REVISTA
info:mente

EDITORA LEADER

INFORMAÇÃO RELEVANTE NA PALMA DA SUA MÃO

MAIO 2024 | Nº 40

ESTRÉIA
Reflexões na Liderança

PREVISÕES
Do tarô ao mapa astral

Jacqueline Vasconcelos
Executiva de Recursos Humanos se destaca

A vida imita a arte

SUZY RÊGO, EDUARDO MARTINI e CRISTIANA OLIVEIRA

comemoram sucesso no palco e fora dele

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 40ª EDIÇÃO E O SUCESSO SÓ CRESCE!

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

AQUI A SUA MARCA APARECE!

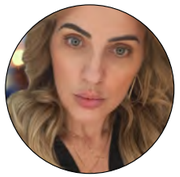
180.000

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.

Palco estrelado e amizade em cena

Amizade faz bem à saúde mental? Sim! E podemos provar. Tanto que a capa vem recheada de amigos e grandes artistas. Suzy Rêgo, Eduardo Martini e Cristiana Oliveira encenam "Cá Entre Nós" uma comédia que fala da importância dos amigos em nossas vidas e muito mais. O trio concedeu uma entrevista gostosa para a Infomente que você vai adorar. Ainda, as colunas com artigos exclusivos e assuntos do momento rechearam ainda mais a revista e portal para quem quer informação relevante na palma da mão.



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
Thays Pereira

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 NOTÍCIA
Famosos e feitos

14 CÁ ENTRE NÓS
Peça com trio de estrelas

25 MURAL
Eventos pra lá de especiais

FOTO: ANDRESSA COSTA

26 HISTÓRIA
O Poder de uma executiva de RH

28 ATUAL
Trair e amar: jogo de emoções

32 ACONTECE
Atualidades imperdíveis

46 PREVISÕES
Os astros e o tarô

REGISTRAR O LEGADO DA EMPRESA É UMA MANEIRA DE DEIXAR UMA MARCA DURADOURA NO MUNDO DOS NEGÓCIOS, PERPETUANDO-O PARA AS GERAÇÕES FUTURAS E INSPIRANDO OUTROS A SEGUIREM SEUS PRÓPRIOS CAMINHOS.

REGISTRE O LEGADO DA EMPRESA COM A EDITORA LEADER
contato@editoraleader.com.br

EDITORA LEADER
um livro muda tudo

EMPREENDEDORAS DE ALTA PERFORMANCE
Empreendedoras de Alta Performance | Mato Grosso do Sul
EMPREENDEDORAS DE ALTA PERFORMANCE DO RIO DE JANEIRO

Passarela

Rádio Apolo 98, a rádio do futuro

Em um mundo cada vez mais dominado pela tecnologia, a música não poderia ficar para trás. E é nesse cenário que surge a Rádio Apolo 98, a primeira rádio produzida por inteligência artificial no Brasil, quebrando paradigmas e redefinindo a forma como consumimos conteúdo radiofônico. Nascida em São Paulo, a Apolo 98 FM ocupa a frequência 98.1 MHz. Mas o que a torna realmente especial é sua produção totalmente automatizada por IA. Isso significa que a seleção musical, locução, vinhetas e até mesmo a interação com os ouvintes são realizados por algoritmos inteligentes, criando uma experiência única e personalizada para cada um. Mas como funciona essa mágica? A IA da Apolo 98 é alimentada por um vasto banco de dados de músicas, notícias, entrevistas e outros conteúdos. Através de um complexo sistema de aprendizado de máquina, a plataforma analisa os gostos e preferências dos ouvintes, criando uma programação sob medida que agrada a todos. E os resultados são impressionantes! A Apolo 98 conquistou rapidamente uma legião de fãs, que se encantam com a diversidade musical, a agilidade na troca de músicas e a interação inovadora com a IA. A rádio já expande sua operação para outras regiões e promete revolucionar ainda mais o cenário radiofônico brasileiro. A Rádio Apolo 98 é mais do que apenas uma rádio. É um símbolo da inovação tecnológica, da criatividade e da paixão pela música. É a prova de que o futuro do rádio já chegou, e que a inteligência artificial pode ser uma ferramenta poderosa para conectar pessoas e proporcionar experiências únicas.

FOTOS REPRODUÇÃO INSTAGRAM

Parada Gay terá dress code "Verde e Amarelo"

Em um movimento histórico e simbólico, as cores verde e amarelo se tornaram as protagonistas da Parada Gay de São Paulo em 2024, ecoando em todo o país. A iniciativa, inspirada pela icônica presença de Madonna e Pabllo Vittar no show da cantora pop no Rio de Janeiro, representa um poderoso resgate da bandeira nacional por parte da comunidade LGBTQIA+, ressignificando-a como um símbolo de diversidade, amor e união. Antes apropriada por grupos conservadores, a bandeira verde e amarela ganha um novo significado na Parada Gay. Essa reconquista da identidade nacional é fundamental para combater discursos de ódio e promover a inclusão de todas as pessoas, independentemente de sua orientação sexual, gênero ou identidade. A iniciativa da Parada Gay de São Paulo não se limita apenas às cores da bandeira. A ideia é que o verde e amarelo sejam utilizados em roupas, adereços e até mesmo nos trios que desfilarão na avenida Paulista. O objetivo é criar um mar de cores vibrantes e representativas, demonstrando a força e a união da comunidade LGBTQIA+. O impacto dessa ação vai além da estética. É um posicionamento político e social, que reafirma o direito da comunidade LGBTQIA+ de existir, amar e ser feliz em seu próprio país. Afinal, o Brasil também é LGBTQIA+, e a bandeira nacional deve ser um símbolo de orgulho para todos os cidadãos, sem distinção. A Parada Gay de 2024 promete ser um evento histórico, marcado por alegria, resistência e visibilidade. O verde e amarelo, outrora símbolo de divisão, agora se transforma em um emblema da união e da diversidade, mostrando ao mundo que o Brasil é um país plural, acolhedor e que celebra a diferença.

Gracyanne abrirá conta no OnlyFans?

Após o fim do casamento de 7 anos com o cantor Belo, de uma forma polêmica, Gracyanne Barbosa se vê em um novo momento em sua vida pessoal e profissional. Agora solteira, a musa fitness tem sido sondada por fãs e até mesmo por alguns veículos de comunicação sobre a possibilidade de abrir uma conta no OnlyFans, plataforma online conhecida por oferecer conteúdo adulto por assinatura. Embora Gracyanne ainda não tenha se posicionado oficialmente sobre o assunto, a ideia vem gerando burburinho nas redes sociais, dividindo opiniões entre os fãs. Alguns defendem a liberdade da influencer de explorar novas formas de monetizar sua imagem e seu sucesso, enquanto outros se mostram receosos com a possibilidade de conteúdo sensual explícito. É importante ressaltar que Gracyanne não seria a primeira celebridade brasileira a entrar para o OnlyFans. Nos últimos anos, a plataforma tem se tornado cada vez mais popular entre artistas, influenciadores, esportistas e até mesmo ex-panicats. Entre os benefícios, a plataforma oferece aos criadores de conteúdo a oportunidade de ter um controle maior sobre sua produção e de se conectar com seus fãs de forma mais direta e personalizada. Para Gracyanne, abrir uma conta no OnlyFans poderia significar uma nova fase em sua carreira. A influencer, que já possui uma base de milhões de seguidores nas redes sociais, poderia utilizar a plataforma para explorar novos nichos de conteúdo, como dicas de treino, alimentação saudável e até mesmo ensaios sensuais mais ousados. “Dinheiro é uma questão que sempre me preocupou. A vida toda. Sou de família humilde. Tenho muita gente que depende de mim. Nunca vivi confortável em relação à parte financeira. Tenho investimentos, mas não posso me dar ao luxo de não trabalhar", disse em uma entrevista. Independentemente da decisão de Gracyanne, é importante frisar que a escolha de abrir ou não uma conta no OnlyFans é totalmente pessoal e deve ser respeitada. A influencer sempre se mostrou uma mulher empoderada e dona de si mesma, e certamente tomará a decisão que melhor lhe convier, seja para continuar a trilhar seu caminho no mundo fitness ou para explorar novas oportunidades na era digital.

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

Blast Party: uma explosão de Pop Rock invade a Áudio Club, em São Paulo

A Blast Party, um dos maiores festivais do País, agora chega à capital de São Paulo e acontecerá dia 12 de julho. O festival de pop rock vai agitar a Áudio Club reunindo em seu line-up três das bandas mais queridas do momento: Supercombo, Sleeper Signal e Plutão Já Foi Planeta. *Supercombo:* abrindo a noite com chave-de-ouro, o Supercombo traz sua mistura única de rock alternativo, pop e rap, que já conquistou uma legião de fãs por todo o Brasil. Com hits como "Levitando", "Flores" e "Tão Foda", a banda promete um show eletrizante e cheio de positividade. *Sleeper Signal:* na sequência, prepare-se para uma dose extra de adrenalina com o *Sleeper Signal*. A banda americana, que já dividiu palco com nomes como Foo Fighters e Avenged Sevenfold, é conhecida por seu som pesado e energético, com influências do metalcore e do punk rock. Músicas como "Fake News" e "King of Nothing" certamente farão a pista de dança tremer! Plutão Já Foi Planeta: para fechar a noite em grande estilo, o *Plutão Já Foi Planeta* sobe ao palco com seu rock alternativo carregado de nostalgia e emoção. A banda, que já lançou três álbuns de estúdio, é queridinha do público indie e promete um show emocionante, com hits como "Praia Deserta", "Mais Uma Vez" e "Céu de Tinta".

Descubra o Segredo para uma Vida Mais Saudável

Em Medicina: está tudo errado, o renomado Dr. Manoel Fernandes oferece uma leitura que não apenas desafia suas noções sobre saúde, mas redefine sua abordagem em direção a uma vida plena.

Se a sua busca é por vitalidade e bem-estar, este livro será uma revelação. Dr. Manoel Fernandes desvenda mitos e verdades sobre hábitos aparentemente saudáveis, guiando você por uma jornada de descobertas que transformará radicalmente sua perspectiva.

Com uma abordagem inovadora, o autor apresenta os 9 pecados principais contra a sua saúde, revelando, em contrapartida, as 9 virtudes que os superam. Este guia amplo e atualizado não apenas destaca o que deve ser evitado, mas também oferece sugestões práticas para substituir velhos vícios por hábitos verdadeiramente benéficos.

Prepare-se para absorver conhecimento respaldado pela ciência, com dicas de dieta, insights sobre o que realmente funciona e uma visão clara sobre o que é essencial para uma vida saudável. E lembre-se: nunca é tarde para iniciar a jornada em direção às virtudes que você descobrirá nestas páginas. Sua saúde agradece, e a transformação começa agora!

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

FELICIDADE BASEADA EM CIÊNCIA

MUNDO em Mim

Rosto e cabelo impecáveis!

Companheiro indispensável
Com ação altamente hidratante e nutritiva, a Máscara Hidratação Intensiva da Arvensis trata e recupera os fios ressecados e opacos, recuperando a vitalidade dos cabelos. Produto rico em ativos que proporcionam desembaraço, luminosidade e maciez para os cabelos, como Óleo de Argan, Ômegas 3 e 6 e Pró-Vitamina B5.

Pele mais jovem
O **Renew Creme Uniformizador Facial**, da Avon, é um hidratante que contém as tecnologias do ácido salicílico e o *Precision 3T*, que ajudam a uniformizar o tom e textura da pele mantendo-a macia, hidratada e com aparência mais jovem, sendo recomendada para todos os tons de pele. .

Neutralidade no olhar
A **coleção Afterglow,** da NARS Cosmetics, traz pigmentos puros de sombra com cores intensas e marcantes em apenas uma aplicação, enquanto a textura aveludada se espalha suavemente, garantindo uma camada de cor uniforme duradoura. São doze cores de sombras em tons de rosa, pêssego e neutros.

Cor de saúde
O blush da **linha Dia a Dia**, da Mahav, é indicado para essa estética Bratz! Com alta pigmentação, textura aveludada e fácil aplicação, ele proporciona aquela corzinha saudável. O tom Red é ideal para deixar a make com estilo bem bonequinha.

Vitamina C durante todo o dia
A linha Vitamin Activ Cg, da Avène, é composta com tecnologia PRÓ VITAMINA C e a combinação poderosa de ativos como a Niacinamida, o Bakuchiol e a Água Termal. Atua por meio da liberação contínua de Vitamina C na pele ao longo de 24 horas, de acordo com a necessidade fisiológica da pele de cada pessoa.

Cabelos sedosos
O **Care Satin Oil**, da Keune, é formulado com óleo de maracujá, óleo de baobá e óleo de monoi, o produto repara os danos causados pelo calor e pelos processos químicos. Além disso, o tratamento de óleo tem ação anti-frizz, controlando o volume e deixando os cabelos mais alinhados e disciplinados.

Harmonização Facial: uma excelente aliada da autoestima

Estar bem consigo mesmo é tudo hoje em dia. Aliás, em qualquer fase da vida, a aparência tem um papel fundamental não só no âmbito social, como, também no profissional, melhorando o sentimento de bem estar que a pessoa tem com ela mesma.

Como é bom se olhar no espelho e gostar do que se está vendo do outro lado! A busca pelo projeto ideal de rosto é uma constante na vida de muitos homens e mulheres, colocando a estética como uma das grandes responsáveis para elevar a autoestima e transformar sonhos em realidade.

O que é autoestima?

Muito se fala em autoestima hoje em dia, mas muitos desconhecem o seu significado e o impacto que ela provoca no dia a dia do indivíduo. Na verdade, ela é um dos principais elementos para que qualquer ser humano viva bem.

De maneira bem simples, a autoestima tem a ver com a satisfação do indivíduo com a sua própria identidade, ou seja, uma pessoa cheia de confiança e que valoriza a si mesmo.

No entanto, ela pode ser abalada por inúmeros motivos, entre eles a aparência física, fazendo com que determinados indivíduos se sintam diminuídos diante de outros. Um olho caído, por exemplo, pode ser a causa de um candidato não passar em uma entrevista de emprego, já que o semblante demonstra um ar mais cansado.

Além disso, ele pode se sentir envergonhado ao olhar para o entrevistador, tirando uma boa oportunidade de demonstrar suas capacidades.

Embora pareça banal para algumas pessoas, esse conceito está intimamente ligado à aceitação das nossas características físicas e a forma como vivenciamos os problemas de confiança, a exposição ao julgamento alheio e suas interferências na interação social do indivíduo.

É possível notar o desconforto de algumas pessoas em relação a determinadas características físicas, como marcas de envelhecimento. E é nesse contexto que entra a Harmonização Facial, uma excelente aliada para a busca da autoestima elevada.

O que é harmonização facial?

A harmonização facial nada mais é que um conjunto de técnicas que tem o objetivo de proporcionar equilíbrio estético no rosto do paciente. Ou seja, se a boca é muito fina, uma bochecha é maior que a outra ou a ponta do nariz é muito baixa, por exemplo, é possível realizar uma avaliação de forma a promover um rosto mais simétrico e harmônico.

Em outras palavras, a harmonização facial não vai (e não deve) mudar a fisionomia do paciente, transformando-o em outra pessoa, mas sim melhorá-la, mantendo as características específicas que cada pessoa tem. Por isso eu a chamo de Lapidação Facial e a conduta do profissional de saúde é essencial para o sucesso do resultado. Esteja atento!

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

A três é melhor: Suzy Rêgo, Eduardo Martini e Cristiana Oliveira comemoram sucesso da peça 'Cá Entre Nós' em São Paulo

Amigos fora do palco se reúnem para encenar comédia que fala sobre pressão social, cura e amor

Por: Renata Rode
Fotos: Andressa Costa @dremarketeira / Erik Almeida @erikalmeida / Claudia Martini @caumartini

Um trio de estrelas, uma história sobre amizade, algumas pitadas de humor com direito a emoção. Esse é o resumo do espetáculo "Cá entre Nós" que volta em cartaz no Teatro União Cultural, em São Paulo, após uma temporada de sucesso de três meses. Sim, pra eles tudo tem a ver com o número três, afinal, Suzy Rêgo, Eduardo Martini e Cristiana Oliveira são amigos há mais de três décadas e transbordam sinceridade no palco e fora dele.

A peça dirigida e também encenada por Eduardo Martini e a dupla de beldades, fala sobre a importância da amizade e como isso pode nos ajudar principalmente nos dias de hoje. Na história, o trio de amigos recebe a notícia de que Lola, a quarta amiga, deixa este plano. Inconformados, eles marcam um encontro na casa dela e caem em uma armadilha deixada propositalmente pela finada. Uma comédia que faz rir no tom certo, emociona, faz refletir e é aplaudida de pé por um público que abraçou a história de amor, revelações, sinceridade e verdades que norteiam a vida de todos.

Os amigos Suzy Rêgo, Eduardo Martini e Cristiana Oliveira trabalham pela primeira vez juntos

Após uma pausa para que Eduardo Martini tirasse suas merecidas férias (isso estava agendado há mais de um ano e sabiamente o ator decidiu não postergar visando a saúde mental em primeiro lugar), eles retornaram aos palcos dia 17 de maio, para uma nova temporada, repleta de ainda mais reconhecimento.

Quem te viu, quem te vê Eduardo Martini: priorizando sua saúde mental, parabéns! (brincadeirinha que tem um fundo de verdade)

Eduardo: Olha é isso mesmo. Eu sempre costumo viajar no final de ano porque aí não parece férias já que o teatro fica lá, sozinho. Assim, não rola aquela culpa e de certa forma a gente consegue desconectar um pouco, mas dessa vez foi diferente. E o corpo pede um descanso, uma pausa de vez em quando. Mas posso ser sincero? Tenho tanto amor e paixão e respeito pela arte que está intrínseco nas minhas veias e sem ela não respiro. Por outro lado, essa viagem pelo mundo me fez um bem danado. Foi muito bom ver culturas diferentes, passear e não ter horário pra nada. Fora isso, eu tenho uma equipe muito competente que mantém o teatro como se eu estivesse lá.

Chama atenção essa frase que você disse: "sem a arte eu não respiro..."

Eduardo: Pode parecer clichê, mas o palco me cura… Eu já passei várias experiências bem doloridas fora dele e quando eu entrei em cena pra representar eu sempre saí do palco curado! É um lance que não consigo explicar. Nunca tive falta de disposição para trabalhar. Eu amo o que eu faço e sou sincero em dizer que até estou sentindo falta de trabalhar um pouquinho!

O corpo pede intervalo sim, mas eu sempre me cuidei muito utilizando ferramentas como a quiropraxia, acupuntura, alinhamento corporal e eu estou sentindo muita falta de dançar. Mas a viagem foi realmente incrível porque andei 12 km por dia, isso cansa e ao mesmo tempo reenergiza e revigora.

A peça é uma comédia, mas tem profundidade. Como é isso?

Eduardo: É um texto belíssimo do Raphael Gama, que tem momentos ótimos de comédia, muitos respiros cômicos, mas também tem muitas emoções entre essas três personagens, que são amigos de longa data, num reencontro fabuloso, cheio de surpresas. A questão é que o teatro, entretenimento, cultura, arte, lazer, é necessário, e sempre que você vai assistir um espetáculo, é claro que existe uma reflexão, um convite a você se divertir muito, mas sair e pensar sobre o tema, conversar depois com os teus amigos, teus familiares, mas nenhuma lição de moral nem filosofia. Estamos aqui para promover o entretenimento, cultura, arte, lazer, e para te fazer pensar.

Suzy: "Cá Entre Nós" expõe a genialidade do texto de um multitalentos, que é o jovem Raphael Gama. Muito generoso, permite que cocriemos nuances dessas personagens sob a batuta experiente e assertiva de Martini na direção. É deliciosamente especial envolver o público nessa peça divertida e surpreendente. Uma ode à amizade.

É a primeira vez que vocês encenam juntos?

Eduardo: Sim, é nossa primeira vez os três juntos. Nos conhecemos há mais de 40 anos. Crica e Suzy, sim, eu e Crica sim. Já trabalhei com a Suzy, mas não tinha trabalhado com ela e a Crica juntas. E é a primeira vez que os três amigos de mais de 40 anos, profissionais incríveis, estão desfrutando de dividir o palco juntos. Posso dizer que é uma energia ímpar e uma troca que o público vai sentir, absorver e gostar. o texto do Raphael Gama pra mim é um primor… Nós conseguimos colocar no palco com muita delicadeza e verdade tudo o que as pessoas vivem em relação aos seus amigos. O espetáculo tem uma virada dramática sensacional que pega as pessoas desprevenidas.

Vocês são amigos há muitos anos, dentro e fora dos palcos!

Cristiana: É uma realização quando podemos trabalhar com pessoas que admiramos, que gostamos, e que profissionalmente estão na mesma sintonia. Um puxa o outro e a nossa energia em cena é contagiante, tanto para nós como para o público! Nós três aprendemos com esse texto delicioso, verdadeiro e sensível. Falar sobre amizade é falar sobre a vida. Sobre a difícil arte de se relacionar, como pessoas de personalidades diferentes convivem. Eu conheço Martini desde 1979, sempre fui sua admiradora e nossos encontros foram sempre de amor, de carinho mútuo. Suzy desde 88 quando a entrevistei (como jornalista do "O Globo") e somos contemporâneas da época de modelos. Assim como Martini, nossos encontros também eram de admiração e carinho. Mas a minha amizade com eles estreitou agora em "Cá Entre Nós", um grande presente que a vida me deu.

Qual preferência: teatro, cinema ou televisão?

Cristiana: Para mim, os três são extremamente importantes. Eu acho que, normalmente, o público acaba sendo um pouco diferente. Mas teatro é um lugar em que você está inteiro. Você tem que mexer com o seu corpo. Você tem que projetar a sua voz. Você tem que falar para

a velhinha surda da última fila. Então, você está muito mais inteiro. Televisão é uma coisa mais econômica. É uma coisa mais mecânica, que você pode se gesticular, mas não tanto. E o cinema é totalmente econômico. É uma coisa de expressão facial. E eu acho que esses três, quando você faz, você se exercita muito como ator.

Suzy: Eu amo todos os veículos e a diferença entre eles é basicamente o tempo. O tempo do teatro é mais elástico e flexível, leituras de mesa, limpezas e adaptações de cenas, um trabalho mais aprofundado sobre o tema em questão, a peça do momento. Na TV o número de cenas por dia exige uma dinâmica mais aguçada, mais frenética. E mesmo assim, há preparação antes e durante. É um exercício fenomenal para o intérprete. Memória, comprometimento, estudo. Esses cuidados vêm do teatro.

O teatro faz bem para a saúde mental?

Eduardo: Muito. Você vai ao teatro, você se diverte, você se enxerga no palco. E o teatro traz saúde, né? A comédia traz saúde, o teatro traz saúde. O teatro faz você pensar, refletir. É uma delícia. A gente está muito feliz com essa peça, porque é uma peça que fala de um tema mundial, que é a amizade. E outra coisa é o seguinte, nós somos abençoados de podermos estar juntos presencialmente. O teatro é isso, é feito por pessoas, né? Seres vivos que podem se aproximar novamente, que podem se abraçar, que podem confraternizar, aplaudir, receber o público, tirar fotos. Então isso, durante um tempo, nos foi vetado por razão da nossa saúde. Então, o teatro é curativo. A nossa saúde mental agradece ao teatro. Venham ao teatro, venham nos ver. Venham confraternizar conosco arte, cultura, lazer, entretenimento e saúde mental.

Cris, você se incomoda por ser para o público a eterna "Juma" de Pantanal? Como é isso hoje em dia?

Cristiana: Guardo a lembrança da personagem com muita gratidão e respeito. Entendo que foi muito marcante pra muita gente e é até hoje (por isso muitas pessoas ainda me chamam pela personagem), mas meu ofício continua por 35 anos e tenho uma grande história além dela.

O que fazem para manter a saúde mental em dia? Como cuidam da mente e do corpo?

Cristiana: Faço exercícios todos os dias, tenho uma alimentação equilibrada, e tenho aprendido muito (inclusive com a Suzy) a praticar a positividade, a alegria, o bem estar, a gratidão e além disso, sou muito conectada à natureza.

Suzy: Pratico gratidão diariamente. Tenho uma mente treinada para o otimismo e positividade. Busco a luz. Exercito a alegria e mesmo diante de alguma diversidade (que todos passamos), vibro pela solução, pela paz, pelo bom resultado. Me posiciono, mas me empenho em manter o respeito. E treino para dar importância ape-

nas ao que tem importância. Fujo de drama. Medito um pouco, sorrio muito, agradeço sempre.

Quais as novidades nas carreiras para os próximos meses, além da peça?

Eduardo: Fui convidado para dar vida a uma personagem feminina, uma senhora que tem um encontro com a morte no longa "A Valsa dos Ponteiros ou Algo que o Valha" do diretor e roteirista Bruno Sorc. Esse convite é muito especial porque é um personagem que tem um potencial imenso. Fazer um personagem feminino ou masculino pra mim não tem diferença porque o meu foco é o ser humano! Todos temos medos, ansiedades, inseguranças, carências, o que difere o homem da mulher, pra mim, é genitália. O sentimento é o mesmo. É de muita responsabilidade interpretar uma mulher que se sente sozinha, abandonada e com uma solidão muito grande. As plantas, os animais de estimação, a sua cozinha, o cafezinho da tarde traz pra mim uma riqueza dramatúrgica imensa. Dona Aparecida, que é o nome do personagem, representa todas essas mulheres, todos esses seres humanos que batalharam muito a vida inteira para criarem os filhos e praticamente não tiveram vida própria Começamos a filmar em julho e eu estou muito ansioso! Conheço várias pessoas que estão neste lugar e essa viagem contribuiu muito porque o europeu com o inverno caminha para uma introspecção em decorrência do frio externo o levando, em muitos dos casos, a uma solidão que dependendo da região materializa uma depressão. Sobre dar vida a uma personagem mulher, podemos dizer que Paulo Gustavo foi um sucesso. Praticamente um cometa que passou pela comédia deixando a marca dele registrada, mas eu sou apaixonado pelo trabalho do Marco Nanini e do Ney Latorraca em "O Mistério de Irma Vap!" Miguel Magno e Ricardo de Almeida mudaram a dramaturgia fazendo "Quem tem medo de Itália Fausta". São meus ídolos!

Suzy: Estou em plena retomada de meus treinos físicos e numa faxina alimentar promissora. Quero muita força e mobilidade. Estou cheia de planos secretos! Assim que tiver novidades confirmadas (e lanço só ao Universo em breve), conto com toda alegria. Quero estar em tudo, novelas, streaming e agradeço ao teatro por ser minha escola constante.

Como atores renomados que já trabalham e trabalharam bastante e investem nas carreiras o que acham sinceramente sobre esses ganhadores de reality que são escalados para fazer novela do nada? Vale tudo pela audiência?

Eduardo: Eu particularmente não gosto de reality show. Sinceramente nunca assisti ou melhor nunca acompanhei um. Sucesso e fama são duas coisas muito distintas e faz tempo que a televisão não faz um SUCESSO em relação às novelas! Eu não acredito que a pessoa que tenha milhões de seguidores fará sucesso em uma novela. E deixo aqui uma pergunta: as pessoas estão vendo tv aberta? Acho que falta dramaturgia sem a tal vigilância do "politicamente correto".

Suzy: Só vale quem se mantém. A oportunidade pode ser dada para todo o tipo de iniciante, quem se estabelece é quem é do ramo. Comecei através da publicidade, fiz testes, estudei, me aperfeiçoei e tenho imensa gratidão a quem apostou em meu potencial. O percentual que se mantém na profissão nem chega a 1%. Ser desinibido está bem longe de ser artista, ator, atriz.

Eduardo, e o sucesso das montagens sobre Clodovil continua?

Eduardo: Sim, "Clô, pra Sempre" é um baita sucesso! O texto também é do Raphael Gama e a direção também da Viviane Alfano e eu tenho prazer de ter o maestro Jonatan Harold tocando músicas ao vivo no espetáculo. Voltamos sábado dia 18 sempre às 18h00.

@suzyrego
@eduardomartini
@oliveiracris10
@oraphaelgama
@teatrouniaoculturaloficial

FOTO: CLAUDIA MARTINI

“CÁ ENTRE NÓS”

Texto: Raphael Gama

Direção: Eduardo Martini

Elenco: Suzy Rêgo, Cristiana Oliveira e Eduardo Martini

Trilha sonora: Jonatan Harold

Luz: Cesar Pivetti

Ambientação cênica e figurino: Eduardo Martini

Gênero: Comédia

Duração: 60 minutos

Recomendação: 12 anos

Temporada: sextas e sábados, às 21h

Ingressos: R$ 100 inteira | R$ 50 meia

Bilheteria: abre 1h30 antes do espetáculo

Ingressos online: https://bileto.sympla.com.br

Teatro União Cultural – 269 lugares

Rua Mario Amaral, 209 - Paraíso

Estação Metrô Brigadeiro

Tel: (11) 3885-2242

“CLÔ, PRA SEMPRE”

Vencedor do o Prêmio Bibi Ferreira de Melhor Ator de 2022 pelo monólogo “Simplesmente Clô”, Eduardo Martini, retorna ao personagem em “Clô, pra sempre”, monólogo sobre a vida e a obra do estilista e apresentador de TV Clodovil Hernandes (1937-2009). O texto é de Raphael Gama e a direção de Viviane Alfano. “O Clodovil era tão amado quanto odiado pelas pessoas, não tinha meio termo. E nós não fugimos de nada disso. A ideia é mostrar essa persona tão rica e contraditória sem jamais defender ou julgar. Ele não gostaria disso”, declara Martini, que conviveu com o estilista e há anos tinha o desejo de homenageá-lo no teatro.

Duração: 60 minutos

Censura: 10 anos

Temporada: sábados, às 18h, por tempo indeterminado

Ingressos: R$ 80 inteira e R$ 40 meia

Bilheteria: abre uma e meia antes de cada espetáculo

Bilheteria on line: https://bileto.sympla.com.br/event/81670

Teatro União Cultural – 269 lugares

Rua Mario Amaral, 209 - Paraíso

Tel: 38852242

Estação Metrô Brigadeiro

Corpo e Mente

O ‘ontem’ pode definir o seu ‘hoje’?

Você já parou para observar como as suas memórias podem impactar não apenas os seus comportamentos, mas também o funcionamento do seu organismo? Saiba que as memórias com maior carga emocional serão lidas mais facilmente e com maior frequência no seu dia a dia e que elas carregam também um sofisticado conjunto de informações bioquímicas, ou seja, a partir da leitura de uma janela de memória, o seu corpo irá responder através de neurotransmissores e hormônios que irão ser responsáveis pelo surgimento das emoções e dos comportamentos de cada momento existencial.

Se você (assim como a maioria das pessoas) viveu inúmeras experiências com alta carga emocional de medo, raiva ou culpa e não soube gerenciar corretamente as suas consequências e nem mesmo buscou auxílio, provavelmente, você estará cada vez mais cristalizando e cronificando as respostas que o seu corpo entende como necessárias para sua sobrevivência. Nesse contexto, as respostas normalmente estarão ligadas a um perfil inflamatório e que impedirá você de tomar as melhores decisões possíveis.

Infelizmente, as pessoas que estão sofrendo com inúmeras doenças e desequilíbrios físicos não compreendem a necessidade de alinhar um tratamento de mente e corpo ao mesmo. Essa negligência poderá garantir uma melhora pontual, mas em pouco tempo, esses problemas orgânicos reaparecerão. Em minha prática clínica, sempre busco esclarecer para meus pacientes que a correção alimentar, a correção dos hábitos e o uso de fórmulas farmacêuticas são potencializados quando se compreende a formação dos próprios pensamentos e emoções, afinal, como melhorar os comportamentos ou o funcionamento do corpo se eles também são respostas do funcionamento cerebral e mental?

Portanto, se você vem se percebendo ansioso, deprimido ou apresentando as “doenças físicas da modernidade” é primordial que você também busque apoio emocional, principalmente, para compreender como a sua mente funciona. Caso contrário, seu corpo continuará dando as mesmas respostas diante dos seus aspectos emocionais e comportamentais que podem ter origem nas suas experiências que você já viveu, pois vivemos o hoje baseado no que aprendemos sobre a vida e o mundo no ontem.

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

Desbravando o caminho da liderança: compromisso, coragem e crescimento

Assumir uma liderança é um desafio que transcende simplesmente ocupar uma posição de autoridade. Envolve um compromisso profundo com a excelência e a responsabilidade. Os líderes eficazes não se limitam a coordenar tarefas; eles inspiram, motivam e capacitam suas equipes. Comunicam uma visão clara do objetivo e orientam suas ações para alcançá-lo. Além disso, criam um ambiente de confiança e colaboração, onde cada membro se sente valorizado e capacitado para contribuir plenamente.

A jornada de liderança exige não apenas habilidades técnicas, mas também qualidades humanas essenciais, como empatia, humildade e integridade. É fundamental reconhecer que nenhum líder é perfeito e que o aprendizado contínuo é essencial para o desenvolvimento. Um líder eficaz busca constantemente feedback e está aberto a aprender com os outros.

Além disso, a coragem de enfrentar desafios e assumir riscos calculados é uma característica crucial de um líder. Isso envolve tomar decisões difíceis e às vezes impopulares, sempre mantendo o foco no bem-estar da equipe e na consecução dos objetivos organizacionais.

Por fim, a verdadeira liderança vai além do poder e da autoridade; é sobre servir aos outros e fazer a diferença. Os líderes autênticos são modelos a serem seguidos, inspirando aqueles ao seu redor a alcançarem seu pleno potencial. Em suma, assumir uma liderança é uma jornada desafiadora, mas gratificante, que exige dedicação, coragem e uma paixão pelo crescimento pessoal e pelo sucesso coletivo.

Andréia Roma

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

Lançamento do livro, Mulheres na Indústria, 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.
Coordenadoras do livro Mulheres na Indústria: Cristiane Crucelli e Érica Navarro
Idealizadora do Selo Editorial Série Mulheres: Andreia Roma.

Lançamento do livro, Mulheres no Terceiro Setor, 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.
Coordenadoras do livro Mulheres no Terceiro Setor: Hellen Pedroso e Sandra Helena Pedroso.
Idealizadora do Selo Editorial Série Mulheres: Andreia Roma.

Lançamento na Livraria do Livro, Mulheres no Terceiro Setor. Uma noite de autógrafos com as coautoras do livro. Esse evento é aberto ao público.
O selo Editorial Série Mulheres é o único selo no mundo registrado em mais de 170 países com o propósito de registrar o maior número de mulheres na literatura, tanto em projetos coletivos quanto autorais.

#SérieMulheres #LivroMulheresnoTerceiroSetor1#SeloEditorial

Lançamento na Livraria do Livro, Mulheres na Indústria. Uma noite de autógrafos com as coautoras do livro. Esse evento é aberto ao público.
O selo Editorial Série Mulheres é o único selo no mundo registrado em mais de 170 países com o propósito de registrar o maior número de mulheres na literatura, tanto em projetos coletivos quanto autorais.

#SérieMulheres #LivroMulheresnaIndústria1 #SeloEditorial

O Poder da História de Jacqueline Vasconcelos

Executiva de Recursos Humanos com mais de 20 anos de trajetória, mentora e autora de livros das áreas de Global Mobility, Folha de Pagamento e Benefícios

Graduada em Ciências Contábeis na Universidade do Estado do Rio de Janeiro - UERJ, mestre em Administração de Empresas pela Universidade Presbiteriana Mackenzie e MBA Gestão de RH na FGV, Jacqueline Vasconcelos é Executiva de RH com mais de 20 anos liderando áreas de Global Mobility, Folha de Pagamento e Benefícios, atuando em projetos de transformação. A especialista é mentora e participa como autora em livros das áreas em que atua.

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

A importância das capacidades de relacionamento pessoal, administração de conflitos e construção de parcerias para a alta performance de profissionais e times. Muitas dessas lições aprendi e venho aprendendo durante a minha carreira.

O relacionamento pessoal não é um fim, mas um meio. Ele não está restrito a um projeto ou a um entregável, ele é uma via pavimentada que permite uma construção atual e futura. Em diversas situações de trabalho me beneficiei do bom relacionamento interpessoal construído ao longo da atuação em times e projetos, e, ao mesmo tempo, sofri impactos quando a qualidade desse relacionamento foi comprometida. Muitas vezes os conflitos não são iniciados por divergência de prazos ou recursos financeiros, mas sim pelas diferentes formas de ver o mundo de cada pessoa, resultado da sua criação ou de como aprendeu ou de onde viveu. Por isso é tão importante aprender como o outro funciona, suas prioridades, tudo isso para ajudar a buscar um meio-termo, tornar o percurso mais leve e assim conseguir cooperação e engajamento de ambos os lados para resolver um conflito. Por fim, cada vez mais acredito que só construindo parcerias, com interesse comum genuíno, num ambiente cooperativo e colaborativo, conseguimos evoluir, resolvendo problemas e atingindo objetivos.

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

Eu atingi muito mais do que esperava. Eu imaginava desde cedo trabalhar. Acreditava no trabalho como uma forma de mudar de vida e ter mais conforto. Mas me imaginava trabalhando num escritório que tivesse ar-condicionado, como comento nas histórias do meu livro. Hoje vejo que conquistei meu espaço no mercado e na sociedade, atuando em diferentes empresas, posições, áreas, e ajudando times e profissionais a evoluírem, o que é o mais gratificante.

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

Eu posso citar três valores que aprendi na infância e trago até hoje: não desistir diante dos problemas; o poder da educação para melhorar; e o valor do trabalho. Na minha infância eu não conhecia a expressão "não existe almoço grátis" ou "no pain, no gain", mas o que existia muito forte que meus pais diziam e demonstravam, e também compartilho no livro, é que tudo que você quer atingir deve ter uma dedicação, um esforço e uma vontade na direção do que você quer para conseguir atingir.

O que você pode apresentar sobre inovação?

Escrever um livro é algo muito inovador para a minha vida. E a minha decisão de contribuir e inspirar com minhas histórias para que outras pessoas olhem e reconheçam as próprias histórias.

Do que se refere o livro "Acolhendo o Passado, Construindo o Futuro: Histórias e Aprendizados"?

O livro é sobre minha história de vida, que eu decidi compartilhar durante um processo de transição de carreira.

Por que você escreveu esse livro?

Escrevi para contar histórias inspiradoras, honrar a memória da minha mãe e não esquecer de compartilhar experiências importantes com o meu filho, com exemplos de desafios, conquistas, superação, perdão e gratidão.

Compartilhar sua intimidade não é um problema para você?

Eu não sou uma pessoa que gosta de compartilhar minha intimidade com todo mundo, mas a motivação de escrever esse livro me encorajou a superar isso.

Pode dividir conosco alguma situação em que você se sentiu mais emocionada quando escreveu o livro?

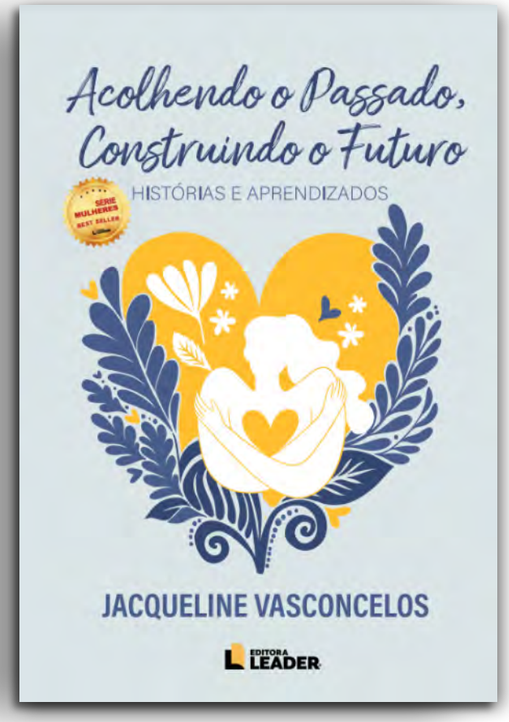
Eu tive muitos momentos em que me senti profundamente emocionada, mas principalmente situações que aconteceram na minha juventude.

O que você faz hoje?

Eu ajudo profissionais a trabalharem mais felizes por meio de uma melhor experiência no uso dos seus benefícios para eles e suas famílias.

Que legado você quer deixar?

Quero inspirar com minhas histórias para que outras pessoas olhem e reconheçam as próprias histórias. Pretendo ajudar as pessoas a crescerem, contribuir para que as pessoas leiam mais, despertar o interesse pela leitura e ajudá-las a expandir sua consciência. Ainda, quero deixar marcas positivas nas minhas interações, mostrar ao meu filho as lições que aprendi e deixar um filho melhor para a sociedade, além de causar um impacto positivo no mundo.



Andréia Roma

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

Trair e amar: jogo de emoções

Em algumas espécies animais, a monogamia é determinada geneticamente. Certamente não acontece em homens e mulheres. “O ser humano não é uma espécie monogâmica que leva um companheiro para a vida toda. Pode-se dizer que somos geneticamente programados para amar e amar novamente caso o amor anterior não nos satisfaça”, As intenções, expectativas, fantasia sexual e arrependimento (em alguns casos), são fatores que separam os homens dos animais, porque a motivação para trair é comum a ambos. Se refletirmos um pouco mais, Os motivos pelos quais as pessoas traem são complexas e variadas, mas os investigadores já chegaram a algumas conclusões: “A pesquisa mostra uma ligação entre oportunidade e infidelidade, o que significa que os parceiros com maior probabilidade de trair têm maior probabilidade de fazê-lo, principalmente se as oportunidades do outro forem baixas”, Os investigadores identificam o local de trabalho e a Internet como principais áreas de risco onde as relações românticas podem ser prejudicadas por potenciais traições.

A Internet é um dos maiores concorrentes nos relacionamentos românticos. A traição é resultado de um relacionamento que não vai mais bem, desde que você goste da outra pessoa, não há motivo para isso., você não acha? Mas quando acontece, mesmo que não seja fácil, acredito que é possível mudar o relacionamento avança. Quando a autoestima do traidor aumenta, a outra pessoa, por sua vez, sente raiva, depressão e, em casos extremos, pensamentos suicidas. Porém, nem todo relacionamento que passa por uma situação de infidelidade leva ao rompimento. “Se o amor é real e a relação estável, os eventuais ressentimentos causados pela traição nem sempre significam a destruição da união”, Muitos acreditam que a religião e a situação financeira da família influenciam muito a decisão de dar uma segunda chance ao casamento ou ao divórcio”.

Para muitas pessoas, a infidelidade, a rotina e a falta de carinho e comunicação, principalmente no casamento, dão à luz a traição. “É preciso aceitar os erros dos outros e aprender a amar cada dia mais. Se alguém pensa que traiu é porque não ama mais”, curando a ferida deixada pela infidelidade”, é possível depois deste episódio que não se sinta mais capaz de continuar o relacionamento. Às vezes, uma pessoa traída hesita em confiar no parceiro, para restaurar a confiança é importante não fazer promessas sobre monogamia, mas manter a honestidade e o compromisso de compartilhar sentimentos. Poucas pessoas sabem que um comportamento pouco saudável pode ser a causa da infidelidade. Por muitas razões, desde disfunção orgânica até comportamento inadequado ou exposição a traumas, as pessoas podem apresentar formas patológicas de engano em seu comportamento que afetam diretamente a elas e a todos ao seu redor.

Os motivos que levam à infidelidade são diferentes entre homens e mulheres. Em seu depoimento sobre o estudo sobre traição, os homens dizem que um desses passos é permitir que outra pessoa que esteja física, romântica ou emocionalmente atraída por eles flerte com eles sem informar o parceiro. Entre as mulheres, destacam-se os comportamentos relacionados à infidelidade, como continuar com o ex-namorado sem o conhecimento do parceiro. Muitas vezes as pessoas em algum momento da vida procuram um parceiro para compartilhar amor, alegria, prazer, companheirismo e sexualidade. O futuro do relacionamento não é movido por acordos como um anel de esquerda, mas pelo compromisso com a exclusividade que se vive todos os dias, e isso pode ou não ser uma escolha de ambos os lados. "Sabemos o que temos que fazer para que a relação seja pelo menos satisfatória: fugir das rotinas, cultivar o amor que sentimos pelo nosso parceiro todos os dias através de comportamentos, pensamentos e sentimentos, e incentivar o diálogo e a partilha".

E por fim, por que às vezes, mesmo estando apaixonados pelo nosso parceiro, o traímos com outra pessoa? O amor nem sempre entende o compromisso, e às vezes deixamos que nossas necessidades egoístas nos levem embora. Vamos analisar o assunto. Por que traímos as pessoas que amamos? As mentiras e o engano repetem padrões de comportamento humano ou são um incidente isolado causado por um mecanismo específico? Por mais impressionante que pareça, não existe uma resposta clara e definitiva.

Na verdade, existem várias explicações. Alguns deles têm um componente social, pessoal ou puramente biológico. A antropóloga Helen Fisher enfatiza que a infidelidade é comum entre nós. Além disso, na maioria das vezes podemos cometer essa traição mesmo quando estamos completamente apaixonados por nosso parceiro. E isso porque amor e atração são duas realidades diferentes, e às vezes o desejo pode nos fazer romper nosso compromisso com alguém. Segundo Fisher, isso não nos torna melhores ou piores, mas sim humanos. Afinal, amor, paixão e desejo em um relacionamento são dimensões complexas e muito difíceis de compreender.

Enfim, por que traímos a quem amamos?

Saber que estamos sendo traídos, mesmo que nosso parceiro nos ame, não nos faz sentir melhor. Pelo contrário, se iniciamos um relacionamento exclusivo, sem espaço para terceiros ou comportamento poli amoroso, esse tipo de traição nos machuca e choca. Por que isso está acontecendo? A antropóloga Helen Fisher mostra que o amor, e não um sentimento, na verdade responde a múltiplos impulsos. Um deles é o amor romântico, que define a necessidade de compartilhar a vida, o tempo e as responsabilidades com uma pessoa. E em geral, cria-se um vínculo de exclusividade e afeto intenso. Por outro lado, de acordo com esta abordagem evolutiva e biológica, os relacionamentos também são movidos pelo impulso sexual. Este último nem sempre cumpre o respeitado princípio da exclusividade. Podemos sentir atração sexual por várias pessoas ao mesmo tempo e isso dificulta tudo. No entanto, existem muitas outras razões pelas quais traímos as pessoas que amamos.

Você sabe, as pessoas que querem sentir outras emoções.

Às vezes, a traição pode dar a uma pessoa um novo sentimento, risco e excitação. Meu parceiro faz parte daquela área rotineira onde o amor é seguro e o bom comportamento manda em tudo. Mas aventurar-se com outra pessoa oferece experiências com emoções fortes e efervescentes que podem ser viciantes.

A autoestima ou o prazer de sentir que ainda somos desejados.

Os humanos se movem muito bem com instintos primários. Um deles tem a ver com o simples fato de sabermos que somos desejados. Na verdade, há muitos homens e mulheres que precisam saber que são atraentes e desejáveis para outras pessoas, mesmo que tenham um parceiro estável que amem. Então essa é uma forma de aumentar sua autoestima..

Você já se pegou pensando, em descobrir outras áreas de si mesmo: o desejo como autoexploração.

O amor também responde ao instinto sexual que às vezes leva à traição do parceiro. Mas, em certos casos, esse comportamento atende a uma necessidade mais complexa.

Procurar outros parceiros sexuais é uma forma de explorar outras áreas de si mesmo, de descobrir outros desejos, hábitos, necessidades e partes reprimidas. Ou seja, aqueles que não estão satisfeitos com o nosso parceiro oficial.

Existem pessoas que têm problemas em se apegar, vincular-se às pessoas.

Durante nossa vida, encontramos mais de uma pessoa assim: indivíduos que não conseguem formar um vínculo forte. Muitos desenvolvem apegos inseguros, ambivalentes ou mesmo evitativos devido a traumas de infância ou outros problemas. Essas pessoas não sabem como se comprometer, ou podem até ficar obcecadas por nós as rejeitarmos ou por não as amarmos o suficiente. Por causa desses problemas de apego, às vezes eles acabam traindo seus parceiros porque obviamente não conseguem construir um relacionamento baseado na confiança. A teoria do apego continua sendo uma estrutura útil para a compreensão de certos comportamentos associados à infidelidade.

Narcisismo e seus pensamentos: mereço mais do que tenho...

Se posso e tenho oportunidade, por que não? A infidelidade responde a vários motivos. Alguns podem ser compreensivos, enquanto outros podem ser egoístas. Às vezes, o peso da rotina anula o desejo. Às vezes, fatores como o estresse ou alguns problemas conosco podem nos fazer procurar lá fora o que não temos em casa. Embora existam diversas variáveis que explicam por que amamos as pessoas, não podemos descartar fatores de personalidade. Algumas pessoas, mesmo amando, acabam traindo porque colocam seus próprios desejos e necessidades em primeiro lugar. Eles até sentem que merecem "algo mais". Esse comportamento é comum entre personalidades narcisistas que não conseguem estabelecer um relacionamento exclusivo com ninguém. Quando prestamos mais atenção ao que quero e desejo, construir um "nós" se torna impossível. Num relacionamento, o egoísmo nunca se preocupa com o verdadeiro compromisso ou com o respeito por essa exclusividade emocional. Portanto, embora seja verdade que o amor é um mistério escondido por um mistério, devemos sempre exigir respeito e capacidade de criar conexões saudáveis e felizes. Trapacear sempre cria distância e ataca a confiança.

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

Pensão na gestação: advogado Daniel Romano esclarece como funciona

A obrigação de prestar alimentos ao filho surge antes mesmo de seu nascimento. E poucas mulheres sabem, mas desde o ano de 2008, há uma lei que regula o direito de pensão alimentícia durante a gravidez, são os chamados alimentos gravídicos. A Lei n.º 11.804 dispõe que os alimentos gravídicos compreenderão os valores suficientes para cobrir despesas adicionais do período de gravidez, e dela decorrentes, da concepção ao parto, incluindo-se a alimentação especial, assistência médica e psicológica, exames complementares, internações, parto, medicamentos e demais prescrições médicas. "Claro que além de todas as despesas relativas à gravidez, temos que considerar o necessário para compra de berço, roupas, pomadas e fraldas, por exemplo, já que a criança não pode nascer sem o mínimo necessário", ressalta o advogado Daniel Romano. O valor pago pelo futuro pai se refere à sua parte, não podendo ser carreado a ele o ônus de arcar todas as despesas da criança, cabendo à mãe, também, participar de tais despesas. O especialista alerta, ainda, que não basta a mera alegação da mãe de que determinada pessoa é pai do seu filho, ela tem que trazer elementos mínimos que demonstrem a veracidade de sua alegação, pois se assim não fosse, haveria uma infinidade de processos contratos jogadores de futebol, artistas, empresários, etc, que sequer conhecem a mãe e tampouco tenham mantido relações com essa. "Um outro ponto importante", esclarece o advogado, "é que após o nascimento, não há necessidade de ingresso de um novo processo, já que com o nascimento da criança, a pensão gravídica se transformará em pensão alimentícia, podendo até mesmo ser alterada, no caso de demonstração de despesas ainda maiores necessárias à subsistência da criança".

Pafer anuncia a empresária Liliam Vanessa Zier como nova CEO da marca

Desde 1997 a Pafer atua como distribuidora e importadora de fixação e na comercialização de insumos para a indústria, atendendo mais de 2 mil clientes de forma ativa nos estados de Santa Catarina (SC), Paraná (PR), Rio Grande do Sul (RS) e São Paulo (SP). A empresa com sede em Joinville (SC), terceira maior economia do sul do Brasil, atende com propriedade nos segmentos: metalomecânico, construção civil, estruturas metálicas, eletro ferragens, agronegócio, automotivo, linha branca, eletrônico, ferroviário, moveleiro, varejo e atacado, proporcionando atendimento personalizado, logística eficiente e capacidade de estoque. Para sua gestão, ela afirma a metodologia desenvolvida na Livas, sua holding que está revolucionando a gestão e potencializando negócios em diversos países. A nova CEO projeta um futuro desafiador, evidenciando a necessidade de investimentos no setor e políticas públicas que fomentem principalmente a educação, garantindo a geração de empregos e novos negócios para a região e o país. "A Livas atua no desenvolvimento de projetos e empresas de pequeno, médio e grande porte há mais de 15 anos. Nosso papel na Pafer é alavancar os departamentos de marketing, gestão, desenvolvimento de pessoas e financeiro, trazendo a visão moderna e arrojada adotada em outras empresas nas quais já atuamos", explica a executiva.

Claudinho do Negritude Jr. revela superação da pré-diabetes

Recentemente, Claudinho enfrentou um desafio significativo em sua saúde: uma pré-diabetes que o obrigou a fazer mudanças drásticas em seu estilo de vida. Foi neste contexto que a parceria com a Nutra Gold ganhou um novo significado, provando ser um elemento transformador. Através de produtos cuidadosamente selecionados, como o whey protein, a creatina e os deliciosos docinhos sem açúcar, Claudinho conseguiu manter sua rotina de treinos intensos enquanto adaptava sua dieta para um perfil mais saudável. Dr. Ronan Araújo, nutrólogo do artista enfatiza a importância desta parceria: "A integração de suplementos de alta qualidade foi fundamental para compensar as restrições alimentares impostas pela condição de pré-diabetes de Claudinho. A proteína whey ajudou a suprir suas necessidades proteicas, essenciais na manutenção e recuperação muscular, enquanto a creatina se mostrou indispensável para manter sua performance em treinos". A intensidade dos shows de Claudinho exige não apenas um alto nível de energia, mas também impõe um desgaste físico considerável, onde a perda de massa muscular é uma preocupação constante. Reconhecendo essa demanda, a Nutra Gold desempenha um papel vital ao fornecer produtos que ajudam na rápida recuperação e reconstrução muscular. A proteína whey, em particular, é essencial para repor o que é perdido durante as performances intensas. Além de auxiliar na gestão do equilíbrio nutricional, os suplementos da Nutra Gold ajudaram Claudinho a perder peso de maneira saudável e sustentável. "A creatina e o whey são parte integrante do meu dia a dia. Não apenas me ajudam a ter energia e força nos treinos, como também me apoiam em minha saúde geral. O Whey 3 W da Nutra Gold fez eu pesquisar várias receitas que substituía o açúcar, a farinha entre outros, e com isso aprendi a comer. E não é que fiquei bom em fazer as receitinhas sem açúcar!".

"Eu Amo Papelão": Brinquedos fortalecem laços entre mães e filhos

Pesquisa recente realizada pelo Infojobs apontou que 83% das mulheres vivenciam dupla jornada de trabalho, com a realização de atividades domésticas e serviços de cuidado com crianças e familiares idosos. As tarefas do dia a dia acabam distanciando a convivência das mães com seus filhos, mas momentos com os pequenos são fundamentais para o bem-estar e a saúde mental de ambos. Pensando em aproximar e fortalecer os laços familiares, por meio do universo lúdico, a "Eu Amo Papelão", marca de brinquedos produzidos 100% com o material, traz produtos que envolvem a família, na montagem e pintura, proporcionando um momento que alia afeto e diversão. "A Eu Amo Papelão entrega uma experiência única para crianças e adultos, promovendo momentos de descoberta, interação e conexão, brincadeiras únicas que, além de unir a família, respeitam e estimulam o desenvolvimento da personalidade de cada criança, além de aproximá-las da sustentabilidade, fazendo com que se tornem amiguinhas da natureza, já que se trata de brinquedos feitos com papelão, material 100% reciclável", fala o proprietário da Eu Amo Papelão e diretor do Grupo Mazurky, indústria fabricante dos produtos, Eduardo Mazurkyewistz. Além dos brinquedos, um item destaca-se especialmente para os adultos: a Caixa do Agora. A criação foi desenvolvida para que a família utilize a embalagem para guardar o celular, em algum momento do dia, e vivam, todos juntos, o agora. A caixa comporta até três aparelhos. "Quando os pais optam por estarem presentes de forma genuína e envolvente, eles criam memórias duradouras e um legado de amor que irá perdurar por gerações. Portanto, investir tempo e atenção de qualidade nos filhos é de imensa valia para um futuro mais rico e gratificante para toda a família", finaliza.

Tendências de cortes de cabelos 2024

Os desfiles de moda deste inverno de 2024 têm uma abundância de inspiração para quem busca renovar seu visual. Observando atentamente os estilos que desfilaram pelas passarelas, cinco cortes de cabelo prometem ser a sensação da temporada. Entre eles, encontram-se tanto os curtinhos práticos quanto os clássicos renovados, prontos para serem adotados com um toque moderno.

Camadas Invisíveis

Uma interpretação sutil do corte borboleta, as camadas invisíveis são uma maneira eficaz de adicionar movimento aos cabelos médios e longos. O segredo está no uso de uma tesoura específica para desfiar os fios, criando um efeito de leveza. Outra dica é deixar a franja na altura do maxilar, proporcionando um emolduramento suave para o rosto.

Mushroom Bob

Esta é uma variação elegante do clássico corte cogumelo, que retornou ao centro das atenções da moda recentemente. O estilo reto e simétrico ganha um volume sofisticado nas pontas, que são escovadas para dentro, criando uma estética contemporânea e chique.

Afro Arredondado

Para os cabelos crespos, a inspiração vem direto das pistas de dança dos anos 1970. Este estilo apresenta um black power com formato arredondado e bastante volumoso, celebrando a textura natural dos fios e trazendo uma aura glamorosa para qualquer look.

Pixie 2.0

O corte pixie continua a ser uma escolha popular, mas agora com uma abordagem mais despojada. Camadas assimétricas, desalinhadas e pontas desfiadas compõem esse visual contemporâneo. Diferentemente do pixie tradicional e mais curto, essa nova versão é versátil o suficiente para se adequar tanto aos cabelos lisos quanto aos cacheados.

Claus Pita

Cabeleireiro, colorista,
terapeuta capilar e maquiador.
@clauspitaoficial

Frutas para o inverno: hidratam e ajudam o sistema imunológico

Durante os dias mais frios, a vontade de beber os famosos dois litros de água por dia recomendados nem sempre aparece. Mas não pense que só porque o calor deu uma folga, a necessidade de manter a hidratação em dia não existe. Por isso, confira o que consumir de frutas na estação mais fria do ano, para deixar a hidratação e a imunidade em dia!

O abacate é uma delas: essa fruta ajuda no controle do colesterol, na prevenção de doenças cardiovasculares, é rica em vitaminas e antioxidantes. Já a laranja lima possui potássio, ácido fólico, magnésio, fósforo, flavonoides e fibras, regulando a função intestinal e prevenindo gripes e infecções.

O morango é outra fruta da época cheia de vitaminas e minerais, fazendo papel antioxidante em seu corpo. A mexerica (rica em vitaminas A e E, complexo B e bioflavonoides, controla o colesterol e reduz riscos de doenças cardiovasculares) e a tangerina Ponkan, que tem vitaminas B1 e B2, betacaroteno, magnésio, fósforo e potássio, combate o envelhecimento precoce e diminui riscos de câncer, também fazem parte da lista.

Mas o mais importante é que todas estas frutas são boas opções para amenizar a diminuição da ingestão de água no inverno, ou seja, com elas é possível alcançar todos os benefícios do alimento aliados à hidratação necessária.

E se você acha difícil acrescentar as frutas em sua rotina, esse é um grande desafio para a sociedade atual, considerando o estilo de vida que adotamos nas últimas décadas. Uma boa dica é levá-las na bolsa ou mochila, e consumi-las entre as grandes refeições ou como sobremesa. Sucos também são ótimos aliados.

Por fim, a quantidade diária indicada é de três a cinco porções, não importando o tipo de fruta. Então escolha a sua preferida e se esbalde. Porque, afinal, nada melhor que aliar hidratação, vitaminas e minerais em um alimento tão saboroso.

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

Massa muscular além do treinamento

Um dos objetivos mais comuns nas academias é o ganho de massa muscular. A hipertrofia ocorre quando o exercício físico provoca microlesões nas fibras dos músculos e, durante o processo de regeneração, elas crescem.

Apesar de a musculação ser o exercício mais associado ao ganho de massa muscular, toda atividade que gere resistência contra a ação do corpo provoca hipertrofia.

A velocidade dos resultados vai depender da constância e da intensidade do treinamento.

A importância da massa magra para a saúde do corpo vem sendo comprovada por diversos estudos. A musculatura permite que o metabolismo funcione de maneira mais rápida, ajudando no controle do colesterol e do açúcar no corpo.

Veja exercícios que definem os músculos:

Funcional

O treino funcional consiste em exercícios multiarticulares que trabalham diversas áreas do corpo simultaneamente. Além de melhorar a mobilidade e prevenir lesões, a prática é bastante indicada para sair do sedentarismo.

A atividade também pode contribuir para hipertrofia muscular. No entanto, como a intensidade é menor, os ganhos de musculatura vão demorar mais a aparecer.

Calistenia

A calistenia é um tipo de exercício no qual a pessoa executa movimentos variados e usa o peso do próprio corpo como resistência.

Os praticantes não se concentram em um grupo muscular isolado, mas a prática é intensa. A modalidade promove o aumento de volume muscular e também resulta em um bom gasto calórico.

Crossfit

Por ser um treinamento que abrange condicionamento físico, resistência e força, o crossfit pode contribuir para o ganho de massa muscular.

A modalidade consiste em movimentos variados de alta intensidade com uso, ou não, de equipamentos para ajudar no estímulo do corpo.

Danielle Felix

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

@danifelixpersonal

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

A medicalização dos sentimentos

De um modo especial, os jovens vivem uma moção diante da sua falta de habilidade para lidar com dificuldades impostas pela vida real. Grande parte dessa juventude encontra dificuldade em demonstrar e discernir suas emoções, sobretudo, o que resulta em tristeza temporária e consequência patológica. Diante dessa celeuma, muitos pais têm se socorrido aos profissionais médicos em busca de soluções rápidas para os problemas de seus filhos, como se a solução estivesse em uma pílula.

Os problemas de ordem emocional interna dos jovens apontam para um vetor preocupante, pois, via de regra, são pessoas desorientadas, sem estrutura familiar, hábitos pouco convencionais, ausência de fé, livres para pensar e agir de qualquer regra ou organização social. O crescimento dessas "patologias" de consultórios indica como estereótipo principal a "medicalização da vida humana", a meu ver, em muitos casos, algo artificial e "maquiado" visto sob uma ótica diminuta como sendo a solução dos problemas.

A construção da persona de cada indivíduo está interligada às atitudes habituais e às exigências do meio em que vivem. O crescente avanço da internet e das redes sociais provocou uma dependência "emocional" do ser humano. Muitos não sabem que as redes sociais atuam diretamente no engajamento emocional do ser e, consequentemente, na dependência de "interagir" cada vez mais, fazendo com que o indivíduo se torne limitado cognitivamente. Em verdade, a função adaptativa está, em grande parte ligada à necessidade deste jovem "parece ser" para "pertencer", ou seja, grande, o problema é de ordem social, pois derivam dos outros, mais do que a própria pessoa, os responsáveis pela formação deste jovem.

Sem dúvida, um dos maiores desafios da vida moderna, têm sido a "medicalização dos sentimentos e das emoções". Quando os pais deixam de proporcionar aos filhos a capacidade de lidarem com os problemas de maneira natural e tranquila, tolhem subjetividade própria de entenderem, esse modo de agir motiva rótulos de transtornos mentais em fatores biológicos ou situações falsas que nem sempre necessitam de ajuda profissional. Em

contrapartida podemos afirmar a importância do suporte emocional que o jovem necessita, pois, segundo consta, é preciso revisitar os sentimentos, para então entender o que eles significam, provocam e como podem lidar com as sensações que são despertadas, postura esta que afasta longe a necessidade de um suporte de medicalização a qualquer sentimento.

Um estudo publicado em 2020 na revista científica Pediatrics trouxe à tona uma descoberta preocupante: mais de 40,7% dos pacientes entre 2 e 24 anos que receberam prescrições para tratar o Transtorno do Déficit de atenção ou Hiperatividade (TDAH) também receberam antidepressivos, resultando em mais de 50 tipos distintos de medicamentos psicotrópicos usados em conjunto.

Segundo o Conselho Federal de Farmácia, o Brasil viu um aumento notável de cerca de 58% nas vendas desses medicamentos entre 2017 e 2021. No Reino Unido, o censo demográfico mais recente de 2021 revela que 14,7% dos jovens de 18 anos fazem uso de algum antidepressivo. Já nos Estados Unidos, de acordo com dados do Centro de Controle e Prevenção de Doenças (CDC), esse índice é de 13%.

Com efeito, as indústrias e os laboratórios farmacêuticos movem uma campanha descomedida para transformar o ser humano em uma fonte constante da felicidade. Como exemplo, podemos citar, o documentário Painkiller que aborda a dependência de medicamentos, que retrata a epidemia de opioides, assim como o livro "A Verdade sobre os Laboratórios Farmacêuticos" da médica Marcia Angell.

Veja, não estou aqui afastando o crédito dos remédios e dos diversos tratamentos que existem no mundo e que, nesses casos são importantes e necessários. É preciso quebrar as amarras da superproteção e permitir aos jovens que possam vivenciar as suas emoções, sejam elas quais forem: decepção, rejeição, perda, tristeza, frustração, pois só assim a diversidade emocional será parte fundamental na vida de qualquer ser humano.

Essa vivência irá garantir a capacidade de resiliência e o desenvolvimento de melhores habilidades para lidar com os momentos mais difíceis. Muitas vezes a arte imita a vida e acaba nos arremessando adiante de maneira mais forte e determinada. Vale lembrar de que o ser humano sem sacrifício não consegue conquistar a felicidade, mesmo porque a felicidade não possui preço, pois deve ser espontânea. Inclusive há tempos não ouço alguém falar que está possuído de tristeza, acredito eu, que muitas dessas pessoas que não admitem sua tristeza tenham medo ou receio de assumirem que não possuem condições de superar alguma dificuldade experimentada.

Por vezes, depositar a solução em uma pílula de remédio na expectativa de encontrar a "felicidade" pode ser a alternativa oblíqua de remediar o irremediável de maneira maquiada. A lição da letra da banda Titãs retrata as emoções de forma objetiva e direta, da qual devemos tomar por exemplo: "Quem espera que a vida; Seja feita de ilusão; Pode até ficar maluco; Ou morrer na solidão; É preciso ter cuidado; Pra mais tarde não sofrer; É preciso saber viver..."

Dr. Émerson Tauyl

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

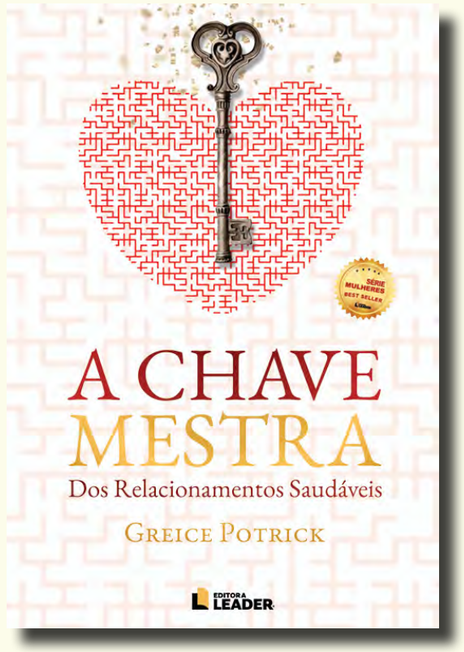
Pensamentos, ideias, aspas: tudo em nome do conhecimento

FOTOS DIVULGAÇÃO

"Em pesquisas realizadas por órgãos como Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), concluiu-se que **a cada 100 casais, 9 se separam por falta de habilidade na comunicação e, no dia a dia, na parte burocrática"**

"Há uma característica comum no interior do amor: inclinação, tendência, sentir-se atraído por alguém que se vê como sendo valioso, positivo e capaz de motivar todo o projeto de vida que somos todos nós, e, no sentido específico do relacionamento, o "nós" enquanto casal. Ao redor da palavra amor vem uma riqueza de vocabulário: querer, carinho, estima, preferência, propensão, entusiasmo, arrebatamento, fervor, admiração, efusão, reverência, e é claro, um final mágico"

"Garantir uma vida afetiva madura requer conhecimento e formação. Entender o amor é ter critério, desejar a companhia e o bem da pessoa amada. Consiste em preferi-la, selecioná-la, escolhê-la entre muitas outras para ocupar o primeiro plano da nossa vida"



"O que significa servir algo para o marido comer à noite? Será que sua concepção relacionada a isso é "Eu faço tudo, ele não faz nada", ou será que você poderia ampliar a visão para essa refeição ser uma forma de carinho, de acolhimento depois de um dia de trabalho. Reflita sobre como você enxerga as coisas do dia a dia"

"Tempo de qualidade tem tudo a ver com aprender a mostrar que se ama de uma maneira significativa a outra pessoa, em vez de ser o que você pensa que é significativo. Tempo de qualidade pode significar coisas completamente diferentes para cada pessoa. A qualidade é o valor que você coloca em cada coisa; nesse sentido, saber o que a outra pessoa valoriza é muito importante"

"O amor não é acompanhado de uma postura totalmente passiva, mas há de ser acompanhado por atividades, reações dinâmicas e criativas perante o outro. O amor não é apenas um sentimento, mas deve ser entendido no sentido de que o verbo amar tem em hebraico: "fazer o bem". **O amor deve ser visto mais como as obras feitas do que as palavras"**

Mapa Astral

FOTO DIVULGAÇÃO

Quais os benefícios do Mapa Astral?

o Mapa Astral é uma ferramenta da Astrologia onde podemos encontrar autoconhecimento, que nos permitirá caminhar com mais facilidade e segurança por todos os desafios que a vida nos apresenta, nos beneficiando em vivermos momentos únicos, com mais força espiritual e reconhecimento do que somos capazes.

Vale ressaltar que o Mapa Astral não é uma descrição de fatos que ocorrerão em nossas vidas, pois os astros não possuem poder de controlar ninguém. Todo ser humano possui o livre-arbítrio, as energias desses planetas e signos influenciam em nossas características e nos direcionam para determinados caminho, porém, cabe a nós decidirmos a direção a seguir. E é justamente nesse quesito em que o Mapa auxiliará, nos orientando sobre nossas fraquezas e potenciais, permitindo que possamos aprender o que devemos controlar e o que é essencial potencializar.

Versão completa é a mais indicada

São diversos benefícios para todos os campos de sua vida, sejam eles relacionados ao: amor, família, convivência social, vícios, transtornos, emprego, carreira, dinheiro, e outras questões que sejam de sua curiosidade.

Com um Mapa Astral Completo que conseguimos aprimorar o autoconhecimento e explorar sempre o que há de melhor em nós. As principais vantagens de se fazer um Mapa são: compreender quem realmente somos; reconhecer nossos potenciais e fraquezas; saber quais são nossos maiores desafios; identificar as boas oportunidades e não as perder; aprendermos a superar os obstáculos, utilizando nossas melhores qualidades; poder terapêutico; benefício do bem-estar; proporciona autoconhecimento; aumenta a confiança e segurança em nós mesmos.

O que é estudado em um Mapa Astral

Na internet é possível encontrarmos com facilidade diversas calculadoras de Mapas Astrais, onde descreverão de forma superficial os astros que representam a sua vida. Porém, esse estudo é tão detalhado e complexo que essas especificações dos sites nunca serão suficientes para que você encontre os esclarecimentos que realmente são diferenciados e precisos. Para isso, só através de uma profunda análise um especialista pode determinar o que realmente é importante para sua compreensão.

No Mapa Astral gratuito encontramos as especificações de: signo solar, as principais casas astrológicas, planetas, Lua, ascendente, descendente, meio do céu, fundo do céu, nodos lunares, roda da fortuna, lilith e quíron.

Mas acredite, isso ainda é pouca informação comparada ao que um Mapa Completo pode informar. Até porque tudo isso é simplesmente "jogado" e não saberemos por nós mesmos analisar o que cada informação dessa será relevante para nós. Por isso o astrólogo é fundamental para essa leitura.

Fernanda Palhares

Jornalista, radialista, astróloga e terapeuta integrativa.

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

@astrologafernandapalhares

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

Previsões

A palavra da vez é gratidão

FOTO DIVULGAÇÃO

Nesse período, é preciso espalhar a energia vibrante da gratidão. Lembre-se de que sua atitude positiva pode ter um impacto significativo nas pessoas ao seu redor, então espalhe essa vibração. É um ótimo momento para ser grato pelas coisas boas em sua vida e para compartilhar essa gratidão com os outros. Esteja aberto a novas oportunidades e confie.

Áries: A Imperatriz
Você deve nutrir seus projetos e relacionamentos. Se está pensando em começar algo novo, como um projeto criativo ou um novo relacionamento, agora é um bom momento para isso.

Touro: O Mundo
Se você tem trabalhado em um projeto ou perseguindo um objetivo, este é o momento de ver os frutos do seu esforço. Você pode sentir uma maior sensação de conexão com o mundo.

Gêmeos: O Mago
Você tem todas as ferramentas que precisa para criar a vida que deseja. Concentre-se em suas habilidades e talentos, e use-os para alcançar seus objetivos. Invista em confiança!

Câncer: A Lua
Este é um período de sonhos e intuição. Pode haver incerteza ou confusão, mas é também uma oportunidade para explorar seu mundo interior. A neblina vai se desfazer e melhores dias virão.

Leão: O Sol
Este é um momento para brilhar e mostrar ao mundo quem você é. As pessoas serão atraídas pelo seu carisma, então use essa energia para alcançar seus objetivos. Dedicação e persistência no positivo.

Virgem: O Eremita
Você pode sentir a necessidade de se retirar um pouco do mundo exterior para encontrar clareza e sabedoria dentro de si mesmo. Essa viagem interna é apenas representação do autoamor. Aproveite.

Libra: A Justiça
É um bom momento para tomar decisões importantes com imparcialidade e objetividade. Essa postura vai te salvar de armadilhas ou pessoas que não querem seu bem. Seja racional.

Escorpião: A Morte
Talvez você esteja encerrando um capítulo de sua vida para abrir espaço para algo novo. Toda transformação traz no fim um saldo positivo porque acabamos aprendendo com ela. Invista.

Sagitário: A Roda da Fortuna
A sorte está girando, e você pode experimentar altos e baixos. Esteja aberto para oportunidades inesperadas e preparado para essa instabilidade que é momentânea e faz parte da vida. No fim tudo dá certo.

Capricórnio: O Diabo
Você pode enfrentar tentações ou desafios que testam sua força de vontade. Talvez você precise confrontar hábitos negativos ou relacionamentos tóxicos. Tenha habilidade para manter a saúde emocional.

Aquário: A Estrela
Você está em um caminho positivo e que deve manter a fé em seus sonhos e objetivos. Deixe sua luz brilhar e inspire outras pessoas com sua visão. Como já foi dito, pratique gratidão e espalhe boas vibrações.

Peixes: O Julgamento
É hora de tomar decisões importantes e seguir em frente com uma nova perspectiva. Se houver questões pendentes, este é o momento de resolvê-las. Não deixe nada para depois, o tempo é agora.

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