REVISTA
info:mente

INFORMAÇÃO RELEVANTE NA PALMA DA SUA MÃO

AGOSTO 2024 | Nº 43

EDITORA LEADER

BIENAL
Leader traz experiências únicas

OPINIÃO
Você sabe gerenciar seu tempo?

Ellen Bezerra
A especialista em Indústria Farmacêutica e Cosmética

SOLANGE COUTO
“A vida me testa e tem me aprovado”
Atriz fala sobre como é estar no auge aos 68 e prova que etarismo não merece palco

Anuncie na REVISTA info:mente

Informação Relevante na palma da sua mão

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

JÁ ESTAMOS NA 43ª EDIÇÃO E O SUCESSO SÓ CRESCE!

infoproduto:

EDITORA LEADER

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

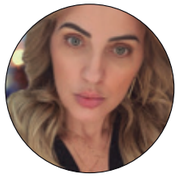
VIEWS EM NOSSO PORTAL

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

A dona da vida e da vez

Solange Couto nos representa, em todos os sentidos. A artista que é multifacetada prova aos 68 anos que a vida é uma dádiva e ela não a desperdiça nem um pouquinho. Mãe, avó, atriz, belíssima e engajada, ela se reinventou e comemora a volta para as novelas. Feliz também no streaming, conta que o segredo é nunca parar. Em uma entrevista deliciosa, a morena revelou e falou sobre tudo um pouco, com muita verdade e convicção. E não poderíamos esperar o contrário, não é mesmo? Ainda, nesta edição, você confere em destaque as novidades da Editora Leader na 27ª Bienal do Livro de SP. E ainda, atualidades, notícias, babados, gente famosa, previsões e claro, assunto relevante na palma da sua mão. Um beijo e até a próxima!

FOTO: RENATA KELLY



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

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

SUMÁRIO

FOTO: RENATA KELLY

08 PASSARELA
O mundo dos famosos

14 SOLANGE COUTO
Radiante, plena e em pura atividade

22 MURAL DE EVENTOS
As melhores performances registradas

24 O PODER EM FRASCOS
A História de Ellen Bezerra

28 COLUNA ATUAL
Quando corremos contra o tempo

34 ACONTECE
O que esperar da Bienal do Livro

37 ESPELHO
Dicas de beleza imperdíveis

40 POST IT
As autoras da vez e citações

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, e 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.

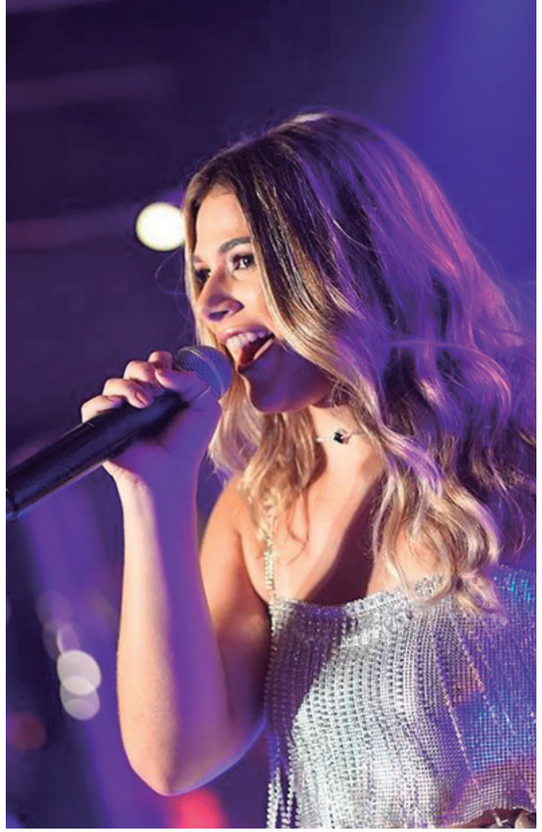
Contamos em nossa equipe com um grupo seleto de profissionais reconhecidos, autoridades em diversas áreas que são responsáveis pelas críticas editoriais sobre o conteúdo a ser publicado. Assim, garantimos a qualidade de nossas obras!
Saiba mais sobre nossos projetos e registre você também sua história ou da sua empresa em um livro.

Empodere-se
contato@editoraleader.com.br
@editoraleader
www.editoraleader.com.br

FOTOS DIVULGAÇÃO

Com ousadia e inspiração, Tatti Alencar firma seu nome na TV

Tatti Alencar deixou Goiás para seguir seu sonho em São Paulo há quase duas décadas. Hoje é figura conhecida da televisão brasileira como apresentadora, com um programa que leva o seu nome para todo o Brasil. Inspirada por figuras como Chacrinha, a menina que imitava a Xuxa brincando no quintal de casa passou a comandar o programa "Barlada", que ficou no ar por quase 13 anos, inclusive com um especial de um dos seus ídolos, Bolinha, em que se vestiu de bolete. Para alguns, o período pandêmico foi avassalador, mas para Tatti foi uma grande virada de chave. "Até ser contratada em plena pandemia pela Rede CNT de Televisão, onde criei o 'Programa Tatti Show', exibido atualmente para todo Brasil aos domingos às 23h", ressalta. Esse foi um programa que veio para preencher as noites de domingo com entretenimento, com o objetivo de promover a boa música em todas as suas formas. Inspirando e encantando o público, mostra que, com paixão, trabalho árduo e uma pitada de ousadia, é possível alcançar grandes feitos no mundo do entretenimento.



Mesa do bar e amor perdido: Duda Gelmi lança seu novo hit "Assunto Principal"

A cantora Duda Gelmi, considerada uma nova promessa no cenário da música sertaneja, prepara mais uma novidade para o público. Ela acaba de lançar, em todas as plataformas digitais e Youtube o single "Assunto Principal". A canção faz parte do DVD "Ponto de Partida", gravado no Vibe Bar em Jundiaí. Em "Assunto Principal", Duda Gelmi mergulha nas emoções humanas, abordando o tema universal do amor e suas complicações. A letra retrata a dor de um término de relacionamento, misturando sentimentos de saudade e arrependimento, enquanto o ritmo dançante da música convida os ouvintes a se conectarem de maneira envolvente. Antes de "Assunto Principal", Duda Gelmi já havia liberado outras duas canções do novo projeto, que é o primeiro audiovisual de sua carreira solo. Dessa forma, as faixas "Ex De Todo Mês" e "Off" já estão disponíveis nos players e podem ser apreciadas pelos fãs da artista.

Igor Lage reencontra Edson Celulari em Premiére do ator: nostalgia pura

Igor Lage, um dos atores mirins de maior sucesso dos anos 80 e 90, que viveu personagens icônicos em grandes produções da TV Globo como "Top Model", Vamp" e o personagem "Sou Boy" na novela "Caça Talentos", esteve presente na Premiére de "Área de Risco", dirigida e protagonizada pelo ator Edson Celulari, no Rio de Janeiro. Durante o evento, Igor teve uma grande surpresa ao encontrar o ator Pedro Garcia, que interpretou Renan em "Caça Talentos" e com quem não se encontrava há muito tempo. Eles aproveitaram para colocar o papo em dia, falando sobre a performance de Edson Celulari como diretor e relembrando vários momentos da época em que gravaram a novela, que tinha Angélica no papel da Fada Bela.

Sucesso consolidado: Pabblo Vittar é destaque em plataformas diversas

Consolidado como uma das maiores forças da música pop brasileira, Pabblo Vittar tem conquistado cada vez mais fãs no Brasil e no mundo. Suas novas músicas "Alibi" e "Só Amores", que são duas versões, ganharam nova roupagem com base na música do norte do Brasil, têm demonstrado um sucesso estrondoso nas plataformas digitais e liderando os acessos nas plataformas digitais e ganhando cada vez mais espaço no cenário musical. Suas músicas transcendem as barreiras linguísticas e culturais, conectando-se com pessoas de diferentes origens e nacionalidades.

Tiago Abravanel dá vida a personagem em Hairpray, o Musical

Um brasileiro no mesmo papel de um astro de cinema? Sim! Tiago Abravanel está interpretando Edna Turnblad no musical Hairspray, o mesmo personagem que John Travolta viveu no cinema. A performance nacional transformou esse grande sucesso mundial em um dos principais destaques da montagem atual. A temporada no Rio de Janeiro foi um sucesso, e agora o elenco se prepara para a estreia em São Paulo, que acontece em setembro e já tem ingressos esgotados. Hairspray aborda temas como inclusão, diversidade e luta por direitos, que ressoaram com o público e contribuíram para o sucesso do musical.

Revelação nas telinhas que também causa fora delas, afinal, ela é autêntica

Cariúcha é o novo fenômeno da TV brasileira: com sua espontaneidade, humor irreverente e personalidade marcante, tem conquistado cada vez mais espaço na televisão brasileira. Seus comentários são sinceros e espontâneos, muitas vezes acompanhados de gargalhadas e expressões faciais marcantes, ganharam o público e a transformou em uma alavancadora de audiência, em todos os programas que participa. Atualmente é uma das apresentadoras do programa Fofocalizando no SBT.

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

Mulheres na Tecnologia Volume III - Histórias Inspiradoras que Iluminam Caminhos

O mundo da tecnologia tem sido tradicionalmente dominado por figuras masculinas, mas, felizmente, essa realidade está mudando. A cada ano, mais e mais mulheres não apenas entram nesse campo desafiador, mas também deixam sua marca de forma significativa. O livro "Mulheres na Tecnologia: Volume III" é um testemunho poderoso dessa transformação, reunindo mais de 30 histórias inspiradoras de mulheres que superaram barreiras, quebram estereótipos e se destacaram em suas respectivas áreas.

Cada capítulo deste volume oferece um mergulho profundo nas jornadas pessoais e profissionais dessas mulheres notáveis. Não são apenas histórias de sucesso; são relatos autênticos de desafios enfrentados, lições aprendidas e, sobretudo, a resiliência necessária para trilhar um caminho em um setor que nem sempre esteve preparado para recebê-las.

Essas mulheres vêm de diferentes origens, com diversas formações e experiências, mas todas compartilham um objetivo comum: usar a tecnologia para criar um impacto positivo no mundo. Elas nos mostram que a tecnologia não é apenas uma ferramenta, mas um meio poderoso de transformação social, cultural e econômica. E, ao compartilhar suas histórias, elas não apenas inspiram a próxima geração de mulheres tecnológicas, mas também contribuem para a construção de um ambiente mais inclusivo e equitativo.

"Mulheres na Tecnologia: Volume III" é mais do que um livro; é um manifesto de força, coragem e inovação. Cada página carrega consigo uma mensagem clara: o futuro da tecnologia é inclusivo, e ele é moldado por histórias como essas. Este volume não só enriquece a literatura sobre mulheres na tecnologia, mas também serve como um farol de esperança e inspiração para todos que sonham em deixar sua marca nesse campo.

Quem busca inspiração, conhecimento ou simplesmente uma leitura envolvente sobre a evolução das mulheres na tecnologia, este livro é uma escolha indispensável. Que essas histórias continuem a inspirar e a transformar, tal como as mulheres que as vivenciaram.

Andréia Roma

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

EDITORA LEADER Games & Cards

Torne seu trabalho mais dinâmico

Cards & Games agora Online!

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 Games & Cards ifac MUNDO da Mãe

Solange Couto

“Ninguém tem o direito de limitar o que uma pessoa pode ou não fazer.” Atriz vive ápice na vida profissional e pessoal e vira inspiração para mulheres 60+ ao empostar bandeira do autoamor

Por: Renata Rode | **Fotos:** Igor Helal, Renata Kelly e Paan Tosatty

São mais de 40 anos de carreira na TV e muito o que contar. Após ficar seis anos afastada de novelas, Solange Couto retorna à Rede Globo mais bela e inquieta ainda. Aos 68, a atriz comemora conquistas. A estrela da série “Toda Família Tem”, da Amazon, comunica o retorno de folhetins globais com um papel especial em “Garota do Momento”, novela das 18h. Vaidosa, a artista ainda é estrela de uma campanha de moda para mulheres de “corpo real” e orgulha-se ao servir como inspiração do público feminino, principalmente em relação às chamadas 50 ou 60 mais.

A mãe, avó, profissional e mulher afirma que a saúde mental é mantida enquanto ela faz o que gosta: trabalhar. “Comecei na moda e já fiz inúmeros catálogos e esse trabalho vem como um grito de alerta, porque é preciso que marcas produzam mais campanhas para as

FOTO: RENATA KELLY

FOTO: PAAN TOSATTY

mulheres maduras. Sobre estilo, posso afirmar que sou ousada, não me prendo a um tipo de roupa ou produção e tudo vai de acordo com a ocasião e, claro, meu estado de espírito", fala.

Carismática, ela lembra que começou a carreira como modelo na década de 1970 e já participou de concursos de beleza competindo com outras celebridades, sempre com muito respeito, autoestima e postura. Uma de suas armas? Identificamos duas: leveza e bom humor. "Eu não sofro de etarismo não, pelo menos nunca ninguém me falou algo diretamente. Morro de rir com as pessoas não acreditando que tenho a minha idade e querendo me tirar da fila preferencial (risos). É meu direito, poxa!

Mas vejo que a sociedade está tentando entender melhor a maneira de lidar com as mulheres mais maduras. Sinto que existe uma intenção, ainda longe da aceitável, mas existe essa preocupação e que bom que existe, né?".

Em um dos melhores momentos da vida, já que está no ar no streaming, fez cinema e vai iniciar gravações de uma novela, Solange se descreve feliz e realizada. "Tenho feito personagens interessantes e com que o povo vai se identificar bastante. Acabamos de lançar um trabalho na Amazon, a série "Toda Família Tem", bem divertida e que trata com cordialidade a família do subúrbio brasileiro. Posso dizer que hoje me interesso mais por bons projetos, trabalhos que façam sentido para mim, acho que essa é a diferença da maturidade e experiência, ou uma delas."

Autêntica, a artista mostra que é polivalente, já que divide hoje o ofício de atuar com o papel de influenciadora no mundo digital, mostrando resiliência e sabedoria. "Temos que nos moldar e estar nas redes, mais próximas do público, faz com que esse seja mais um canal para inspirar outras mulheres. É preciso entender que toda mulher tem sua beleza, às vezes não falta beleza, falta mesmo é vontade de se emperiquitar, se vestir bem e se apresentar linda para a sociedade, afinal, somos muito cobradas por tudo."

Como é retornar à Globo e ao mundo das novelas?

Eu estava fazendo bastante coisas no streaming e cinema, não deu muito tempo de sentir falta de trabalhar, porque eu não parei. Desde que fiz meu último trabalho na Globo, fiz séries, filme, me apresentei no maior espetáculo em palco de areia e reorganizei minha vida. Estive sempre pela emissora, mas no reality musical e nas séries que participei. Deu saudade de novela? Comecei a sentir, sim, e logo em seguida veio o convite e assinei.

Você é reconhecida hoje como a mulher visionária para quem nada é impossível, afinal, mãe madura, atriz talentosa e que está na ativa, como é isso pra você?

Olha, eu só me sinto viva se for assim. Parece que a vida me testa também, sabe? Ela me testa e tem me aprovado. Estou sempre em movimento, tenho pessoas que dependem só de mim, não nasci herdeira de nada e de ninguém, desde muito nova trabalho, sou uma operária da arte.

Sofreu preconceito por ser mãe madura? Como lidou com isso?

Não sei se foi preconceito, mas as pessoas acho que questionaram um pouco minha gravidez, mas nem li-

FOTO: RENATA KELLY

guei. Eu não costumo me importar com a opinião sobre mim, cada um pensa o que quiser. Não me importo com o que falam, eu me importo com quem fala, se é uma pessoa com relevância, tento entender, se é opinião pública e desconhecida, eu realmente não me importo.

A Solange mãe é daquelas superprotetoras? Como é educar hoje com tanta informação e novidades?

Olha, não mexe com um filho meu não que eu viro uma onça. Se tem uma coisa que me desestabiliza é fazer maldade com um filho meu. Não passo a mão na cabeça de ninguém quando estão errados, mas se olharem torto pra minha cria, aí volta em mim a cidadã do Engenho da Rainha e não fica legal. Sobre educar, não é tarefa fácil não, colocar no mundo e empurrar pra escola é fácil, mas ensinar os bons valores e corrigir, isso é um comprometimento que poucos assumem com seus filhos.

O que você pode adiantar sobre a nova personagem e desafio que vai viver na Globo? Quando vai ao ar?

Sendo bem honesta, o que posso adiantar é que me deram um papel lindo, não tenho como falar sobre as nuances da minha personagem, a emissora pediu para isso ser passado aos poucos pela assessoria de comunicação da casa. Mas será uma avozinha delícia de fazer e de vocês assistirem.

Você é uma mulher de fé, espalha nas redes sociais palavras positivas e fala sobre Deus convidando os internautas a orar. Como surgiu isso?

Eu sou uma mulher de oração, não é apenas conteúdo para as redes não. Sempre fui uma pessoa ligada a Deus, de orar pelos meus, tenho o entendimento de que devemos ter intimidade com Deus, com o Senhor Jesus, e só através de nossas conversas com Ele é que podemos manter o vínculo e intimidade. Sobre isso tudo, estar nas redes simplesmente deu visibilidade no virtual do que acontece no meu particular com relação à fé.

Considerada uma "mulher real", ou seja, com curvas, você é exemplo de autoamor, como é isso? E sobre a nova Solange com os cachos libertos? Você se considera uma camaleoa?

Sempre fui grandona, né? Tanto que comecei a carreira na passarela. Esses dias o Sérgio Mallandro estava contando de um concurso de moda que eu e Xuxa disputamos pra ele e vencemos juntas. Era muito magra, depois ganhei um corpo maior, com curvas e tal. E depois tive uma fase bem tanquinho, antes de ter meu caçula. Sempre tive essa coisa de estar de um jeito diferente em diferentes fases, então acho que sou uma camaleoa, sim.

Qual o segredo para tanta beleza e jovialidade? Como mantém a saúde em dia?

Olha, eu não tenho uma rotina de muitos cremes, muitos produtos, não tenho mesmo. Eu tento cuidar da minha alimentação, claro que manter minha pele hidratada é importante e beber muita água. Mas o que me deixa bem mesmo é ser feliz, acho que sempre foi isso, me sentir livre e feliz, me deixa desse jeitinho que vocês gostam de ver.

FOTO: IGOR HELAL

O que você faz para cuidar da sua saúde mental?

Posso dizer que minha saúde mental fica em dia quando estou trabalhando, viajando por aí, em especial se for uma semaninha na Bahia, no mar, montada em um jet-ski e perto dos meus filhos e netos.

Se pudesse voltar no tempo e dar um recado para a Solange aos 15 anos de idade, o que falaria?

Acho que pra acreditar menos nas pessoas, fui uma pessoa que acreditei em muitos, e hoje eu acredito muito, mas em poucos. A vida já é difícil, e a gente que tem vida pública é mais vulnerável, então, é preciso cuidar para não ter o tempo todo pessoas tirando proveito, enganando, usando a gente de escada e prometendo o que não podem e não querem cumprir. Eu avisaria a Solange pra ela acreditar menos nas promessas e mais em quem realiza.

FOTO: RENATA KELLY

Qual seu sonho profissional e pessoal?

Profissionalmente eu fiz quase tudo, mas gostaria de um papel daquelas vilãs bem malvadonas, acho que faltou isso. Mas como ainda tenho muita coisa pra fazer, vão me dar uma sessentona bem ruim ainda um dia. E, no pessoal, quero ver meu mais novo se formar, ter sua profissão, seguir a vida dele feliz, já é uma grande realização que eu sei que Deus me concederá.

Você foi escolhida como garota propaganda de uma marca que veste mulheres reais. Como foi?

Fiquei muito feliz com o convite. Já vestia a marca, poucas marcas, que vestem mulheres grandes,têm modelagens confortáveis e de bom gosto como a Maison Spa. Acho bacana, porque sei que será mais um canal para inspirar outras mulheres, toda mulher tem sua beleza, às vezes não falta beleza, falta mesmo é vontade de se emperiquitar, se vestir bem e se apresentar linda para a sociedade.

Qual sua opinião sobre o etarismo, tanto de pessoas que criticam você quando posta uma foto mais ousada nas redes ou de outros que se admiram por você estar trabalhando?

Sendo bem honesta, eu não sinto críticas ao meu respeito, no sentido de criticarem algo relacionado à minha idade. Digo isso até mesmo no trabalho. Mas sei que tenho colegas que sofrem com isso, são vítimas do etarismo e se incomodam a ponto de se deprimirem. O que acho sobre isso? Triste! Ninguém tem o direito de limitar o que uma pessoa pode ou não pode fazer por conta de sua idade. Aqui no Brasil é assim, ou você é jovem demais pra fazer tal coisa ou você está velha demais pra fazer as outras coisas. Não sofro com isso, mas sei que existe e temos que falar mais sobre.

@solangecouto

Lançamentos Mulheres na Tecnologia volume III e Mulheres em Compras

Em agosto, celebramos dois lançamentos significativos que destacam a força e a inovação feminina em setores críticos

Esses livros são compilações de histórias inspiradoras e lições valiosas de mulheres que não apenas prosperaram, mas também moldaram suas respectivas áreas. Através dessas páginas, leitores de todos os gêneros podem aprender com as experiências e estratégias desses profissionais exemplares, ganhando insights sobre como navegar e ascender em campos tradicionalmente dominados por homens. Essas publicações não apenas destacam realizações individuais, mas também servem como um chamado para mais inclusão e diversidade no mundo corporativo.

FOTOS DIVULGAÇÃO

FOTOS DIVULGAÇÃO

O Poder da História de Ellen Bezerra

Farmacêutica, consultora e especialista em Indústria e Cosmética fala sobre mercado, trajetória e o sonho de transformar vidas através de frascos.

Aos 33 anos, Ellen Bezerra realizou seu sonho: empreender com o que mais gosta, cuidando de pessoas e proporcionando-lhes saúde, beleza e bem-estar. A farmacêutica, consultora e especialista em indústria farmacêutica e cosmética atuou por muitos anos em empresas de renome nacional e internacional. Toda essa experiência foi agregada à realização de seu sonho: oferecer sua própria linha de dermocosméticos, a Harduim Beauty, com produtos pensados pela ótica de sua essência: o cuidar como um todo. Hoje, a empresária possui lojas em São Paulo e no Espírito Santo, além de um e-commerce que atende clientes em todo o Brasil.

"Aprendi desde muito jovem que, para atingir meus objetivos, não existe método milagroso, mas sim muito estudo, dedicação e trabalho duro. Sempre gostei da área da saúde, mas tinha dúvidas sobre qual curso escolher. Farmácia foi o escolhido por ser um curso com muitas possibilidades após a formatura, e logo no início da faculdade me apaixonei pela indústria. Essa foi, então, a melhor escolha da minha vida."

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

A lição de vida que eu daria é acreditar no seu potencial e nunca desistir dos seus sonhos. O caminho pode ser difícil e cheio de obstáculos, mas a persistência e a determinação são essenciais para alcançar o sucesso. Além disso, é importante ser autêntico e fiel aos seus valores, pois são eles que guiam nossas ações e nos mantêm firmes mesmo nos momentos desafiadores.

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

Desde o início, eu sempre tive grandes sonhos e aspirações, mas não sabia exatamente como seria o caminho até alcançá-los. Através de muito trabalho, aprendizado e adaptações, consegui superar desafios e atingir meus objetivos. Sempre acreditei que, com esforço e dedicação, seria possível chegar onde estou hoje.

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

Os valores que aprendi na infância, como honestidade, responsabilidade e respeito ao próximo, foram

fundamentais e são aplicados diariamente no mundo corporativo. A honestidade cria confiança com clientes e colaboradores, a responsabilidade garante que as promessas sejam cumpridas e o respeito ao próximo promove um ambiente de trabalho harmonioso e produtivo.

O que você pode apresentar sobre inovação?

Inovação é a base do crescimento e da diferenciação no mercado de dermocosméticos. Na Harduim Beauty, estamos constantemente investindo em pesquisa e desenvolvimento para criar produtos que atendam às necessidades dos nossos clientes. Utilizamos tecnologias avançadas e ingredientes de alta qualidade para oferecer soluções eficazes e seguras. A inovação também se reflete nos nossos processos internos, buscando sempre a eficiência e a sustentabilidade.

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

Gostaria de destacar a importância de construir uma equipe forte e motivada. O sucesso de uma empresa não é resultado do esforço de uma única pessoa, mas sim do trabalho conjunto de um grupo de pessoas talentosas e dedicadas. Valorizo muito a colaboração e o desenvolvimento contínuo dos meus colaboradores, pois acredito que é isso que fortalece a empresa como um todo.

Que legado você quer deixar?

Quero deixar um legado de inovação, qualidade e cuidado com o próximo. Espero que a Harduim Beauty seja lembrada como uma empresa que realmente se importava com a saúde e a beleza das pessoas, oferecendo produtos eficazes e seguros. Além disso, desejo inspirar outras mulheres a empreender e alcançar seus sonhos, mostrando que é possível conciliar carreira, inovação e valores éticos.

Andréia Roma

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

Prateleira

Produtos para eles e para elas!

Lábios hidratados

O Balm Natural, da Kind Beauty and Care, possui textura suave e proporciona leve coloração

enquanto estimula a hidratação dos lábios. Possui FPS 20 e FPUVA 7 para proteger os lábios dos danos causados pelos raios UVA e UVB. Em seis tonalidades, sua fórmula é composta por mais de 96% de ingredientes naturais ou derivados.

Cabelos sedosos e nutridos

O Cicatritoxx é uma plástica capilar que funciona com e sem enxágue. Seus benefícios vêm do óleo de babaçu, macadâmia, argan e abissínia, entregando leveza ao cabelo e aspecto uniforme. Além disso, proporciona hidratação profunda devolvendo vida aos fios. A linha inteira é livre de petrolatos, parabenos e não é testada em animais.

Fácil remoção de maquiagem

Dermotivin® Demaquilante Bifásico contém aloe vera, ginseng e extratos botânicos de chá verde5. O demaquilante possui uma fórmula bifásica e sem oléo, que remove a maquiagem resistente, deixando uma sensação de pele hidratada. Não obstrui os poros e remove eficazmente todos os tipos de maquiagem, até mesmo rímel à prova d'água.

Pós barba com hidratação

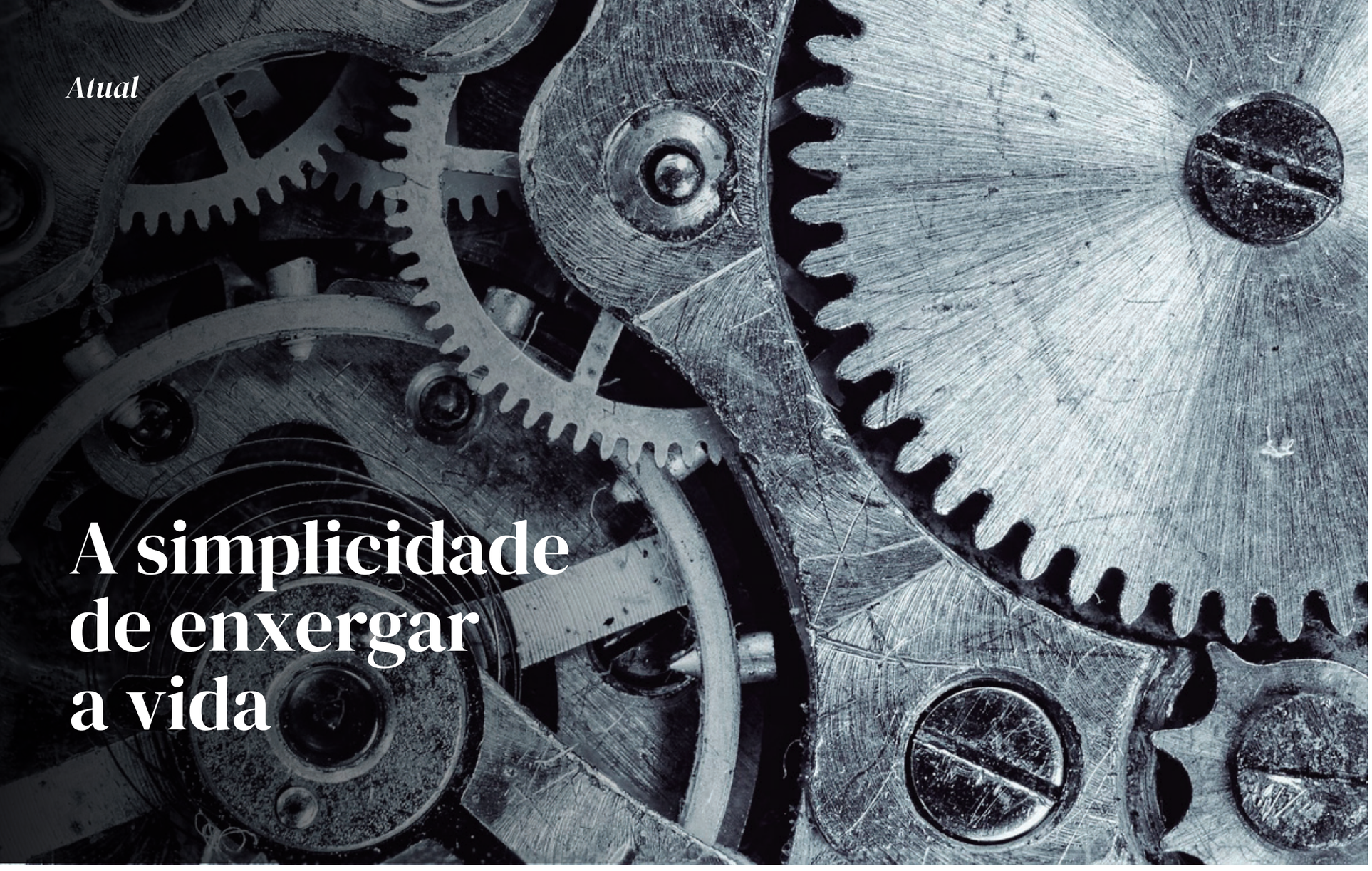
O bálsamo pós barba L'Occitane Suavizante proporciona uma sensação imediata de conforto, deixando um leve perfume na pele. Com uma textura fresca e de rápida absorção, ele suaviza, hidrata e reduz a sensação de irritação na pele após o ritual de barbear. É formulado com manteiga de karité e óleo essencial de lavanda.

Adeus, espinhas!

Cleanance Sérum, da Avène, reduz a oleosidade em 60%, proporcionando um efeito matificante. O produto também diminui as marcas de acne, ou seja, garante uma pele mais uniforme. A textura da pele e seu aspecto geral também são impactados, uma vez que promove a redução de 41% das espinhas e poros 32% menos visíveis.

Correção eficaz

O Corretivo Líquido Matte, da Payot, possui alta cobertura e fórmula de longa duração, fácil aplicação e disfarce eficaz de olheiras e imperfeições. Ele uniformiza a pele com um acabamento natural, deixando-a aveludada. Dermatologicamente testado e sem testes em animais, o corretivo é hipoalergênico e livre de parabenos, fragrâncias, álcool e ingredientes de origem animal.



A simplicidade de enxergar a vida

Outro dia estava numa dessas viagens para uma capacitação e uma pessoa sentou-se ao meu lado. Entre uma conversa e outra começou a contar sua experiência e pelo que passou na vida até começar a decidir que a sua precisava tomar um outro rumo…

A nossa conversa iniciou quando ela me fez o relato de suas experiências de infância, detalhando as brincadeiras no parque, as árvores frondosas, o ouvir os pássaros a subir e descer dos galhos, o pedalinho e a companhia de sua mãe e irmãos. Do brincar livre na rua de sua casa, com seus amigos e os convites para desfrutar de momentos felizes, por horas entre o sorriso e a simplicidade da inocência, da emoção, do desprendimento sem muita responsabilidade com o mundo. Às vezes, aparecia um adulto para regular a intensidade, porque a gente queria muito correr, correr e correr, como se não houvesse amanhã. Lembra da brisa no rosto e dos segredinhos seguidos pela frase "não conta pra ninguém"? Então, o tempo passou.

A gente cresce, e mesmo sabendo, não percebe que aquele comportamento de correr e ser feliz não se perde. O que ocorre é que passamos a correr ao contrário da criança, não por prazer mas por pressa. Assim comecei a entender a diferença do correr para ser feliz da criança e do correr do meu adulto. Realmente, elas não têm o mesmo significado: para a criança, é liberdade, alegria, desprendimento; para o adulto, é falta de liberdade, cobranças, ansiedade, responsabilidade, a incapacidade de ser nós mesmos.

Junto com toda a rica história de sua jornada de redescoberta de si, de sua trajetória profissional e de como se transformou em uma nova forma de trabalhar e de viver, uma coisa muito valiosa foi revelada durante nossa conversa: o convite para refletir sobre o que significa ser bem-sucedido. e sobretudo o que significa viver a vida no piloto automático, cumprindo tarefas e demandas sem considerar a jornada que é verdadeiramente significativa para cada pessoa. "O ritmo, as expectativas, a abundância de informações e até a tecnologia nos tornaram reféns de algo que nem sempre escolhemos. É preciso parar, avaliar e ressignificar".

Talvez seja por isso que, quando sou um pouco mais velho, não entendo quando os adultos dizem "Claro". Isso causou um nó, digno de amarrar um sapato, em meus pensamentos: "Como assim, correr?" ".

Se você gostava de correr, vai se lembrar das vezes em que parou e olhou as plantas na estrada. Nas formigas enfileiradas, no avião que cruzou o céu, no cachorro cacheado do vizinho, nos pombos voadores que vivem nas calçadas e nos fios elétricos. Eu já tinha esquecido esses detalhes de uma vida que se estende aos detalhes, até que meu filho começou a lembrar que mesmo correndo para ver o cachorro ou tocar na folha, ele pensa na vida que o espera. Na correria de tantas tarefas, podemos ter perdido o foco. Como é possível, entre tantos pedidos e obrigações - especialmente no final do ano - encontrar um ritmo mais adequado, que nos permita ver a vida e não viver como se corrêssemos contra ela?

No detalhe, o cheiro de vida: "Cuido das minhas plantas com muita delicadeza, que consiste em tirar o pó de uma folha para outra". Essa foi uma das agendas lotadas de "M" durante as primeiras semanas em casa, depois de deixar o emprego que ocupou por oito anos. Entre muitas atividades, havia também "o cheiro doce de mel que a árvore exalava quando estava menos bonita", ou mesmo "brincar com o cachorro várias vezes ao dia".

O universo acelerado parecia não apenas cego para o mundo, mas também adoecia o corpo. Depois de passar por vários ataques de estresse e ansiedade prejudiciais à saúde enquanto trabalhava como diretora de marketing em uma empresa de tecnologia, "M" percebeu que o estilo de vida maluco que levava não fazia sentido. "Passei dias passando mal até ser levado ao hospital. Minha pressão estava tão alta que os médicos pensaram que eu estava tomando remédio. Fui tratada lá e fiquei fora do ar por cerca de três dias. Descobri que era hipertensa e que essa rotina com tantas exigências estava prejudicando minha vida", lembra. "M" decidiu que esse ambiente profissional não lhe fazia mais bem e de acordo com o que sentia, preparou sua demissão de forma planejada e ponderada, lembra.

Precisamos pensar em tirar o pé do acelerador, porque a vida é na verdade uma luta contra os excessos que a sociedade criou: velocidade, consumo, comunicação. E trata-se de encontrar seus sentidos. Porque, no estresse diário, abrimos mão de sentir, de nos conectar com nosso corpo, com as pessoas, com nossas neces-

sidades. “É olhar para essa forma de estar no mundo que não para e problematizar essa corrida. Mas que preço? Neste movimento, nossas escolhas são um ato de coragem, mas também coletivamente encontraremos um novo caminho. Afinal, não podemos simplesmente seguir o que o roteiro dita. Sinto-me mais confiante na ideia de que a vida não precisa ser uma mochila cheia de afazeres.

Embora não seja possível escolher o que você sente ou interferir nas emoções criadas pelos impulsos, através do desenvolvimento do autocontrole é possível compreender a origem desses sentimentos e tomar decisões racionais e corretas sobre os problemas. Nesse sentido, o autocontrole é uma habilidade importante, capaz de melhorar a qualidade de vida, trazer harmonia à convivência social, promover equilíbrio emocional e bem-estar, assim, auxiliar no alcance de objetivos pessoais e resultados e aprimoramento profissional.

Pessoas controladas são geralmente mais autoconscientes e tendem a agir de forma menos impulsiva porque estão mais conscientes de suas emoções. Então, quando estão sob pressão, tornam-se mais racionais. Além disso, o autocontrole contribui para o crescimento pessoal e profissional, pois é fundamental saber descobrir qualidades, reconhecer falhas e buscar a evolução, aceitando críticas construtivas de forma positiva.

Desta forma, voltamos ao início de nossa conversa, à alegria de uma criança, em buscar a felicidade nas brincadeiras, no compartilhamento, no convite para ser feliz, vê a vida com mais simplicidade sem tantas cobranças, com mais amor, com mais detalhes em tudo que experiência e liberdade para se permitir ser quem ela realmente é e está dentro de cada um de nós é só se permitir a encontrá-la. Um ótimo mês, bons pensamentos e reflexão!

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

Médicos ensinam que existe travesseiro ideal para um bom sono

A dificuldade de iniciar o sono e mantê-lo de forma contínua durante à noite ou o ato de despertar antes do horário desejado definem a insônia. Dentre os motivos da má qualidade do sono estão os travesseiros. Segundo o médico ortopedista Dr. José Machado, a escolha do travesseiro é fundamental tanto para a prevenção dos desgastes da coluna cervical, quanto para o tratamento de quem já tem doença no pescoço. “O principal papel do travesseiro deve ser o de suporte da cabeça, sem esquecer o conforto. Primeiro, pense na sua posição de dormir. Dormir de lado é a posição correta. O ideal é que o travesseiro mantenha o alinhamento entre a cabeça e a coluna, evitando que a cabeça fique erguida ou abaixada”. Ele ensina que é preciso trocar o travesseiro a cada um ou dois anos. “Para evitar o acúmulo de ácaros, suor e células mortas, garantindo melhor higiene e suporte”, ressalta. Para o também ortopedista Dr. Carlos Cedano a posição durante o descanso também influencia e a mais recomendada é a de lado. “Ela reduz o risco de apneia do sono e de dores musculares. Para as grávidas, especificamente, se sugere dormir viradas para a esquerda. Dormir de costas também é possível se for a preferência, mas aumenta o risco de apneia do sono. E de bruços é a posição menos recomendada já que é a que mais colabora para o aparecimento de dores nas costas e no pescoço, devido à angulação do corpo”, esclarece.

Bruxismo afeta 7 a cada 10 brasileiros: estresse agrava o problema

Você sabia que 7 a cada 10 brasileiros sofreu com bruxismo durante a pandemia? Os dados são de pesquisadores da Universidade Federal de Alfenas (Unifal-MG) e do Instituto Neurológico de Curitiba (INC) e foram publicados na revista "Brazilian Journal of Pain" (BrJP). Segundo a pesquisa, 76% dos entrevistados relataram início ou piora dos sintomas no mês anterior, e todos afirmaram ter sentido nervosismo e estresse no período de isolamento, sendo que 85% dos respondentes relataram apertamento diurno, 57% ranger dos dentes e 71% disseram ter ambos os principais sintomas. "O bruxismo está intimamente ligado à ansiedade e ao nervoso passado no dia a dia, funcionando como uma válvula de escape das nossas preocupações principalmente, à noite, quando friccionar os dentes ou travar a mandíbula é algo que fazemos quase sem perceber", conta o Dr. Gabriel Campolongo, mestre em cirurgia bucomaxilofacial e especialista em tratamento de disfunção da ATM. Os sintomas variam de pessoa para pessoa, mas, em geral, são perceptíveis a médio e longo prazo. "Podemos perceber o bruxismo através de alguns sinais e sintomas, sendo que os principais são dor generalizada nos dentes (causada pelo excessivo apertamento), dor de cabeça, dor ao mastigar, zumbido ou tamponamento no ouvido, dificuldade de abrir a boca por sentir cansaço nos músculos do rosto e barulho e dor ao realizar esse movimento", detalha Campolongo. Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), cerca de 30% das pessoas têm essa condição. Então, como saber se você não está nessa estimativa? "É necessário fazer um exame clínico para verificar os movimentos da abertura bucal e identificar se existe uma hipertrofia dos músculos da face. Em alguns casos pode ser necessário realizar exames de imagem como a Ressonância Magnética da ATM, por exemplo".

Natthália Gonçalves faz curso de cinema em Nova York

A jovem atriz Natthália Gonçalves, conhecida por seus papéis de destaque na TV e no cinema, deu mais um passo importante em sua carreira ao concluir o curso "Filmmaking Summer Camp" na New York Film Academy (NYFA). A NYFA é uma das mais prestigiadas escolas de cinema do mundo, tendo formado personalidades renomadas como Damon Wayans, conhecido pelo papel de Michael Kyle em "Eu, a Patroa e as Crianças", e Naya Rivera, que interpretou Santana Lopez na série "Glee". O curso, com duração de 10 dias, proporcionou a Natthália uma imersão intensa no universo cinematográfico. Durante o programa, a atriz teve a oportunidade de aprimorar seus conhecimentos técnicos, além de explorar novas técnicas de direção, edição e operação de câmera. Para Natthália, a experiência foi enriquecedora, não apenas pelo conteúdo técnico, mas também pelo impacto positivo em seu desenvolvimento pessoal e na fluência no inglês. "Conheci a New York Film Academy através de um anúncio no Instagram. Quando vi o trabalho deles e a estrutura da escola, estudar lá se tornou um sonho para mim", revelou a atriz. Inicialmente, Natthália tinha a intenção de cursar uma graduação na NYFA, mas ao descobrir o programa de summer camp, decidiu que não podia deixar a oportunidade passar. "Quando descobri que eles tinham um curso de filmmaking, pensei: vou fazer! E foi assim que cheguei até lá. A experiência foi simplesmente incrível". Durante o curso, Natthália destacou a evolução no domínio de termos técnicos do cinema em inglês, além de aprender técnicas essenciais de cinematografia, edição, direção e muito mais. A atriz ainda compartilhou o desejo de seguir estudando cinema: "Ainda não estou cursando cinema, mas, se Deus quiser, no ano que vem vai dar tudo certo."

Da filha de pai semianalfabeto e mãe que cursou apenas o ensino médio à executiva dona de Editora Leader

Andréia Roma é uma líder que ama contar histórias e proporcionar meios para que as pessoas repercutam suas experiências, até porque, ela conta e emociona com a sua própria trajetória. A menina nascida em comunidade, criada com o suor dos pais aprendeu desde cedo que o conhecimento era algo que nunca poderia ser retirado de sua essência. "A gente não tinha dinheiro pra comprar livros nem os brinquedos sonhados, então eu recortava as cartilhas da escola e fazia montagens usando a velha cola de água e farinha. Ali, minha imaginação mandava, e eu mesma confeccionava meus livros que chamava de brinquedos, desde os 8 anos de idade", relembra, emocionada.

A Fundadora e CEO da Editora Leader nunca deixou de lado os ensinamentos e valores passados em casa e assim, com muita dedicação, estudos e esforço, chegou onde está hoje. Com mais de vinte e três anos de experiência na área comportamental, em vendas, e marketing no mercado editorial, é pesquisadora e jornalista, com mais de 300 obras desenvolvidas e publicadas. Sua expertise abrange desde marketing editorial até curadoria editorial, além de mentoria para construção de biografias empresariais e criação de jogos terapêuticos.

Ainda, a executiva é especialista em Projetos Educacionais e Organizacionais, estudante e curiosa há 19 anos na psicanálise. Autora de obras de destaque, como "Sou Coach e Agora" e "Como Transformar suas Ideias em um Livro", best-sellers no mercado editorial, Andreia ainda é idealizadora de várias coleções de livros no Mundo Corporativo, valorizando profissionais exemplares e inspiradores desde 2014, como o selo Editorial Série Mulheres, Coletânea Biblioteca Positiva, Eneagrama, PNL e outras.

"É preciso sempre valorizar a interação com o livro, para que qualquer homem, criança, mulher, adolescente, ser humano novo ou maduro, possa vivenciar e resgatar a magia de ler e contar sua história. Se eu conseguir fazer com que as pessoas possam refletir com isso, estou satisfeita. Esse é meu propósito de vida e meu objetivo nesta Bienal".

27ª BIENAL INTERNACIONAL DO LIVRO DE SÃO PAULO

Livro gigante e imersivo é uma das atrações lúdicas da Bienal de SP

Editora Leader usa gamificação e paixão por leitura para motivar visitantes: "Queremos resgatar a magia dos livros e reconectar pessoas", diz Andreia Roma, CEO da empresa.

A 27ª edição traz como marca o retorno ao encanto de se contar histórias, no estande da Editora Leader, por meio de um livro interativo de mais de 12 metros que pode ser acessado através de senhas, já que a ação é individual e demora cerca de 3 a 4 minutos. "Queremos proporcionar às pessoas uma vivência lúdica resgatando a magia da leitura através de uma experiência exclusiva, sem uso de celular, que vai fazer com que as pessoas reflitam sobre os verdadeiros valores da vida e a importância de nos conectarmos às nossas raízes", explica Andreia Roma, CEO da empresa.

A marca traz uma série de lançamentos, novidades e projetos, inclusive introduzindo o público ao universo da Gamificação, uma ferramenta inovadora que vem ganhando espaço no mercado corporativo, educacional e esportivo. A Gamificação, conhecida em inglês como Gamification, consiste na aplicação de mecânicas e dinâmicas de jogos para motivar, engajar e educar de forma divertida e interativa. No estande da Editora Leader, os visitantes serão transportados para um universo mágico dos livros através de um jogo interativo de perguntas e respostas sobre a literatura nacional.

O jogo será personalizado, incluindo perguntas sobre a história pessoal dos jogadores, o que tornará a experiência ainda mais envolvente. O tabuleiro, no formato de um livro gigante com quatro páginas, permitirá aos jogadores escolher entre quatro diferentes jogos literários para testar suas habilidades e conhecimentos.

"A Leader é pioneira e exclusiva na criação do Selo Editorial Série Mulheres registrado em mais de 182 países há dez anos, valoriza a trajetória de mulheres em diversas profissões. O selo se transformou em um grande movimento literário, enquanto muitos riam do meu trabalho quando iniciei este projeto, dizendo que não daria certo ter um selo só de mulheres, eu acreditei, e fui além, patenteei todos os títulos dos livros e o modelo editorial, tirando assim a oportunidade de empresas replicarem o que estou fazendo", diz Andréia Roma.

"Este ano, nosso objetivo é surpreender nosso público com uma viagem dentro de suas próprias histórias, valorizando cada trajetória independente da classe econômica, pois todos temos uma história. Lembro-me que, aos 8 anos, eu criava meus próprios livros com jornais e revistas velhas, além das cartilhas que recebia da escola. Esses eram meus brinquedos, os quais eu montava com farinha de trigo e água. Sempre sonhei em fazer algo que contribuísse para a disseminação da leitura, e apresentar este jogo na Bienal é uma grande realização para mim", revela a executiva.

Mesmo a Editora Leader sendo uma editora que trabalha com publicações para homens e mulheres, este ano a homenagem será dedicada às mulheres, por isso, a empresa vai reunir mais de 1000 mulheres coautoras em seu estande em uma única data: dia 8 de setembro, em comemoração a essa trajetória de parcerias e histórias tão relevantes. "Nós valorizamos a essência da mulher para que elas não deixem de publicar, para que elas possam acreditar umas nas outras, sem se autossabotar diante de tantos obstáculos e julgamentos do dia a dia. Aqui, mais do que nunca, ninguém larga a mão de ninguém e já provamos isso em diversas obras que produzimos com mulheres como estrelas de áreas distintas e tão permeadas por homens por todos os lados", comenta a executiva. Precursora da Série, a empresa já publicou mais de 70 livros como Mulheres no Conselho, Mulheres na Tecnologia, Mulheres na Energia, Mulheres nos Seguro, Mulheres no RH, Mulheres que Transforma, Mulheres ESG, Mulheres em Compliance, Mulheres na Liderança e outros.

Pecados que você nunca deve cometer com seus cabelos

É compreensível que a correria do dia a dia nos faça negligenciar os cuidados com os cabelos, mas eles são a moldura do rosto e merecem atenção especial, mesmo que apenas nos pequenos detalhes.Separamos algumas perguntas e respostas para que você evite cometer erros com seus fios, garantindo que eles fiquem saudáveis e cheios de vida!

Será que não lavar o cabelo com frequência pode danificar os fios?

Isso pode levar a uma irritação da pele (couro cabeludo) e do folículo, favorecendo algumas doenças como a dermatite seborreica – inflamação que causa principalmente descamação e vermelhidão. Os fios podem ser lavados todos os dias, especialmente por quem faz atividade física, devido ao excesso de suor. Caso isso não seja possível, lave-os pelo menos até 4 vezes por semana.

Ficar com os cabelos presos com frequência pode estragar os fios?

Prender o cabelo molhado pode causar a proliferação de fungos e bactérias.. Isso favorece a quebra e queda. Cabelos presos com força e diariamente podem sofrer um afinamento, e, em casos mais graves, pode gerar alopecia.

Deixar a toalha na cabeça após o banho é ruim?

O uso frequente pode gerar atrito entre os fios e danificá-los por tração, gerando nós e dificultando o pentear. Ainda, o ambiente úmido pode estimular o crescimento de alguns fungos no couro cabeludo.

Excesso de shampoo e condicionador faz mal?

Depende. O que diferencia os cosméticos são os princípios ativos. Se houver presença de parabenos, silicones e metais pesados entre outros, com certeza é prejudicial. Na escolha dos produtos busque um profissional cosmetricoterapeuta. O excesso de shampoo, que apresenta uma ação detergente e desengordurante, pode retirar os nutrientes da parte mais externa dos fios, deixando-os mais secos e frágeis, o que pode levar à quebra dos fios por falta de hidratação e lubrificação. Usar muito condicionador que não contém ativos de tratamento em sua fórmula, pode ocasionar uma obstrução da abertura do folículo, e assim, piorar quadros de dermatite seborreica e outras alopecias do couro cabeludo. Em outros casos como couro cabeludo seco, age como ação de hidratação, porém, precisa saber a escolha exata do condicionador indicado para o tratamento. Se não enxaguar abundantemente o mesmo deixa o fio pesado e não maleável.

A máscara pode ser substituída pelo condicionador?

Não. A máscara deve ser usada até duas vezes por semana, dependendo das necessidades fisiológicas do cabelo. Para uso diário, o condicionador tem maior capacidade de selar as cutículas garantindo brilho, maciez e facilidade na hora de escovar.

Produtos inadequados para o tipo de cabelo trazem danos aos fios?

Sim. Principalmente para pessoas com cabelos crespos e cacheados por não haver uma lubrificação até as pontas e, para os que usam sempre shampoo antirresíduos (um grande perigo - cuidado!). Esse produto faz uma limpeza mais profunda e pode agredir não somente os fios, mas também a pele (couro cabeludo) causando maiores sensibilidades.

Claus Pita

Cabeleireiro, colorista,
terapeuta capilar e maquiador.
@clauspitaoficial

Pilates na parede: uma ótima opção para corpo e mente

Muito falada atualmente, principalmente nas redes sociais, a "wall pilates" ou "pilates na parede" é uma alternativa para quem busca uma atividade prazerosa e que dê resultado. Para se ter uma ideia, o vídeo mais popular que mostra o exercício em prática, alcançou a marca de 3,9 milhões de visualizações.

Claro que como toda modalidade, requer cuidados, portanto, por mais que haja muitos vídeos e tutoriais sobre a prática, é sempre válido buscar a ajuda de um profissional para mais detalhes e instruções.

Uma das premissas é que, ao realizar os exercícios, eles devem ser feitos lentamente, se concentrando no movimento e na respiração. Caso sinta dor sem ser do exercício, deve parar. Se você tiver alguma patologia, é importante realizar este ou qualquer outro exercício sob supervisão de um fisioterapeuta ou educador físico.

Se você já é praticante de pilates, esse exercício "na parede" é indicado para você: ele é indicado para pessoas que têm uma boa consciência corporal e já conheçam um pouco do método. Este atividade física traz diversos benefícios, entre eles melhora no alongamento, mobilidade, força, redução da dor etc.

O pilates na parede pode ser realizado todos os dias, conforme aptidão física de cada um. Você pode fazer a atividade de 30 a 50 minutos por dia, utilizando somente a parede ou acrescentando acessórios como por exemplo bola, halter e elástico.

Alguns exercícios:

Alongamento sentada: com as costas na parede e os braços esticados para o teto, suba os braços lentamente, como se algo estivesse puxando-os para cima;

Alongamentos de membros inferiores: sentada, com as costas na parede e os braços esticados para frente na altura dos ombros, leve as mãos até os pés, rolando o tronco para frente;

Flexão de braço: em pé, com as mãos apoiadas na parede e o corpo inclinado na ponta dos pés, dobre os cotovelos, descendo o corpo em linha reta;

Mobilização de ombro: sentada, com as costas na parede, mantenha os braços na altura dos ombros, com os cotovelos flexionados. Em seguida, estique os braços em direção ao teto, sem afastar as costas da parede.

Danielle Felix

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

@danifelixpersonal

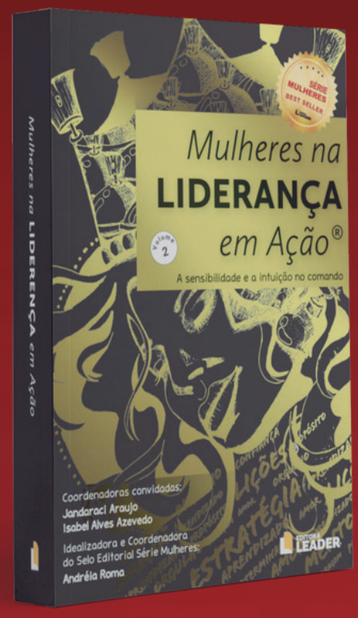
SÉRIE MULHERES
EDITORA LEADER

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 O SELO EDITORIAL SÉRIE MULHERES

CONHEÇA OS PRÓXIMOS LANÇAMENTOS



IDEALIZAÇÃO EDITORA LEADER

APOIO GRUPO GESTÃO RH

LIVROS LANÇADOS RECENTEMENTE

Pensamentos, ideias, aspas: tudo em nome do conhecimento

FOTOS DIVULGAÇÃO

Elaine Xavier e a arte de desenvolver pessoas

Cheguei então aos 40 anos, fase em que coloquei em discussão se queria mesmo continuar no ambiente corporativo. Estava muito em dúvida, pois gostava bastante da sala de aula. Iniciei um processo de coach profissional, com uma psicóloga que era minha referência nesse trabalho. Nossa conclusão foi que eu gostava de desenvolver pessoas. E que isso era possível tanto no ambiente corporativo, quanto no acadêmico.

Elenice Karina e a ascensão na vida

E mesmo com toda essa dificuldade, tenho orgulho de falar que de longe eu alcancei o lugar mais alto que qualquer outra menina que cresceu na Cidade Seródio, em Guarulhos, alcançou. E sabe por quê? Nunca deixei que as diversidades que encontrei no meio do caminho atrapalhassem minhas metas e meu propósito.Sheila Fidelis Ceglio e os ingredientes para o sucesso

Eliane de Oliveira e o poder do networking

A frase que sempre gosto de repetir e reforçar: “nunca foi sorte... sempre foi Deus!” É sobre isso, sempre conhecer pessoas que me inspiram, me dão oportunidades fantásticas, acreditam em meu potencial e permanecem em minha vida como exemplo e inspiração.

Graziela S. Tonin e a movimentação

Estar em movimento me permitiu conquistar muito mais do que imaginei, conhecer pessoas incríveis, incluindo os mais renomados cientistas, e até dividir o mesmo palco com eles. Lembro- -me do meu orientador perguntando quem eu queria na banca de defesa da minha tese, e respondi: “Quero os melhores do mundo...”.

Leila Zimmermann e a conquista de fronteiras

O trabalho me trouxe muito aprendizado, oportunidades como treinamentos, viagens e vasto conhecimento de inúmeras disciplinas. Tenho a consciência hoje de que aproveitei seriamente cada oferta, cada aprendizado e ganhei um poder de observação imenso, me ajudando a ficar mais seletiva e a qualificar tudo que eu recebia.

Sttefanie Paladino e a volta por cima

A educação se mostrou uma ferramenta poderosa na minha jornada, enquanto a capacidade de me adaptar a novas situações foi crucial. Aprendi a valorizar pequenas vitórias e a sonhar grande, desenvolvendo habilidades e buscando autodidatismo, especialmente na área da Tecnologia. Aprendi a não me definir pelas circunstâncias do meu nascimento e reconheci a força das mulheres na luta contra o preconceito.

Livro “CEOs & RHs História Inspiradoras Vol. 3”, da Editora Leader

Projeto barriga trincada: aprenda como ter o shape do verão

Embora os brasileiros não tenham tido um inverno rigoroso, já está chegando a época da "operação verão" e, nela, a sonhada barriga chapada deve estar nos planos de muita gente. É claro que uma rotina de exercícios, principalmente localizados, é uma regra que não tem acordo, mas você sabia que os alimentos também podem ajudar nessa missão?

A dieta para marcar o abdômen deve incluir alimentos proteicos baixos em gordura, como frango, peru, peixe, ovo e tofu. Além disso, é importante aumentar o consumo de vegetais, alimentos com fibra e termogênicos, que aumentam o gasto energético e promovem a eliminação de gorduras, ajudando a tonificar o abdômen.

Mas e se eu tenho uma barriga cheinha?

Saiba que você não está sozinho e que isso é um ciclo. Muito peso inflama as células, isso ocasiona o acúmulo de gordura na cintura. A inflamação tende que o organismo acumule gordura visceral (abdominal), formando um ciclo vicioso. E isso ainda pode desenvolver alterações metabólicas e doenças, como o diabetes ou a intolerância à glicose, onde se tem muita produção de insulina que, por consequência, inflama ainda mais o organismo.

O primeiro passo para sair deste ciclo é o equilíbrio. Tentar equilibrar o organismo como um todo. Para ter um abdômen 'trincado', sequinho, inicie uma dieta balanceada, trocando lanches ricos em açúcares por comidas com teor baixo de carboidratos e ricos em proteínas e gorduras boas, por exemplo: amêndoas, nozes, castanhas, barrinhas de proteína, ovos, whey protein, atum entre outros.

Para manter a barriga chapada:

- Beba de 2 a 4 litros de água por dia;
- Coma verduras e legumes à vontade;
- Consuma frutas com moderação;
- Faça exercícios físicos, inclusive para o abdômen.

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

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

Momento propício para refletir sobre suas metas e ajustar seu caminho

FOTO DIVULGAÇÃO

Mantenha-se conectado com sua intuição e busque harmonia em todas as áreas da vida. Esteja aberto a mudanças e permita que o novo entre, enquanto se desapega do que já não serve mais. Cuide de si mesmo e dos seus relacionamentos e procure agir com sabedoria e paciência.

Áries: O Carro

É um período de conquistas então mantenha o foco em seus objetivos e avance com determinação. Sua energia e entusiasmo serão suas maiores forças.

Touro: A Estrela

Momento de esperança e renovação. Confie no seu potencial e permita-se sonhar grande. As estrelas estão alinhadas para trazer realizações e cura.

Gêmeos: Os Enamorados

Você estará em um dilema importante, especialmente em relações pessoais. Tome decisões com o coração e busque harmonia. A comunicação será chave.

Câncer: A Sacerdotisa

Confie em sua intuição. Este é um período de introspecção e sabedoria interior. Ouça sua voz interior e permita-se guiar pelos seus instintos, valerá a pena.

Leão: O Sol

O período é de alegria e sucesso. Sua confiança está em alta, e você atrairá positividade. Aproveite para brilhar e compartilhar sua luz com os outros.

Virgem: O Eremita

A introspecção é necessária. Tire um tempo para reflexão e autoconhecimento. Este período favorecerá o crescimento espiritual e pessoal. Invista nisso.

Libra: A Justiça

Equilíbrio é essencial. Busque a verdade e aja com imparcialidade. Suas decisões são cruciais, então pese os prós e contras cuidadosamente.

Escorpião: A Morte

Este é um período de transformação. Desapegue do velho para dar espaço ao novo. Mudanças são desafiadoras e necessárias para o crescimento.

Sagitário: A Temperança

A moderação é fundamental. Busque equilíbrio em todas as áreas da sua vida. Paciência e harmonia trarão os resultados desejados.

Capricórnio: O Diabo

Cuidado com tentações e excessos. Esteja atento às armadilhas e mantenha-se firme e não permita que desejos superficiais controlem ações.

Aquário: A Estrela

Espere por inspiração e renovação. Este é um momento para sonhar e planejar o futuro. As energias estão favoráveis para curar e crescer espiritualmente.

Peixes: A Lua

Confie em sua intuição: nem tudo será claro durante este período, mas a introspecção e os sonhos podem revelar verdades ocultas. Evite ilusões e siga seu instinto.

Katina Santos

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