentários. Um dos tratamentos mais versáteis e utilizados na correção visual é o realizado com preenchimentos, que podem variar a região e resultado esperado:

- Facial (para volume e contorno);
- Labial (volume no lábio mantendo o formato existente);
- De olheiras;
- De malar (maçã do rosto causando um efeito lifting);
- Preenchimento de mandíbula (ângulo);
- Preenchimento de mento (queixo);
- De sulco naso-labial (famoso bigode chinês);
- De linhas de marionete (para sustentar a parte inferior do lábio);
- Sulco naso-geniano (para aqueles que apresentam quedas entre os lábios, queixo e bochechas).

Agende um horário e experimente a lapidação facial, assim, você vai trazer à tona sua melhor versão.

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

Geraldo Luís

"Faço TV de verdade e para o povo porque meu propósito está em contar histórias por esse Brasil afora"

Apresentador comemora audiência aos domingos na RedeTV e ainda encara desafio de programa semanal com prêmios e muita animação

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

Ele é popular e faz, com muito orgulho, TV para o povo. Geraldo Luís, que volta à televisão aberta, entrou nos domingos para brigar pela audiência com os demais nomes já conhecidos afinal todos sabem que a guerra de números no dia da família é incansável, mas ele e sua equipe vem com um diferencial que explica bem a essência do apresentador: a fórmula de fazer TV contando histórias e espelhando a vida real funciona e muito bem obrigada.

Desde que estreou o "Geral do Povo, em janeiro, na Rede TV, o apresentador vem testando quadros, formas, criando pautas diferentes, homenageando antigos programas e levando alegria e muita diversão às famílias brasileiras. Além do programa dominical, ele comanda um game que se chama Ultra Show, um compilado de provas e desafios que premia participantes e a plateia ao mesmo tempo. A atração vai ao ar toda terça à noite e é dirigida pelo competente Elias Abrão. Quando perguntado sobre seu sonho, ele ressalta: "Já comandei um domingo repleto de audiência anos atrás. Sei como funciona, sei bem o que quero e espero. Por isso, meu grande desafio mesmo é alavancar os números estando no ar todos os domingos ao vivo, na RedeTV a partir das 17h", comenta..

Aliás, é preciso deixar registrado que Geraldo Luís e sua equipe fazem um trabalho diferenciado: é uma união de jornalismo com entretenimento que resulta na fórmula perfeita. Prova disso são os números da audiência correspondendo ao trabalho e a repercussão de matérias exclusivas como a que o apresentador fez ao entrevistar Bruninho Samudio, filho de Eliza Samudio e do goleiro Bruno. Esse conteúdo foi noticiado e ovacionado por vários veículos de imprensa, já que foi a primeira vez que o jovem falou sobre a morte de sua mãe e como lida com os traumas atualmente. Além dessa reportagem, o Geral do Povo exibiu também a história atual de Andreas Richtofen, anos depois do crime que parou o Brasil.

Em meio a viagens, gravações, pautas e muitos compromissos, ele atendeu a Revista e Portal Infomente com exclusividade em seu camarim e falou sobre a nova fase, críticas, sonhos e equilíbrio, em uma entrevista que está simplesmente imperdível!

Você estreou seu programa que vem contando histórias e fazendo a TV pro povo. Se sente um peixe remando contra a maré já que a TV atual se distanciou do público?

Olha, a sua pergunta foi muito inteligente, pontual e atual. Você não precisa ser crítico de televisão, ou um colunista que estude conteúdo de televisão, para saber que a televisão hoje está num gourmet com o público, né? A TV aberta se distanciou da massa popular. E aí, como é que fica um comunicador popular? Por isso aceitei esse mega desafio, porque a Rede TV foi de uma coragem, num momento de secura, de deserto, da TV aberta, de programas populares e ao vivo e eles resolveram me aceitar para o horário nobre do domingo. Assim, decidi fazer coisas contrárias que todo mundo tem vergonha e

tem preguiça de fazer na televisão, que é programar ao vivo, colocar o povo no ar, contar histórias mais simples. Você sabia que a coisa mais difícil de fazer em televisão é conteúdo simples? Eu tenho a menor equipe da TV brasileira. Eu tenho seis produtores para fazer um programa de domingo e eu estou feliz pela capacidade e pela Rede TV me permitir ser o Geraldo Luís.

Podemos dizer que neste projeto você está dando tudo de si? Não que não desse seus duzentos por cento antes rssssss

Sim, sempre fiz o meu melhor, mas nessa fase em que estamos venho mergulhando fundo mesmo, sem descanso. Nenhum programa foi igual ao outro e a cada nova edição, uma surpresa pode acontecer, o que aguça a curiosidade dos telespectadores e dos fãs que não sabem o que esperar da atração. Posso dizer que o Geral do Povo é quase uma catarse, uma mistura de tudo um pouco: no palco uma grande banda, dançarinas, vários anões, personagens e o DJ Jhon Sakra, meu filho, fazendo o que gosta e sabe bem.

Como fica a briga pela audiência?

Eu rasguei meus contratos e tudo fora e fui para a Rede TV exatamente para sair da jaula e poder ser o Geraldo Luís que o povo quer. Então, eu estou muito feliz nadando realmente contra a maré para provar, e nós vamos provar que a TV aberta pode sim fazer aquilo que ela deseja para o povo, que as produções caras geralmente não dão tanta audiência e ficam caras. E uma produção simples e ousada acaba muitas vezes dando resultado. Eu estou recomeçando do zero. O importante é que o povo estava me recebendo de braços abertos. Eu estou muito feliz e eu quero provar a cada domingo que a simplicidade é a magia da TV aberta. O que as pessoas hoje não sabem mais fazer é contar histórias, a resposta está no povo. E como eu entendo o povo, bora lá.

Como foi voltar aos domingos? É especial porque você se emociona...

Voltar aos domingos foi voltar para minha essência, foi provar pra mim mesmo que eu estava certo, que eu quis sim, que o "geradorista" tinha que voltar aos domingos. Eu me tornei o contador de histórias do Brasil, o Brasil e o mundo me conheceram através dos domingos, o horário mais nobre é quando a família brasileira se senta no sofá já esperando algo pra se divertir, pra se emocionar.

E eu gosto imensamente de emocionar, de tocar as pessoas. E a gente consegue tocar as pessoas por onde? Por histórias. Porque cada um de nós, você, que está me lendo agora, está me entrevistando, tem a sua história. Então, foi voltar pra minha essência, porque eu fui mal interpretado, porque eu briguei muito pra voltar aos domingos, pra provar que os domingos das histórias do popular dão certo. E eu paguei um preço muito alto por isso, né? Me tiraram dos domingos, disseram "você não pode voltar mais, não vai voltar mais", eu falei "não, como não, eu vou fazer minha história nas minhas mãos, começar a fazer uma nova história", que tudo está nas nossas mãos ninguém tem a chave do nosso talento.

O talento que é seu é seu, eu o levo para onde eu quero.

Qual seu sonho pessoal?

O meu sonho pessoal é dar certo aos domingos, chegar aonde eu mereço chegar, ser encontrado, ser valorizado, principalmente ser valorizado profissionalmente. Que o público, que quem é de televisão fala, "puxa vida, esse cara faz uma coisa mais difícil de televisão, que é o simples", e o meu sonho pessoal é poder realmente ter uma consagração como comunicador popular. Esse cara, depois de tantos mestres, surgiu aqui esse contador de histórias que fez mudança na televisão brasileira, que contribuiu para uma TV aberta ser de verdade e popular. Porque o popular muitas vezes é massacrado, não é compreendido, é rejeitado, mas é só o popular. A grande saída é o popular, não tem jeito. Quem não acordar pra isso vai perder audiência e vai perder dinheiro com isso. E sempre tem. O público, que o povo esteja sempre comigo, porque eu faço com prazer, isso me nobrece muito.

Há anos fazendo televisão como cuida da sua mente?

Eu cuido da minha saúde mental fazendo aquilo que eu gosto. Procuro não me interromper com vibrações de críticas. Se você parar para ouvir a crítica, você não trabalha. E se eu for atrás da crítica, eu não vou ser o "Geraldo do Povo". Eu faço televisão pro provo e o que o povo quer ver na TV. Eu assumo isso, eu não tenho vergonha em ser popular. Então, a minha saúde mental é ser um equilíbrio daquilo que eu sou. Claro que muitas vezes você pode errar, já que não existe nenhuma perfeição, e precisamos errar para chegarmos ao melhor. Mas a minha saúde mental é de equilíbrio daquilo que eu sei que sou e que eu preciso ser para o meu público. Eu tenho uma tranquilidade muito grande, e depois que você passa dos 50 anos de idade, a coragem só aumenta. E eu tenho até a coragem de errar. Errar e recomeçar.

Como você cuida da sua saúde mental?

Um dos equilíbrios assim, da mente, é você sempre praticar o bem, sempre ter um equilíbrio espiritual da tua alma e eu, como espírita kardecista, eu faço muito isso, muito, muito. Nos meus exercícios, o maior exercício mental que você pode exercer é você não fazer mal a ninguém, é você saber qual que é a sua função aqui na Terra, é você saber usar aquilo que você tem

de melhor e se espalhar nisso, poder transformar vidas, poder ser exemplo para alguém. Para começar, para a sua família, não pisar em absolutamente ninguém, porque a vida é uma esquina, todos nós teremos acertos logo ali na esquina e a vida é muito curta, né? Então, a mente sempre vai estar em equilíbrio quando você faz o bem a você mesmo e aos outros, quando você descobre a sua utilidade, qual é a sua utilidade como profissional, qual é a sua utilidade. Utilidade como pai, como mãe, como funcionário, eu sei qual que é a minha utilidade pública para ser útil a partir de mim mesmo.

O filho virou DJ e está um homem. Como é sua relação com ele? Vai seguir seus passos?

O João é um espírito avançadíssimo, é um filho mais companheiro dessa vida, é um filho amigo, que, às vezes, é até pai Ele é meio pai, 23 anos de idade, é um cara que é apaixonado por música e quando a mulher ou homem é apaixonado por música, boa alma ele é, né? Já dei uma guitarra pra ele quando ele tinha 9 anos de idade, tem um estúdio, é um grande produtor musical, já se formou nas Belas Artes Tá montando um novo estúdio agora, trabalha com produção fonográfica, ama música. Eu digo isso 24 horas por dia, pois ele vai dormir todos os dias às 4h30, 5h da madrugada com o fone no ouvido, buscando criação. E tá aí, ele toca, mas a grande paixão dele é a produção musical realmente. E eu torço muito por ele, eu quero poder patrocinar esse sonho dele, não tô falando de dinheiro, mas de estímulo, né? Porque é muito bom quando você tem talento e é estimulado por alguém que acredita no seu talento, e o João tem o talento musical.

Você está feliz e não é à toa: sua interação com a plateia é única, né?

A plateia (sempre com fantasias inusitadas) é animada e diferenciada, com disposição e vibração enorme, o que faz com que o programa ganhe ares de carnaval o tempo todo. No meu palco eu brinco, danço, falo com a plateia quase que o tempo todo e apresento musicais que são ecléticos, misturando novas gerações, com cantores e bandas de décadas atrás.

Na sua opinião, o que é preciso para conquistar audiência?

Audiência é hábito e construção. Nossa crescente audiência mostra que estamos no caminho certo e ainda vamos incomodar e ser exemplo de fazer a TV aberta como ela deve ser feita. Um programa simples, cenário simples, mas tudo que o povo gosta e espera ver aos domingos e com um cara que elas veem como amigo não apenas como um apresentador segurando seu microfone.

Você ainda não conquistou a liberdade financeira?

Você tem observado que o perfil ansioso e estressado está cada vez mais naturalizado na sociedade atual? Que existem elogios para comportamentos exagerados de trabalho que, inclusive, impedem o descanso, o lazer, a diversão e até mesmo as noites de sono? Qual será o impacto desse "novo normal" do ser humano? Quais serão as consequências físicas e emocionais para essas pessoas que estão apenas preocupadas em "fazer dinheiro", mas que não conseguem aproveitar o cotidiano?

Acredito que estejamos desenvolvendo rapidamente um cenário de pessoas doentes, "sem tempo", sem propósito real de vida e que vivem apenas na perspectiva do "parecer" e não mais do "ser". Esse cenário fica ainda mais claro quando analisamos as redes sociais. Elas passam uma falsa ideia de uma vida divertida, recheada de prazeres, viagens, festas, carros luxuosos e muita "prosperidade". Porém, se analisarmos criteriosamente essa vida que temos construído através das lindas e editadas imagens digitais, veremos pessoas extremamente ansiosas, estressadas, cansadas, sem tempo mínimo na agenda e principalmente, completamente inflamadas. Como já comentei no texto anterior, estamos vivendo a Era da Farmacodependência que é fruto justamente desse modelo mental e comportamental da sociedade moderna.

Estamos vivendo para aproveitar apenas os prazeres materiais (não está errado buscar conforto e novas possibilidades), mas estamos deixando de valorizar elementos extremamente importantes em nossas vidas em troca de prazeres momentâneos que apenas alteram nossa gangorra bioquímica e que nos vicia cada vez mais nos comportamentos de liberação dopaminérgica. E qual o resultado disso? A resposta é perturbadora do ponto de vista social e humano: pessoas extremamente irritadas, sem satisfação por pequenas e valiosas experiências, como o abraço de uma pessoa querida, o sorriso de um filho...

Estão nos empurrando a obrigação de conquistar uma tal liberdade financeira. Mas, afinal, o que é essa liberdade se para fazer dinheiro preciso abrir mão do meu tempo de descanso, do meu tempo de estudo, do meu tempo de agradecimento, do meu tempo para conviver com minha família, do meu tempo de praticar exercícios físicos? Que liberdade é essa que me faz acumular dinheiro no banco ou em investimentos, mas que rouba as minhas noites de sono, que inflama meu corpo a cada dia com seus impulsos de estresse?

É chegado o momento de reavaliarmos os nossos sonhos e as nossas metas para que nossas tarefas possam ser condizentes com o conceito de qualidade de vida. As pessoas estão gastando o tempo e a energia psíquica tentando fazer dinheiro e quando o fazem, gastam (literalmente) tentando reaver o tempo e a saúde que perderam no processo de conquista da liberdade financeira. Será, então, a liberdade financeira um meio ou um fim?

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

Urban Café Journal celebra o compromisso com a gastronomia sustentável

Projeto dos sócios Denis Rezende, Marcos Santiago e Giva Bastos é uma expansão do famoso e tradicional Café Journal de Moema em versão de franquia

O famoso e tradicional Café Journal localizado no badalado bairro de Moema na capital paulista, ganha um novo conceito e projeto de expansão, o Urban Café Journal que acaba de inaugurar sua primeira unidade de franquia, no Shopping Jardim Sul, no bairro do Morumbi, na capital paulista.

O Café Journal, que já conta com uma trajetória de sucesso de 27 anos, vai acoplar a sua história a um novo negócio na área da gastronomia. O projeto, dos sócios Denis Rezende (Café Journal), Marcos Santiago (proprietário do Nakombi) e Giva Bastos, objetiva o investimento socioambiental responsável, oferecendo aos clientes da marca experiências gastronômicas que reflitam valores sustentáveis, desde os ingredientes utilizados nos pratos às suas operações culinárias.

Os alimentos são originados de hortas urbanas através do Projeto Arcah (Associação de Resgate à Cidadania por Amor à Humanidade). Ao aderir à iniciativa, o Urban Café Journal assume o compromisso com apoio à agricultura urbana e à economia local, além do cuidado com o meio ambiente. A inauguração do espaço celebra o início de uma estratégia de expansão dos sócios, que estimam a abertura de mais 10 lojas nos próximos 24 meses em shoppings centers de São Paulo (SP). "O Urban Café Journal se revela não apenas como um espaço de encontro para os amantes da boa gastronomia, mas como uma verdadeira experiência arquitetônica inspirada na obra do renomado pintor holandês Johannes Vermeer, que infunde com uma vibração mais jovem e contemporânea em seu design. O resultado é um ambiente semelhante a um refúgio urbano onde a arte e a arquitetura se encontram para criar experiências memoráveis", afirma Marcos Santiago.

Entre os pratos em destaque no cardápio da casa estão o Ravioli de Taleggio com Manteiga de Sálvia & Cogumelos, Paleta de Cordeiro & Fettuccine ao Pesto e Salada Urban, que podem ser harmonizados com a carta de vinhos assinada exclusivamente com Sebastián Pérez da Zahil Vinhos, ou com os drinks assinados por uma parceria realizada entre a casa e a APTK Spirits, marca que tem sido considerada referência em coquetelaria no país.

A contemplação do cardápio acontece com a sobremesa em destaque, que tornará a experiência gastronômica ainda mais saborosa com a Cocada Cremosa de Forno, que acompanha sorvete artesanal de baunilha com farofinha de nozes, equilibrando doçura e acidez a cada colherada. Para finalizar, o sócio proprietário Denis Rezende fala sobre a inspiração arquitetônica do lugar, que também faz parte da experiência proposta pelo projeto, assinado pela arquiteta Bruna Guadiano e pelo cenógrafo Lucas Prada. "O Urban Café Journal se revela não apenas como um espaço de encontro para os amantes da boa gastronomia vinhos e excelentes drinks, mas também como uma verdadeira experiência arquitetônica inspirada na obra do renomado pintor holandês Johannes Vermeer. Buscamos infundir uma vibração mais jovem e contemporânea em design e o resultado é um ambiente que não só oferece uma excelente gastronomia, mas também um refúgio urbano onde a arte e a arquitetura se encontram para criar experiências memoráveis", finaliza.

Instagram:@urbancafejournal

Shopping Jardim Sul – São Paulo - SP

O Poder da História de Luíza Ávila Míccoli

Fundadora do Grupo no Leilão fala sobre sua trajetória e lições de vida

Ela é advogada, fundadora e gestora do Grupo no Leilão, para compra de imóveis em leilões em âmbito nacional, membro da Comissão Nacional de Leilões formada pela Associação Brasileira de Advogados, da Imobi por Elas e da Comissão de Leilões pelo Ibradim. Sim, Luíza Ávila Míccoli tem uma carreira marcante, mas também confessa que é apaixonada por cachorros, ama viajar e se alimenta de bons papos em volta da mesa. "Esses itens sempre terão lugar no meu coração e fazem de mim quem eu sou".

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

Nós colhemos os frutos de todos os nossos plantios, sejam eles bons grãos ou já secos. Não existe milagre, não existe mágica e não podemos pensar que cairá do céu aquilo que almejamos. Somos o reflexo das nossas escolhas, das nossas prioridades, de muitas renúncias e decisões. Não me vejo capaz de dizer para você uma lição de vida para seguir ou guiá-lo, mas, se você me permitir, com grande alegria posso trazer dicas a partir do tudo que vivenciei até hoje.

Para começar, dedicação. O ato de se dedicar em tudo aquilo que você de propõe a fazer, independente do que seja. Se doe de corpo e alma, invista o seu tempo no projeto pretendido e, é claro, aceite as renúncias. As renúncias sempre virão, e elas fazem parte e agregam para nós como força de aprendizado e melhoramento. Junto com a dedicação está o ato de errar. Vejo ele como necessário e essencial na nossa trajetória como pessoa e, consequentemente, influenciará no âmbito profissional. Errar é importantíssimo para que possamos crescer e amadurecer sobre o que não aconteceu da forma devida e como isso nos impactou. E sempre, não se esqueça de quem é e qual é a sua essência como pessoa. Se aproxime, sempre, de quem lhe faz bem e de quem vibra por você! Não deixe de recordar seus valores e seus princípios, seja querido pelos outros por ser, verdadeiramente, você.

Você se imaginou chegando no patamar que está na sua carreira?

Jamais! E, muitas vezes, ainda não acredito aonde já cheguei e para onde eu sigo caminhando. Não tenho palavras suficientes para descrever o quanto a minha carreira me motiva e o orgulho que tenho da minha empresa.

Atuar na área dos leilões imobiliários para mim, foi um grande divisor de águas e, com toda a certeza que tenho, é a minha paixão. Todos os dias vivo momentos em que posso reafirmar e confirmar que, de fato, eu sou apaixonada pelo que faço, sou viciada em meu trabalho e sou muito grata pela minha vida!

Eu sou viciada em me desafiar e, por isso, ainda não posso cogitar que já cheguei ao fim.

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

Com certeza, os valores que tenho em mim como pessoa e como cidadã.

Muitas vezes, diante de grandes desafios e momentos do cotidiano, revejo como os ensinamentos que tive na minha infância foram essenciais para construírem quem eu sou hoje. Meus pais sempre foram rigorosos na minha educação, e hoje eu tenho a certeza do quão sortuda eu fui, agradeço por isso.

Os valores de certo e errado sempre foram praticados na minha casa, e meus pais sempre se preocuparam em dar continuidade a isso no âmbito escolar, o que eu entendo como essencial na formação e transição

criança, jovem e adulto. Talvez, à época, muitos amigos e familiares possam ter entendido aquilo tudo como excesso. Eu não vejo assim, já que foi através dos valores e da disciplina que hoje eu estou aqui.

O que você pode apresentar sobre inovação?

Gosto de pensar que a palavra inovação pode ser incorporada em nosso dia a dia de formas diversas. No meu caso, acredito que eu possa apresentar com maior propriedade sobre "se inovar". Se inovar como pessoa e como profissional, pensar e agir fora da sua bolha constantemente.

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

Nunca se permita acomodar-se. É um exercício difícil a ser praticado todos os dias, mas é necessário, almeje sempre mais para a sua vida.

Permita-se experimentar coisas novas, mesmo que seja para você saber dizer que não gostou.

Que legado você quer deixar?

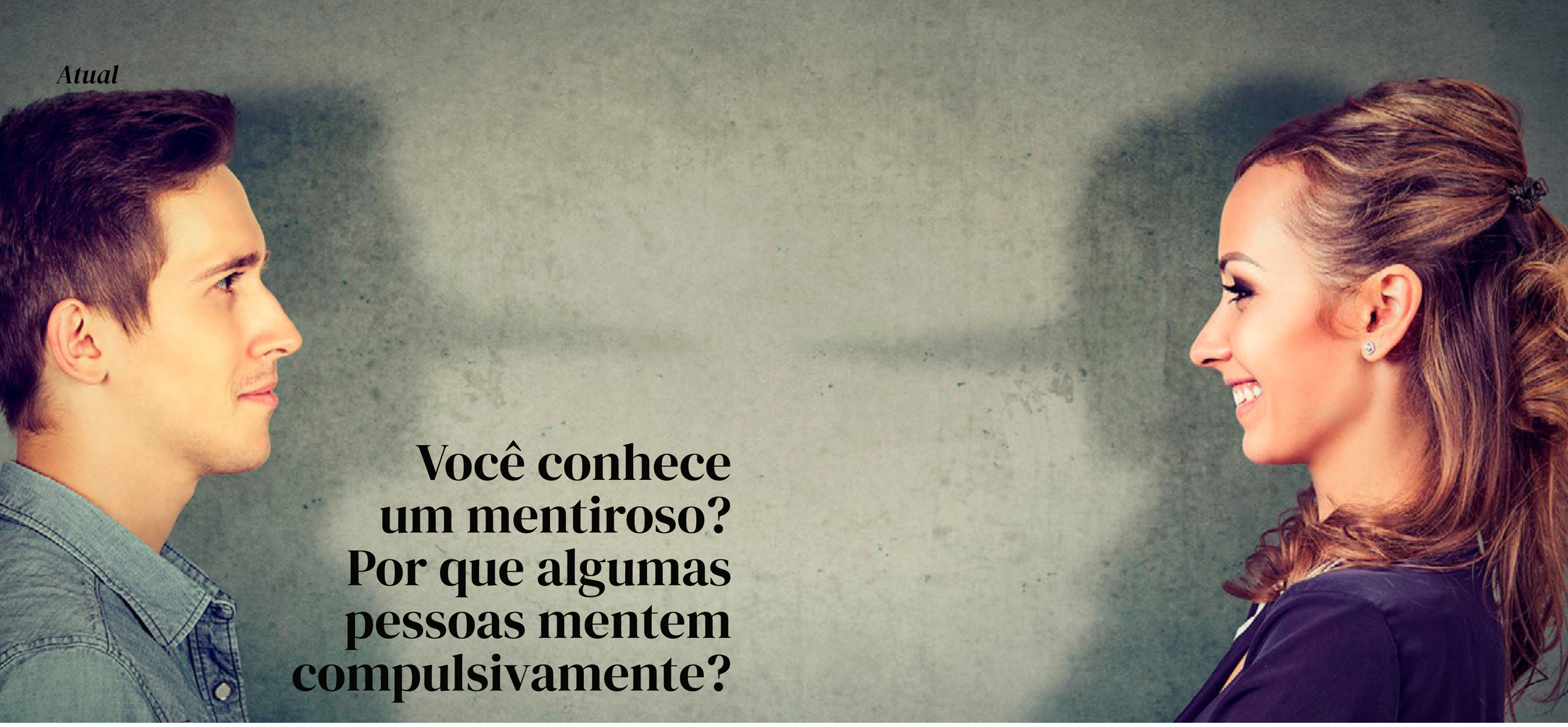
Tenho que confessar a você que eu nunca pensei sobre isso.

Acredito que eu possa deixar de legado, trazendo para o âmbito profissional, é você nunca se duvidar sobre quem é, o que quer e até onde quer chegar.

Persista em você, em suas convicções, e seja resiliente e paciencioso.

Andréia Roma

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



Você conhece um mentiroso? Por que algumas pessoas mentem compulsivamente?

A necessidade de atenção ou reconhecimento dos outros, às vezes um desejo implícito de tirar vantagem. "Sabe-se que as principais causas da mentira patológica são traços de personalidade, problemas nas relações familiares e experiências estressantes ou traumáticas". Sim, um grande incentivo para mentir é o medo de dizer a verdade e o medo das consequências das próprias ações. Porém, mentir nem sempre acontece por causa disso. Um mitomaníaco ou mentiroso crônico, como é chamado o paciente com essa patologia, faz isso sem saber. Em geral, as razões pelas quais as pessoas mentem compulsivamente estão relacionadas a fatores psicoemocionais complexos, como ansiedade, medo, insegurança e frustração. Quer se trate de um distúrbio ou de uma característica proeminente, mentir é sempre prejudicial tanto para o mentiroso quanto para os outros.

Sem sombra de dúvidas as pessoas que passam por este tipo de característica, podem ter uma doença e precisar de ajuda. Qualquer especialista em comportamento humano pode, sem dúvida, admitir que mentir é um lubrificante social necessário para evitar que machuquemos uns aos outros desnecessariamente. Mas o que fazemos? O que fazer quando sentimos que alguém de quem realmente gostamos ou de quem gostamos está mentindo compulsivamente? O primeiro problema para as pessoas com mitomania é o estigma. Mentir é um mau comportamento do ponto de vista da sociedade, e um mentiroso persistente é considerado uma pessoa má que nunca precisa de ajuda. Essa é a maneira de começar lembrando que assim como uma pessoa deprimida não escolhe ficar triste, ou como qualquer outra pessoa. Como gripe, não espirram de propósito, eles também não querem. Mentiroso compulsivo, revela muitas vezes, que não gosta e nem tampouco, mente.

Como ajuda com sintomas obsessivos compu sivos?

O primeiro conselho que ouvimos sobre mitomania geralmente é uma recomendação, para um amigo, caso o transtorno ocorra procure um profissional, seja psicólogo ou psiquiatra. Esta etapa é crucial, mas quando alguém está mentindo e afirma que está dizendo a verdade, é mais difícil admitir que precisa de ajuda. Compreender como o transtorno funciona é essencial para encontrar maneiras de oferecer apoio. A crítica direta a uma pessoa que é forçada a mentir é prejudicial – tanto para o relacionamento quanto para o processo de tratamento do paciente. Isso ocorre porque uma das causas mais comuns da mitomania é a baixa autoestima do mentiroso. Muitas vezes essa pessoa tem medo de magoar ou decepcionar os outros; é por isso que algumas pessoas mentem para parecerem mais queridas e se sentirem aceitas em grupos ou comunidades.

Se não há pressão saudável, como você lida com mentiras?

Um viciado em mitos está sob muita pressão para não mentir. Há uma grande probabilidade de que isto aumente a repetição de histórias falsas. As pessoas usam mentiras como forma de agradar aos outros. Quanto mais frustradas as pessoas estiverem, mais recursos usarão para desfazer a frustração dos cobradores. Resumo: É importante não forçar a situação sob pena de cair novamente em uma situação falsa. É difícil deixá-lo confortável diante do problema, mas não é impossível. Uma conversa esperançosa e amorosa funciona melhor do que repreender. Um mentiroso compulsivo mantém uma autoimagem positiva – geralmente mentem para evitar causar uma má impressão.

Dessa forma, entes queridos dispostos podem ajudar a lembrar ao paciente as razões pelas quais ele é verdadeiramente amado e admirado, para que ele não sinta tanta necessidade de ser outra coisa senão quem ele realmente é.

A decepção faz parte de todo relacionamento.

Em num relacionamento com alguém que mente por necessidade, podemos ficar com tanta raiva que esquecemos um detalhe: relacionamentos íntimos às vezes trazem dor e decepção. Não desistimos dos entes queridos que enfrentam esses problemas. O transtorno requer precauções, como saber que as mentiras vêm de uma pessoa que precisa reconstruir sua autoestima. O processo é realmente gradual, mas uma mudança eficaz também pode vir com tratamento e aceitação eficazes.

Quando as mentiras são expostas.

Se você já está aberto sobre suas mentiras repetidas com seu ente querido, pode ser frustrante ver o ciclo se repetir. Nesses casos, perguntar de que outra forma podemos ajudar também é uma atitude valiosa. Algumas perguntas simples como "como posso ajudá-lo? Como posso finalmente impedi-lo? Ou ainda com que atitude minha você quer mentir? Com que atitude minha você quer mentir? Pode ser de grande ajuda tanto para o paciente quanto para quem está ao seu redor para se sentir menos desamparado diante da situação.

Por outro lado, para quem vivencia a mentira compulsiva, é importante trabalhar para criar uma perspectiva interna, para se fortalecer autoestima, entender que todos somos imperfeitos e cometemos erros. Trabalhar lado a lado com os doentes é trabalhar juntos para ver o melhor de si mesmo, que é real e pode ser compartilhado socialmente. Quando a autoestima do paciente melhora, desaparece a necessidade de mentir, contar ou elogiar-se.

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

Pure Shower: como a água mineralizada faz diferença para a sua beleza

Como terapeuta capilar eu sempre soube da importância da água mineralizada para saúde do couro cabeludo e fios. Por isso, na Green Beauty Clinic oferecemos essa experiência aliada ao moderno sistema de tecnologia e com sua própria linha de dermocosméticos para cabelo, pele e unhas by Claus Pita. Além de garantir a saúde dos cabelos, a Pure Shower, também conhecida como água mineralizada, é sinônimo de economia (redução de 50% do consumo de água) e pressão (aumento de 200% com a tecnologia de 350 micro orifícios perfurados a laser).

Com esse tratamento você tem a vivência de um spa na palma das mãos já que as moléculas de água são transformadas em partículas de fácil absorção, promovendo a melhora do metabolismo celular. Com grande poder dos mineiras, a Pure Shower é uma ducha composta por 3 tipos de esferas minerais nas cores ocre, preta e branca, onde essa combinação neutraliza o PH da água, reduz o nível de cloro e remove metais pesados por meio da liberação de íons e infravermelhos que, juntos, promovem uma limpeza profunda e hidratação capilar.

A água mineralizada também oferece alta filtragem, já que a água dos chuveiros contém muitas substâncias e contaminantes, como cloro e metais pesados, que danificam os fios e removem as proteínas que são fundamentais para os cabelos.

A Pure Shower conta com 3 diferentes ajustes de jato: modo massagem, que proporciona um relaxamento no couro cabeludo, o modo chuva, que é uma ducha mais leve para que a água se espalhe mais facilmente, e o modo misto, que são as funções dos dois primeiros jatos e é indicado para a remoção de resíduos. Venha viver essa experiência também!

Claus Pita

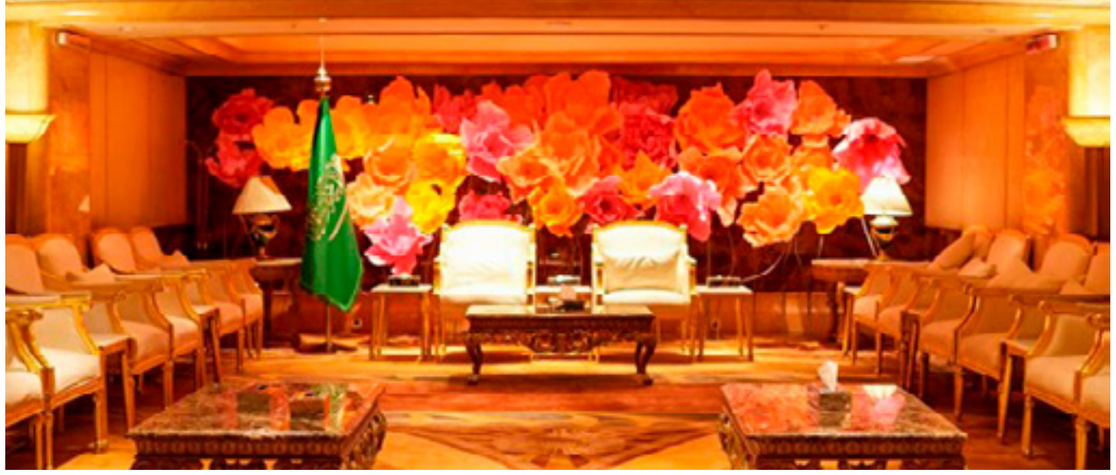
Cabeleireiro, colorista, terapeuta capilar e maquiador.
@clauspitaoficial

Cristian Ribeiro celebra repercussão e números do álbum "Tá Feito"

Um dos nomes em ascensão no forronejo, Cristian Ribeiro está sorrindo à toa! Tudo por causa de seu recém-lançado disco "Tá Feito", que chegou ao mercado fonográfico com 36 faixas. Muitas delas são assinadas por compositores renomados como Fátima Leão, Antonio Luiz Santos e Felipe Rodriguez, só para citar alguns exemplos. Enquanto o clipe do "carro-chefe" da obra está perto de alcançar 500 mil visualizações no YouTube, o hit, no Spotify, atingiu recentemente a marca de 50 mil ouvintes mensais e quase 40 mil "streams". Vale ressaltar que, na plataforma digital, os "streams" ocorrem quando um usuário escuta uma canção por 30 segundos ou mais. Ciente disso, o cantor e compositor piauiense fez um agradecimento especial em suas redes sociais: "Estou transbordando de felicidade com o retorno incrível que a minha música está tendo! Ver tantas pessoas curtindo e apreciando o meu novo trabalho é simplesmente maravilhoso. É um sonho se realizando, e só posso agradecer a todos vocês pelo apoio e carinho".

CEO de aluguel: Andria Tuma explica orientação estratégica e técnica

No dinâmico mundo dos negócios, a busca por soluções inovadoras e flexíveis é constante. É nesse contexto que surge o conceito revolucionário do CEO de Aluguel, também conhecido como CEO as a Service. A conselheira consultiva Andria Tuma explica sobre o serviço. "Imagine ter acesso imediato a um CEO experiente, capaz de cuidar da sua empresa, moldar estratégias para meses e fornecer insights valiosos para decisões técnicas cruciais. É como ter um guia experiente ao seu lado, pronto para ajudar a enxergar além do óbvio. Esse serviço sob demanda, oferecido por assinatura, se adapta perfeitamente às necessidades de cada empresa, independentemente do seu tamanho. A popularidade do CEO de Aluguel cresceu rapidamente, e não é à toa que ele se tornou conhecido dessa forma. Esse modelo de contratação permite que as empresas acessem habilidades e experiências de CEO altamente qualificados, sem o ônus de investir em treinamento e desenvolvimento interno", explica. Ela afirma que uma das principais tendências do CEO as a Service é a utilização de profissionais experientes e altamente qualificados, que fornecem orientação estratégica e técnica. "Eles são especialistas em identificar tendências de mercado e inovações, desenvolvendo planos para capitalizar essas oportunidades. Trabalhando em estreita colaboração com a equipe de gestão estratégica da empresa, garantem a implementação eficiente das estratégias delineadas", ressalta. De acordo com Andria, a flexibilidade é uma das grandes vantagens desse modelo. "Em vez de comprometer-se com um CEO em tempo integral, as empresas podem contratar um profissional por um período específico. Isso é ideal para momentos de crescimento acelerado ou para liderar projetos específicos, oferecendo acesso às habilidades de um CEO sem amarras a longo prazo".



Jacqueline Benevides: a brasileira escolhida para decorar o casamento da princesa

Jacqueline Benevides é um belo exemplo de que as boas oportunidades não têm dia nem hora para surgir. Até porque, se você é uma pessoa que está sempre investindo em sua preparação, estará pronta para quando a sorte bater à sua porta. E foi exatamente isso o que aconteceu com ela! A designer, nascida em Cianorte, cidade do interior do Paraná, é graduada em Administração de Empresas com MBA FGV (Fundação Getúlio Vargas) em gestão. Contudo, ao passar um período sabático nos Estados Unidos, descobriu nas plantas uma nova forma de ver e viver. Com o tempo, o hobby se tornou profissão, levando-a a fazer uma especialização russa em flores gigantes e a inaugurar sua escola on-line "Vivendo de Flores". Hoje, cria ornamentos para o Brasil e os EUA. Numa dessas boas coincidências da vida, Jacque, que já viu um de seus espaços instagramáveis servindo de cenário para fotos de Gisele Bündchen, Deborah Secco, Cleo Pires e Xuxa Meneghel, foi abordada em maio de 2023 pelo direct do Instagram com um convite para integrar a equipe que faria a decoração de um megaevento na Arábia Saudita. "Casamento que, em sua 'grandiosidade' reuniu celebridades de várias partes do mundo. O objetivo da noiva era que o ambiente a ser construído fosse o de uma galeria de arte, e, em meio a tantos talentos, fui selecionada para criar as grandes estrelas da festa, as flores gigantes ", conta. Era o matrimônio de ninguém menos do que a princesa Jojo, neta do primeiro rei da Arábia. "Foi um trabalho 100% artesanal, de corte, estruturação pintura e modelagem, muitos testes e bastante dedicação. Ao final da técnica de montagem, meu time preparou nove mil flores, entre as de organza, em papel, em EVA e centros de mesa", ressaltou. Por último, afirmou que o processo foi intenso e cheio de histórias. Aprendemos muito sobre a cultura saudita, e me senti extremamente respeitada e valorizada como mulher e artista plástica. Ali, com meu ofício, pude realizar os sonhos de alguém da realeza".

Tiago Mendes celebra sucesso de seu projeto musical com post especial

Basta dar uma passeada pelas redes sociais de Tiago Mendes, o TM, para perceber a alegria que o artista está sentindo com a aceitação de seu hit e por já ter atingido quase 200 mil views no videoclipe de "Não Me Satisfaz" (Larah Sales, Tiago Viana e William Sales) no YouTube. A faixa não só tem sido bastante pedida nas estações de rádios, como também tem atraído a atenção dos principais serviços de streaming. Um deles é o Spotify. Sem esconder a empolgação com as recentes conquistas, o piauiense de apenas 21 anos escreveu em uma de suas publicações no Insta: "Muito obrigado por cada play, curtida, compartilhamento e segundinho que vocês dedicaram ao meu clipe. Estou feliz demais". Em outra, acrescentou: "Bora, gente. Corre lá na sua plataforma favorita para escutar o meu novo álbum. São quinze músicas inéditas na pegada do TM". Vale ressaltar que o cantor de forró está fazendo uma verdadeira peregrinação por estúdios e emissoras para cumprir a agenda de divulgação. Dias atrás, ele contou todas as novidades da carreira no palco do matinal "Bom Demais", comandado por Stefhania Fernandes, da TV Antena 10, afiliada da RecordTV no Piauí. Depois, marcou presença nos programas "Jornal do Meio-Dia" e "Cultura CN", ambos da Rádio Clube News FM 90.9, em Teresina. Foi um sucesso só!

A paixão pelo empreendedorismo de Arthur Carvalho, conhecido como Tuka

Dizem que talento vem de berço e para esse jovem empresário a frase faz sentido. Neto de Ary de Carvalho, fundador do Jornal O Dia, Arthur de Carvalho ou Tuka se envolveu nos negócios logo cedo, ao seguir os passos da mãe, Gigi de Carvalho - que conduziu com maestria e brilhantismo a responsabilidade. O pai, Walter Mattos, criou o Jornal/ Portal: O LANCE. Ou seja, veículos que marcaram época e dispensam apresentações. Nesse meio do caminho, Tuka, começou a sua carreira aos 24 anos, como o responsável pelo artístico e eventos na rádio FM O Dia. Referência no Brasil em ditar tendências e consolidar sucessos no segmento do Pagode e Funk. Com a sua habilidade de relacionamento, conquistou rápido o seu nome no mercado e implantou a sua visão de business no mundo fonográfico. Não demorou para expandir os negócios e se tornou empresário de artistas e produtores de eventos. Um de seus cases de sucesso foi a gestão de carreira com o cantor romântico Dilsinho. Começou do "zero", e participou da trajetória que quebrou todos os recordes do Pagode e hoje transcende o segmento, se tornando um dos maiores artistas POPS do País. Abriu a primeira filial da FM O Dia em Manaus em 2018 no dial 90,3 FM em uma parceria com o grupo A CRÍTICA. Em 2023, começou o projeto de expansão da marca, com mais 2 afiliadas: Macaé e Cuiabá. Com toda essa experiência e vivência no mercado, resolveu criar o PODCAST: BULLDOG CAST. Um bate-papo descontraído com artistas, empresários, produtores musicais/ eventos e gravadoras/agregadoras digitais. Em menos de 18 meses, o canal atingiu 100k de inscritos no Youtube e está disponível no Spotify.

Henrique Borges: de faxineiro a CEO da Somos Young "empresa vale R$ 180 milhões"

É na capital mineira, Belo Horizonte, que Henrique Borges nasceu e consolidou sua vida pessoal e profissional. Hoje, com 40 anos, o empresário é um dos nomes mais fortes no segmento de atendimento ao cliente do ensino superior brasileiro. Em novembro, a empresa adquiriu a Cobrafix, líder em recuperação de crédito educacional, por R$ 70 milhões, elevando seu valor de mercado para R$ 180 milhões. Com o negócio, a companhia passa a ter 600 faculdades e universidades ativas. Filho de uma mãe micro empreendedora, dona de um pequeno bar no Mercado Novo, no centro de BH, Borges ajudava sua mãe a carregar engradados, limpar o balcão e ajudar no que fosse preciso. Ao completar 15 anos, foi trabalhar como auxiliar de serviços gerais em um Pet Shop, em Ribeirão das Neves, região metropolitana de Belo Horizonte. Sua atividade principal era cuidar da limpeza geral do local. Após três meses do início do trabalho, Henrique recebeu a oportunidade de gerenciar o departamento de tecnologia, já que entendia de computadores, redes e servidores. O presidente da empresa ainda atribuiu ao jovem responsabilidades do marketing, assumindo também a parte digital do setor. Em 2017, fundou a BrandÜ Consultoria, uma agência digital focada em universidades, ali a chave virou e começou a ter o retorno financeiro tão almejado. Em 2021, com a agência já consolidada no mercado educacional, viu na captação de alunos, uma nova oportunidade de negócio. Muitas vezes as instituições de ensino geravam leads, mas não convertiam novos estudantes. A empresa nasceu com outro nome, mas com um time errado, sem a visão do tamanho que o negócio poderia atingir. De faxineiro nos anos 2000 a empresário em 2023, uma longa trajetória onde a resiliência foi sua maior aliada para manter o foco nos negócios. Hoje, a Somos Young está avaliada em R$180 milhões, atende mais de 600 universidades e faculdades, e emprega mais de 500 colaboradores. São números expressivos que colaboram para um crescimento promissor em 2024.

Lançamento dos livros, Mulheres na Defesa, um grande evento onde mulheres incríveis e inspiradoras se reúnem para serem homenageadas e receber o Troféu Série Mulheres - por mais mulheres na literatura.
Na foto registramos às coautoras e coordenadoras dos projetos.
Coordenadora do livro Mulheres na Defesa: Jocirene Chagas I Idealizadora do Selo Editorial Série Mulheres: Andreia Roma.

Lançamento do Livro, Inteligência Espiritual como Caminho, um evento onde nos reunimos para os coautores serem homenageados por seu talento e darem autógrafos aos convidados que vão para prestigia-los. Na foto registramos os coautores do projeto. Coordenadora do livro Inteligência Espiritual como Caminho: Julia Cristina Wunderlich.

Lançamento do Livro, A Chave Mestra, um evento onde nos reunimos para prestigiar a autora por seu talento e dedicação nesse projeto. Na foto registramos a Autora do Livro: Greice Potrick e a Idealizadora do Selo Editorial Série Mulheres: Andreia Roma.

Hoje o meu coração transborda de alegria e gratidão!
É impossível não sorrir ao pensar nessa parceria que tivemos juntas. Cada passo, cada desafio, cada momento compartilhado tem sido uma fonte de inspiração e alegria.

Top 10 dos alimentos que ajudam na imunidade

O sistema imunológico é fundamental para que nosso corpo combata diversos agentes infecciosos. No inverno, as doenças respiratórias, por exemplo, se tornam ainda mais frequentes e, por isso, a fim de evitar essas condições é preciso manter o sistema imune fortalecido.

A alimentação desempenha uma função significativa para a manutenção da imunidade do nosso organismo. Os alimentos naturais, como frutas e vegetais, são os mais importantes para manter uma dieta saudável e balanceada, visto que são ricos em vitaminas e demais nutrientes que contribuem para a saúde do nosso corpo e funcionamento do sistema imunológico.

O consumo de alimentos processados e ultraprocessados – alimentos que sofrem um tipo de processamento que interfere no sabor e na qualidade nutricional, tende a reduzir a função imunológica e aumentar os processos inflamatórios.

Quando não damos atenção para hábitos de vida saudáveis, o sistema imunológico pode ficar enfraquecido e o organismo começa a dar sinais de que nada vai bem. Os principais sinais de que a imunidade não está dentro do padrão, ou seja, com pouca contagem de células do sistema imunológico e/ou baixa efetividade delas, são: infecções de repetição, gripes recorrentes, apatia, queda de cabelo e ganho ou perda de peso sem explicação.

Mas, afinal, quais alimentos são benéficos para a manutenção do sistema imune? Para ajudar você a manter a sua imunidade em alta, separamos 10 alimentos que você pode incluir na sua dieta diariamente. Confira!

Frutas cítricas: ricas em vitamina C, que funciona como um antioxidante e protege as células imunológicas;

Frutas vermelhas: repletas de antioxidantes, são fontes de vitaminas C e A, magnésio, antocianina, dentre outros nutrientes que trazem benefícios ao sistema imunológico;

Gengibre: contém compostos bioquímicos antioxidantes, antimicrobianos e anti-inflamatórios;

Azeite de oliva: fonte rica em gordura monoinsaturada, possui propriedades antioxidantes e anti-inflamatórias;

Iogurte natural: rico em probióticos (bactérias benéficas) ajuda a manter o equilíbrio da flora intestinal, o que contribui para o fortalecimento do sistema imunológico;

Alho: rico em substâncias alicinas, é um forte alimento para fortalecer a imunidade;

Proteínas animais e vegetais: dentre eles ovos, peixes, grão-de-bico e ervilha, são fornecedores dos blocos construtores, os aminoácidos e, a partir deles, é possível renovar e produzir novas células;

Peixes: são ricos em ômega 3;

Castanha-do-pará: apenas duas unidades por dia são suficientes para a contribuição de selênio necessária ao sistema imunológico;

Folhas verdes: são ricas em ferro, manganês e magnésio.

Karol Soares
Nutricionista especializada em clínica funcional e epigenética com foco em saúde, bem estar, emagrecimento e autoestima.
@nutrikarolsoares

Fitness

Quais os benefícios e importância ao praticar lutas como exercício físico?

A prática de luta, entre elas o Boxe, MMA, Taekwondo, Jiu-Jitsu e Muay Thai, oferece diversos benefícios para a saúde de quem a faz.

As modalidades de lutas são uma verdadeira tendência no mundo contemporâneo. E o motivo para isso está atrelado ao fato de que essa atividade pode permitir que você entre em forma, alcançando seus objetivos e necessidades, além de aliviar o estresse do dia a dia, já que as lutas focam no desenvolvimento mental, espiritual e na disciplina das pessoas.

As opções de estilos de luta são diversas, muitas trazem acrescimentos comuns e trabalham com regularidades físicas, como resistência, velocidade de reação, deslocamento e de movimentação dos membros, flexibilidade, resistência muscular, coordenação, agilidade e ritmo.

Antes de dar início às atividades, é importante se atentar para três pontos: o mais importante é que você busque supervisão de um profissional qualificado. Em segundo, que tenha paciência para alcançar os seus objetivos. E, por último, pesquise previamente sobre as lutas que deseja praticar.

Além disso, as restrições são as mesmas de qualquer atividade física, mas vale ressaltar que, dependendo da modalidade escolhida, e por algumas oferecerem bastante impacto, as chances de possíveis lesões podem aumentar.

De toda forma, na hora de escolher qual tipo de luta você deve iniciar, é primordial entender se ela estará alinhada com os seus objetivos e necessidades pessoais.

Quais os benefícios do exercício de lutas para a saúde?

São inúmeros, dentre eles:

- Condicionamento aeróbico;
- Força e resistência muscular;
- Coordenação motora e agilidade;
- Permitir o desenvolvimento do autocontrole, autoestima e autoconfiança;
- Promover redução dos níveis de estresse.

Danielle Felix

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

@danifelixpersonal

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

FOTO DIVULGAÇÃO

Viver sem morrer

A vida! Tem significado no verbete de existência. Do latim "vita", que se refere à vida. É o estado de atividade incessante comum aos seres organizados ou o período que decorre entre o nascimento e a morte. Por extensão vida é o tempo de existência ou funcionamento de alguma coisa. Dado este prenúncio do bem mais valioso que detemos seguiremos marcha nos trilhos desse elemento mais precioso e importante para nós, seres mortais. A dádiva da vida se dá aquela que nos gerou no ventre por quase nove meses, alguns até por mera liberalidade decidem antecipar este tempo e acabam proporcionando aos pais o maior perrengue na estreia. Já na tenra idade somos o animal que mais depende dos pais, pois há cerca de dois anos não sabemos absolutamente nada! Bem, é certo que muitos até no avançar da idade continuam neste estágio de dependência e senis. Mesmo quando pequenos, os primeiros passos quase robóticos desbravam os limites entre dois pontos, de onde você parte até onde cai ou desaparece. Notadamente passamos da infância pela fase da explosão dos hormônios, transformações físicas, mentais, onde tudo parece estar na contramão dos nossos ideais. Há quem diga ser o momento da rebeldia, malcriação, independência, porém, como toda fase, passa. Nesse momento eu com meus saudosos 14 anos de idade já me lançava no mercado de trabalho e conquistei a tão sonhada vaga em uma banca de legumes na feira-livre. E olha que meu amado pai reprovava essa minha atitude e dizia que eu deveria apenas estudar. Bem, filho de portuário e mãe (in memoriam) do lar e dividindo quarto com um irmão mais velho não era nada fácil para ele manter tudo sozinho. Naquele tempo íamos por volta das 23h30 para a residência dos donos da barraca de feira, de origem oriental, rígidos no tratamento e exigentes no serviço. Logo embarcávamos em um cafofo (espécie de cabana feita com caixas de madeira e os tabuleiros que serviam de bancada) com destino à Ceagesp (local de compra e vendas no atacado) todas as segundas, quartas e sextas-feiras para carregarmos o caminhão com os produtos que seriam vendidos na feira. Quando vou à feira livre percebo que nos tempos atuais as barracas costumam ser montadas por volta das 07 horas ou mais. No meu tempo eram montadas entre as 04h30 e 05h da matina. Foram vários amanheceres do dia que pude presenciar. Tão belos que no silêncio da alvorada o brilho solar irradiava entre a escuridão e expulsava os pássaros dos galhos das árvores que logo nos contemplavam com suas revoadas e cantos. Eram como uma sinfonia que ecoava uma linda canção de boas-vindas ao dia que se iniciava. Todavia, nos dias de chuva as lembranças não são na mesma intensidade. Foi um período de muito aprendizado e pude perceber que a humildade era algo a ser cultivado em meu caráter. Ao terminar o período escolar do ginásio (hoje ensino fundamental) foi aprovado em um curso técnico (naquele tempo você tinha que prestar um Vestibulinho que era uma espécie de vestibular, porém para o colegial hoje ensino médio). Logo enfrentei a dificuldade de conciliar os horários, pois minhas aulas eram no período noturno e o serviço começava também à noite e tive que sair do emprego. Passei por outros empregos até chegar na maioridade e com ela as responsabilidades se multiplicaram. Aos 23 anos de idade fui aprovado no concurso público. Nesse período nasceu minha filha mais velha e com a sua chegada minha vida já não tinha mais meus propósitos como alvo, porém como não havia pedido para vir ao mundo, logo, recaia sobre mim essa missão. Durante esse tempo decidi realizar um sonho de criança, o de me tornar Advogado. Prestei o vestibular e fui aprovado para dar início ao curso de ciências jurídicas. Não bastou apenas vontade e determinação para conseguir participar do curso, me faltaram recursos financeiros pois a faculdade era particular e o custo comprometia a sobrevivência da minha família. Muito me valeu ser católico apostólico romano (registro aqui também todo meu respeito a todas outras religiões), mas a faculdade era católica e lá havia uma bolsa chamada de reembolsável, ou seja, você pagava metade do valor da parcela e a Fundação custeava a outra metade. Se bem que o curso foi pago em dez anos, mas eu precisava do título e o resto ficou comigo. Com o tão sonhado diploma nas mãos não hesitei e decidi juntamente com minha amada esposa enfrentar os desafios que a vida iria me impor e decidi largar o funcionalismo público para desbravar os trilhos da vida autônoma de profissional liberal. Foi paixão à primeira vista, atrelado ao orgulho de ser o pioneiro a conquistar um título de curso superior na família. Minha saudosa mãe juntamente com meu pai, se desdobraram em mil e no dia da minha formatura me presentearam com o anel de pedra rubi, cravejado em ouro amarelo e branco com dois brilhantes o qual reservo em local de destaque com muito carinho. Não me contive e todos nos lançamos em lágrimas pela conquista. De sorte, nos primeiros passos como causídico percebi a familiaridade com a profissão de modo que a carreira foi alavancada com direito a reconhecimento dos pares e clientes. Dizem que um grande diferencial além da competência é a empatia. Outros dizem que sou combativo em excesso (para não dizer encrenqueiro), mas tudo é realizado por mera paixão à causa. É isso mesmo, Paixão com letra maiúscula. Basta eu literalmente me convencer da inocência de um cliente e logo a paixão eclode com todas as reservas de vocação possíveis e imagináveis. A paixão é tamanha que a pouco tempo pude perceber que ela (paixão) acarreta consequências na saúde, tais como, estresse, ansiedade, pressão alta e outras coisas mais. Pois é, pude perceber da pior maneira que a paixão pode matar sem que possamos perceber. O sinal de alerta foi quando um profissional da área da saúde que realizava um eletrocardiograma e aferiu minha pressão arterial disse: "o senhor deve deixar seu coração bater mais forte por essa que está aqui" (se referindo a minha filha do meio que me acompanhava na ocasião) e completou: " o senhor precisa ser um pouco mais egoísta consigo mesmo". E ao me despedir lançou a última dádiva filosófica: "reserve um tempo somente para o senhor". De onde menos se espera é de onde se vem as melhores lições. A vida é passageira e somos os condutores desse veículo expresso. Não devemos nos esquecer de nossas responsabilidades e das paixões, mas, sobretudo, é importante reservar a atenção a quem mais precisa de nós, senão, nós mesmos. Como conseguir dar amor, atenção, dedicação a quem amamos se deixarmos de existir?! E não devemos nos furtar de fazer sempre mais, como verdadeiros Titãs e não como o Epitáfio dos Titãs: "Devia ter amado mais, ter chorado mais, ter visto o sol nascer, devia ter arriscado mais e até errado mais, Ter feito o que eu queria fazer, queria ter aceitado, As pessoas como elas são, cada um sabe a alegria, e a dor que traz no coração". A morte não pode ser antecipada em "vida"! Viva intensamente cada dia como se fosse o último.

Dr. Émerson Tauyl

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

Pensamentos, ideias, aspas: tudo em nome do conhecimento

FOTOS DIVULGAÇÃO

Daniel Trevizan e o respeito às individualidades

"Hoje, entendo claramente o que precisamos para nos conectarmos e materializamos nossas oportunidades junto à inteligência do Universo. Assim como no início deste capítulo descrevi etapas necessárias para criar produtos, agora finalizo com etapas usadas para auxiliar no desenvolvimento da evolução e autonomia de cada cliente".

Denise Correa Fernandes Lessa e a passagem que estamos

"Procuro buscar a conexão entre cérebro e coração, colocando-os em estado de coerência, e caminhar pelos caminhos do meu coração. Encontrei meu lugar no mundo, e procuro estar a serviço da vida, contribuindo com os conhecimentos que adquiri durante a jornada. Busco estar nos lugares onde possa me expressar livremente, pertencer, crescer e evoluir, contribuir e construir, amar e ser amada como sou. E ter a certeza de que esse mundo é passagem e não destino".

Edmur Vaz Pimentel Neto e o poder da respiração

"Prestar atenção na sua respiração e fazer exercícios diários para se energizar são fundamentais, independentemente de você estar em um momento de virada. De estar ou não sentindo um chamado. Hoje em dia tudo precisa ser feito ao mesmo tempo e rápido. Mas será que precisa? Será que somos mais eficientes, mais completos, mais felizes ao agirmos assim?".

Julia Cristina Wunderlich e a busca por respostas

"Acredito e vivo pela beleza da transformação da consciência, e pelo poder dessa inteligência que pode iluminar cada um de nossos passos, nos direcionando a nos encontrarmos com nós mesmos e harmonizar nosso interior com nosso exterior, pois o resultado da mudança de consciência é bioquímico! O que nosso coração deseja forja o caminho que deverá ser trilhado com nossos próprios pés. E, quando esse caminho é iluminado com a lanterna da inteligência espiritual, encontramos as verdadeiras respostas que estamos buscando".

Marilise Einsfeldt e a importância de entender as pessoas

"Nunca perdi a curiosidade e o prazer de gostar de pessoas e de observar pessoas e posso ficar por horas nos aeroportos, observando como as pessoas se comunicam, como atendem aos filhos, como agem os casais, como agem os atendentes... Como um pássaro que voa por perto sem incomodar, mas olhando para tudo cuidadosamente, gosto de observar o comportamento das pessoas simplesmente porque gosto de pessoas".

Miguel Pereira e a escolha de olhar para si mesmo

"Olhe para você com serenidade, sem julgamentos. Por um momento deixe de dar atenção às vozes exteriores. Ouça com atenção, carinho e generosidade suas vozes interiores. Não se prenda ou se identifique com nenhum pensamento ou sentimento. Apenas ouça. Ouça todos os pensamentos e sentimentos na ordem e intensidade em que eles espontaneamente surgirem em sua mente".

Livro "Inteligência espiritual como caminho", da Editora Leader

Mentalidade positiva e esteja pronto para aproveitar ao máximo!

FOTO DIVULGAÇÃO

Esteja aberto para os ciclos da vida, pois eles podem trazer oportunidades inesperadas e viradas de sorte. Confie no fluxo natural dos acontecimentos e esteja preparado para abraçar tanto os altos quanto os baixos com equanimidade. Lembre-se de que cada reviravolta traz consigo lições valiosas e a chance de crescimento pessoal. Este é um momento de expansão e renovação, então confie no processo e saiba que o universo está conspirando a seu favor.

Áries: A carta do Louco indica um período de novos começos e aventuras emocionantes. Esteja aberto ao inesperado e confie em sua intuição.

Touro: O Eremita sugere um tempo de reflexão e busca interior. Reserve um tempo para se conectar consigo mesmo e buscar orientação espiritual.

Gêmeos: O Enforcado sugere que você pode estar em um momento de espera ou sacrifício temporário. Confie que haverá crescimento e perspectiva.

Câncer: O Julgamento indica um momento de avaliação e renascimento. Esteja aberto a liberar o passado e abraçar novas possibilidades de transformação.

Leão: A Estrela traz esperança e inspiração. Mantenha a fé em seus sonhos e siga em frente com confiança, pois o universo está conspirando a seu favor.

Virgem: O Enamorado sugere uma escolha importante a ser feita. Confie em sua intuição e tome decisões alinhadas com seus valores e desejos.

Libra: O Diabo indica a necessidade de libertação de padrões limitantes ou vícios. Esteja disposto a confrontar seus medos e a abraçar a liberdade.

Escorpião: O Mundo indica a realização de metas e a conclusão de ciclos importantes. Celebre suas conquistas e esteja aberto para novos começos.

Sagitário: O Sol traz luz e vitalidade. Este é um momento de otimismo e expansão. Aproveite ao máximo e siga o seu caminho com alegria.

Capricórnio: O Carro indica movimento e sucesso. Esteja preparado para avançar em direção aos seus objetivos com determinação e confiança.

Aquário: A Imperatriz sugere um tempo de criatividade e nutrição. Conecte-se com sua intuição e busque expressar sua singularidade de maneiras criativas.

Peixes: A Lua traz à tona aspectos ocultos e emoções profundas. Esteja atento aos seus sonhos e intuições, pois eles podem revelar insights importantes.

Katina Santos

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

FOTO DIVULGAÇÃO

O que significa Mercúrio Retrógrado?

Mercúrio retrógrado é um dos eventos mais citados por quem acredita na astrologia. Ele se baseia em um movimento astronômico real que acontece algumas vezes por ano. Assim, fala-se que essa situação do universo muda as energias e os acontecimentos das vidas das pessoas aqui na Terra.

Primeiramente, precisamos entender o que é esse fenômeno sob todos os aspectos. De acordo com a revista National Geographic, o aparente movimento retrógrado de Mercúrio é um fenômeno real da astronomia.

Apesar disso, o movimento é uma ilusão de ótica, já que cada planeta gira em torno do sol em uma velocidade diferente. Assim, vale ressaltar que cientificamente essa ideia de que o movimento do planeta interfere no cotidiano já foi desmentida várias vezes.

Porém, na astrologia, isso tem um significado completamente diferente. O momento apresenta maiores dificuldades, então, deve ser o momento de desacelerar e fazer tudo com mais calma.

Além disso, como acredita-se que o Mercúrio é o planeta da comunicação, sua retrogradação pode gerar atritos por falhas de comunicação e mal-entendido entre as pessoas. Entretanto, não são só pontos negativos. Segundo defensores da astrologia moderna, o Mercúrio Retrógrado é um grande momento para estudar e se aprofundar em assuntos de interesse.

Neste ano ainda teremos mais dois episódios do fenômeno: de 05/08/2024 e 28/08/2024 o Mercúrio estará retrógrado em Virgem e de 25/11/2024 e 15/12/2024 em Touro.

Fernanda Palhares

Jornalista, radialista, astróloga e terapeuta integrativa.
Autora do *e-book* "Decifrando os Signos" e palestrante de Astrologia.
@astrologafernandapalhares

JUNTOS, VAMOS VENCER ESTA FASE!
GRAACC
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