REVISTA
info:mente

INFORMAÇÃO RELEVANTE
NA PALMA DA SUA MÃO

EDITORA LEADER

JAN/FEV 2025 | Nº 47

REFLEXÃO
Quando o erro vira acerto

ACONTECE
Eventos, dicas e atualidades

Juçara Cezario
médica e mestre em saúde integrativa

MYRIAN RIOS

"Sinto saudade das novelas e gostaria de atuar no *streaming*"

REVISTA info:mente

A revista digital que entrega conteúdo relevante na palma da sua mão!

Anuncie na publicação que fala sobre saúde mental e atualidades, traz artigos imperdíveis e entrevistas exclusivas.

JÁ ESTAMOS NA 47ª EDIÇÃO ACESSE NOSSO SITE!

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 mulher que é pura arte na vida, nas telas e no palco

Myrian Rios é mais que um ícone da televisão brasileira: ela é daquelas artistas completas que são exemplo dentro e fora das telas. Com mais de cinco décadas de carreira até hoje ela conquista admiração e reconhecimento por onde quer que passe. Dona de uma simplicidade tão gigante quanto seu talento, ela mantém o olhar doce de menina que conquistou a todos desde sua primeira atuação. Visionária, se aventurou como apresentadora além de atriz e conquistou seu espaço e nos recebeu para uma entrevista reveladora que com certeza vai te surpreender. Além dessa matéria, você acompanha artigos, notas, dicas e informações que farão diferença em sua rotina, afinal, a Infomente é informação relevante na palma da sua mão, sempre!

FOTO: RENATA KELLY

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

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

EDITORA LEADER
REVISTA INFO:MENTE
www.infomente.com.br

A revista Infomente é um produto da Editora Leader.

Contato
+55 11 95967-9456

Departamento Comercial
contato@editoraleader.com.br

Coordenação Técnica
Editora Leader

Marketing
Editora Leader

Projeto Gráfico
Editora Leader

Diagramação
Thays Pereira

Tecnologia
Boaz Roma

Suporte
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, 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.

Existimos para **impulsionar histórias que inspiram e conhecimentos que transformam.**

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

SUMÁRIO

FOTO: RENATA KELLY

08 PASSARELA
De Gaga ao carnaval 2025

14 MYRIAN RIOS
Bela por dentro e por fora

22 ESPELHO
Cabelo de gestante: o segredo

24 O PODER DA HISTÓRIA
Médica e Docente em ação

28 PRATELEIRA
Um arsenal de beleza

30 ACONTECE
Atualidades e lançamentos

36 ESTRÉIA
Coluna "Todo Mundo Erra"

41 PREVISÕES
As visões do Tarô

REGISTRAR O LEGADO DA EMPRESA É UMA MANEIRA DE DEIXAR UMA MARCA DURADOURA NO MUNDO DOS NEGÓCIOS, DEIXANDO UM LEGADO PARA AS GERAÇÕES FUTURAS E INSPIRANDO OUTROS A SEGUIR EM SEUS PRÓPRIOS CAMINHOS EMPREENDEDORES.

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

EDITORA LEADER®
um livro muda tudo

FOTOS DIVULGAÇÃO

Felipe Menegat em novo show "Romance"

No dia 21 de fevereiro, a partir das 20h, o cantor Felipe Menegat se apresenta no Cantaloup, localizado na Rua Manuel Guedes, 474, no Itaim. O evento, intitulado "Romance", promete encantar o público com um repertório repleto de grandes sucessos da música romântica de todos os tempos. Os ingressos disponíveis estão em dois lotes: R$90 para o primeiro lote e R$120 para o segundo, garantindo uma experiência musical de qualidade. O show não só celebra a música romântica, mas também faz uma homenagem à imigração italiana, que é comemorada na mesma data. Menegat, conhecido por sua poderosa interpretação e carisma no palco, promete trazer referências aos clássicos italianos, criando uma atmosfera nostálgica que resgata a rica tradição musical desse país. Os fãs podem esperar versões emocionantes de canções que marcaram época, além de algumas surpresas que o artista preparou. A escolha do Cantaloup como palco para este evento não poderia ser mais adequada. O espaço é reconhecido por sua atmosfera intimista e pela qualidade do serviço, proporcionando ao público uma experiência única. Com uma localização privilegiada em São Paulo, o local é ideal para receber os amantes da música e da cultura, criando um ambiente perfeito para as celebrações do amor e da arte. Os ingressos já estão à venda, através do whatsapp 11-96815-8763 e a expectativa é alta para esse espetáculo que promete tocar o coração dos presentes. Felipe Menegat convida todos a vivenciarem uma noite mágica, onde a música e a emoção se entrelaçam, celebrando não apenas o amor, mas também a rica herança cultural trazida pelos imigrantes italianos ao Brasil. Não perca a oportunidade de fazer parte desse momento especial e acesse o insta: @felipemenegat_

Serviço:

Felipe Menegat no show Romance dia 21.02.2025

Abertura: 20h

Cantaloup: Rua Manuel Guedes 474 Itaim Bibi - São Paulo

Info: (11) 96815-8763

Ingressos: R$ 90 (primeiro lote)

FOTOS DIVULGAÇÃO

Psicóloga fala sobre a importância da saúde mental o ano todo

No início de 2025, o Brasil vivenciou mais uma edição da Campanha Janeiro Branco, um movimento que há mais de uma década convida a sociedade a refletir, dialogar e agir em prol do bem-estar emocional. Criada em 2014 pelo psicólogo e palestrante Leonardo Abrahão, a campanha se consolidou como um marco no calendário brasileiro e, desde 2023, é reconhecida oficialmente como Lei Federal (Lei 14.556/23). Com o tema deste ano, “O que fazer pela saúde mental agora e sempre?”, é uma campanha que busca engajar indivíduos, famílias, empresas e instituições em ações concretas que promovam a valorização do estado de bem-estar vivido pelo indivíduo. Palestras, rodas de conversa, workshops, caminhadas, corridas e eventos culturais estão programados em diversas cidades, reunindo profissionais da saúde mental e a população em geral. A psicóloga Rosemary Andriani tem sido uma figura central na promoção da campanha, utilizando sua experiência e conhecimento para alertar a população sobre a importância da saúde mental não só nesse momento, mas como em todos os dias do ano. “É essencial que todos nós repensemos nossas vidas e cuidemos de nossos aspectos emocionais, especialmente em um país que enfrenta altas taxas de transtornos mentais”, afirma. Ela destaca que a campanha é uma oportunidade para que as pessoas se sintam encorajadas a buscar ajuda e a dialogar sobre suas emoções, independente da idade. Saiba mais seguindo: @rosemaryandriani

FOTOS DIVULGAÇÃO

Estrela do Terceiro Milênio faz enredo inédito sobre preconceito em SP

A Escola de Samba Estrela do Terceiro Milênio está prestes a fazer história no Carnaval de São Paulo com seu enredo "Muito Além do Arco-Íris", que promete ser um poderoso manifesto contra a LGBTfobia. Em um momento em que a luta pelos direitos da comunidade LGBT+ é mais relevante do que nunca, a agremiação se destaca entre gigantes como Mocidade Alegre, Vai Vai, Gaviões da Fiel e Rosas de Ouro, ao trazer à passarela um tema inédito que explora tanto a beleza das fantasias quanto as duras realidades enfrentadas pela comunidade. Idealizado pelo carnavalesco Murilo Lobo, o enredo mostra a importância de se discutir questões históricas e sociais que envolvem a diversidade. "Essa luta de séculos por respeito e igualdade tocou nosso presidente Silvão Leite, toda a diretoria e a comunidade do Grajaú. Está mais que na hora de fazermos esse manifesto, até porque o Carnaval também acontece por conta de muitos profissionais LGBT+ e eles merecem esse reconhecimento", afirma Murilo. Preparando um espetáculo vibrante com alegorias e fantasias deslumbrantes, a escola contará a história desde o descobrimento do Brasil até a Revolta de Stonewall, celebrando o talento de artistas LGBT+. "Enquanto o Murilo apresentava o enredo, entendemos que é urgente e necessário tocar nessa ferida", diz Silvão Leite. Ele destaca que a realidade e no Brasil, que ainda é o país que mais mata transexuais no mundo, exige um grito de resistência e união. A Estrela do Terceiro Milênio não apenas se preocupa em entreter, mas também em educar. Em abril de 2024, a escola promoveu uma roda de conversa com membros da comunidade LGBT+, onde muitos compartilharam suas experiências e lutas pessoais. Silvão Leite ressalta: "Enriquecedor e com muita empatia. É assim que podemos definir esse importante encontro com a comunidade LGBT+." Com 18 enredos apresentados, "Muito Além do Arco-Íris" foi escolhido por sua relevância e urgência. A escola será a sexta a entrar na passarela, às 3h55 do dia 1º de março, prometendo um Carnaval cheio de brilho e significado. A beleza das fantasias, aliada à profundidade do tema, fará da apresentação da Estrela do Terceiro Milênio um marco na história do Carnaval paulista, celebrando a diversidade e a luta por direitos em um espetáculo que promete tocar o coração de todos. Ouça o samba enredo:

https://www.youtube.com/watch?v=Zaqo8Uic20A

Instagram: @terceiro_milenio

FOTOS DIVULGAÇÃO

Lady Gaga fará apresentação gratuita no RJ

Lady Gaga, uma das mais icônicas artistas da música pop contemporânea, tem se destacado não apenas por sua voz poderosa, mas também por sua capacidade de reinvenção. Desde o lançamento de seu álbum de estreia, "The Fame", em 2008, Gaga conquistou o mundo com hits que rapidamente se tornaram clássicos, como "Alejandro", "Born this ways" e "Bad Romance". Sua habilidade em misturar diferentes estilos musicais e suas letras provocativas a tornaram uma voz significativa na indústria, além de uma defensora dos direitos LGBTQ+. Recentemente, sua parceria com Bruno Mars na emocionante balada "Die with a Smile" foi um marco na carreira de Gaga. A música, que combina elementos de pop e R&B, rapidamente se tornou uma das mais baixadas e ouvidas nas principais plataformas de streaming. A colaboração trouxe uma nova dimensão ao som de Gaga, mostrando sua versatilidade e a capacidade de se adaptar às tendências musicais atuais sem perder sua essência. O sucesso do single não só reforçou a relevância da artista, mas também solidificou sua posição como uma das principais colaboradoras da música contemporânea. Em meio a esse sucesso, Lady Gaga tem se preparado para um evento que promete ser inesquecível. No dia 3 de maio de 2025, a cantora irá se apresentar em um show gratuito na famosa Praia de Copacabana, no Rio de Janeiro. Este evento, que deve atrair milhares de fãs, promete uma experiência única onde Gaga levará seu carisma e talento para o coração da cidade maravilhosa. A expectativa é alta, especialmente após o sucesso de suas apresentações em outros locais do Brasil. Além de sua música e performances eletrizantes, a artista também é conhecida por seu estilo ousado e suas declarações de moda. Sem dúvida, a artista não apenas deixa sua marca na música, mas também inspira gerações com sua autenticidade e paixão.

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

A magia de escrever: criando pontes para o desenvolvimento

Escrever é um ato de transformação. Através das palavras, criamos realidades, compartilhamos experiências e construímos pontes invisíveis que conectam histórias, gerações e propósitos. Cada página escrita carrega não apenas ideias, mas a capacidade de tocar almas, despertar reflexões e abrir caminhos para o desenvolvimento humano.

Na escrita, encontramos um espaço para traduzir o que sentimos e aprendemos. Ela nos permite ir além do tempo e do espaço, alcançando leitores que, muitas vezes, sequer conhecemos, mas que se identificam com nossas palavras e se inspiram a seguir seus próprios caminhos.

Escrever é um compromisso com a construção de um legado. É entender que nossas vivências podem servir de farol para aqueles que buscam respostas, crescimento e transformação. Seja por meio de livros, artigos ou qualquer outra forma de expressão escrita, quem escreve compartilha não apenas conhecimento, mas também inspiração e possibilidades.

A literatura, em sua essência, é um convite ao diálogo. Ao escrever, criamos pontes que ligam quem somos ao que desejamos transformar. E, assim, contribuímos para um mundo onde a palavra tem o poder de encorajar, motivar e impulsionar mudanças.

Que a escrita continue sendo essa força propulsora, capaz de conectar corações, provocar reflexões e fortalecer a jornada de todos que acreditam no poder de compartilhar suas histórias.

- Qual história dentro de você precisa ser contada?
- Como suas palavras podem inspirar e transformar outras pessoas?
- Se você pudesse deixar um legado por meio da escrita, qual mensagem gostaria de compartilhar com o mundo?

Um livro muda tudo!
Andréia Roma
Fundadora e CEO da Editora Leader

Andréia Roma

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

EDITORA LEADER

um livro muda tudo.

Conheça o próximo lançamento
que faz parte do selo editorial **Legado Corporativo**

CORPORATE LEGACY

Myrian Rios

Atriz e apresentadora fala sobre carreira, etarismo, vitórias e desafios

"Envelhecer para mim é ser portadora de uma rica experiência de vida"

Por: Renata Rode | **Fotos: Renata Kelly**

Nascida em Belo Horizonte, ela veio para São Paulo com cinco aninhos e sonhava em ser jornalista. Ainda bem que o sonho não virou realidade, afinal, Myrian Rios fez história na televisão e teatro brasileiros. Aos 66 anos de idade, com mais de 50 anos de carreira e uma trajetória respeitável, ela foi descoberta por um produtor de publicidade aos 14 anos na Rua Augusta. Desconfiada, ela resolveu ir à agência meses depois e fez o primeiro ensaio fotográfico, já resultando na gravação de pelo menos três comerciais.

Em uma dessas gravações houve uma proposta da Rede Globo para inserir modelos em um quadro no programa "Moacyr Franco Show" e assim ela nunca mais parou. Aliás, ela entrou em uma espécie de reality na época para

virar atriz no auge dos seus 16 anos. “Eu não estava nervosa porque meu objetivo era ser jornalista e não atriz e estava levando de boa, até que tomei um susto quando um fã subiu no palco e me abraçou do nada. Eu não conhecia esse homem que invadiu o teatro e eu saí correndo pra rua, a produção teve que me acalmar”, lembra, rindo. Após ganhar o concurso ela assinou com a emissora e fez a primeira novela.

Myrian Rios é, sem dúvida, uma das figuras mais emblemáticas da televisão e do teatro nacionais. Com uma carreira que se estende por mais de cinco décadas, ela conquistou o coração do público e se firmou como uma artista versátil e carismática. Foi na televisão que a artista alcançou notoriedade e se se destacou em várias novelas e programas de sucesso, tornando-se uma presença constante nas telinhas, revistas e jornais.

Entre seus trabalhos mais memoráveis estão as novelas "Caminho das Índias" e "O Clone", onde suas performances emocionantes deixaram sua marca. Aliás, a habilidade de interpretar personagens complexos e multidimensionais fez com que ela fosse reconhecida por críticos e espectadores.

A artista também foi casada com Roberto Carlos e os dois já protagonizaram passagens emblemáticas que renderam matérias na mídia mundo afora. “Eu dormia cedo e uma vez tocou meu telefone e falaram do outro lado: posso falar com a Myrian e eu perguntei quem é e ele respondeu Roberto Carlos e eu xinguei dizendo que era tarde para passarem trote”, relembrou a artista em uma entrevista no podcast Inteligência Ltda apresentado por Rogério Vilela. Bem humorada, ela relembrou causos como o hábito de todo domingo ir à missa com o Rei, mesmo que estivessem viajando pela Europa ou onde fosse.

Ao longo de sua carreira, Myrian Rios recebeu diversos prêmios e indicações, consolidando seu status como uma das atrizes mais respeitadas do Brasil. Seu talento não passou despercebido, e ela foi agraciada com prêmios como o Troféu Imprensa e o Prêmio Qualidade Brasil, refletindo seu impacto tanto na televisão quanto no teatro.

Além de sua carreira de sucesso, ela é conhecida por seu trabalho fora dos holofotes porque se envolve em projetos sociais e culturais, utilizando sua influência para apoiar causas importantes. Sua dedicação à arte é refletida na maneira como ela se conecta com seu público, tanto nas telas quanto nas iniciativas comunitárias.

Mais do que uma atriz, ela é uma fonte de inspiração para gerações de artistas e admiradores. Sua trajetória é um exemplo de como a paixão e a dedicação podem levar ao sucesso. Com uma carreira rica e diversificada, ela continua a ser uma figura influente na cultura brasileira, mostrando que a arte é uma forma poderosa de comunicação e transformação.

Você começou aos 16 anos na televisão e já se foram mais de 50 de carreira com trabalhos principalmente na Rede Globo de Televisão. Você tem saudades da emissora?

Sim, com certeza sinto saudades dos meus colegas e de todas as produções que participei na Rede Globo.

Qual sua opinião sobre as novelas atuais? Pretende continuar fazendo novela?

Sobre as novelas atuais, eu não posso opinar muito. São temas bem diferentes da época em que comecei a atuar. Gostava muito das novelas de época, as tramas românticas. Pretendo continuar atuando sim, meus trabalhos recentes foram no SBT.

Você assiste realities? Qual sua opinião sobre eles?

Eu não assisto realities. Minha opinião é que eu preciso usar muito bem o meu tempo para minha saúde mental e física. Acompanhar realities não contribui para essa rotina saudável.

Você encenou em 2024 a peça “Rainha Ester” e tem projetos para retomar?

Gostaria muito de voltar a fazer a peça, mas dependemos de uma boa produção e principalmente, patrocínio.

Qual a importância de levar um texto bíblico ao público?

Na verdade, “Rainha Ester”, embora seja um texto bíblico, conta a história de uma mulher que lutou, venceu e salvou um povo da extinção. As pessoas às vezes diziam que não tinham interesse em assistir por ser “bíblico”, mas essas pessoas esquecem a riqueza que é a história de vida de Hassad, uma mulher guerreira e vitoriosa.

Você já sofreu com etarismo?

Nunca sofri diretamente, se aconteceu, foi velado. Todos os personagens que fiz até hoje foram condizentes com a minha idade e a minha aparência.

Qual seu posicionamento sobre isso? Sobre etarismo e sobre envelhecer?

Já assustou! Quando eu completei 55 anos, senti uma diferença incrível no meu metabolismo e fiquei apavorada. Já não tinha a mesma disposição para a correria do dia a dia. Hoje, aos 66 anos, estou um pouco mais tranquila. Ainda me preocupa a questão do metabolismo lento que chega com a menopausa, mas faço o possível para continuar a envelhecer com saúde e qualidade de vida.

"Envelhecer para mim é ser portadora de uma rica experiência de vida"

Como você vê essa invasão de influencers na teledramaturgia brasileira?

Vejo como um teste que as emissoras fazem pra saber se vai dar certo. Pode ser que dê muito certo e pode ser que não.

Você fez par romântico com Junno, o marido da Xuxa, no SBT. Como foi essa experiência?

Foi uma experiência incrível. Junno é um artista muito dedicado e responsável, procura sempre dar o melhor dele em tudo.

Você contracenou com Nizo Neto na peça "Nunca Desista dos Seus Sonhos", como foi pra você fazer um texto adaptado à obra de Augusto Cury?

Esse texto "Nunca desista dos Seus Sonhos" eu escolhi a dedo e pedi autorização do Augusto Cury para produzir. Foi minha realização como atriz nos palcos do teatro!! Com a direção primorosa de Rogério Fabiano, tenho certeza que o público foi tocado e se emocionou muito, assim como eu ficava emocionado todas as noites vivendo a Camila.

Você já fez ou faria um trabalho em *streaming?*

Ainda não fiz, mas gostaria muito de fazer.

O que faz para manter-se jovem? Tem rituais de beleza e cuidados?

Sim, tenho uma rotina de cuidado com a pele, o corpo e a alma. Alimentação saudável, exercícios físicos, leitura, contato com a natureza e oração diária.

"É preciso aprender com os erros e buscar a harmonia que cada fase de vida necessita"

Do que você não abre mão hoje por nada?

Não abro mão por nada da minha paz de espírito e da convivência com meus dois filhos; o rapper Mank e o ator e escritor Pedro Arthur.

Do que você se arrepende e por qual motivo?

Me arrependo de não ter buscado uma orientação financeira para administrar minha carreira. Ao longo dos 50 anos de profissão, trabalhei bastante, mas, não tive uma assessoria para me orientar em como investir corretamente.

Você é do tipo mãe coruja e protetora? Como é com a família?

Sim!!! Sou uma mãe muito orgulhosa dos meus filhos!!! Somos muito felizes e unidos.

Quais os planos para esse novo ano?

Os planos eu não posso contar. Aprendi que só devemos contar quando ele estiver realizado. Qual sonho você ainda não conquistou? O sonho que ainda não conquistei é ter uma casa no campo com lareira.

O que você faz para cuidar da sua mente? E cuidar da saúde mental?

Faço momentos de reflexão, oração e meditação diária. Não me aprofundo em assuntos, notícias avassaladoras ou delicadas sobre a crueldade que está dizimando a humanidade. Acompanho a velocidade do mundo sempre com um filtro e olhos para o céu, a fé e a oração. A oração tem o poder de mudar o Universo e manter nossa saúde física e mental em dia. A espiritualidade mudou completamente a minha vida. Percebi que o que somos e o que temos não é somente para meu bem estar e de minha família, mas para toda comunidade.

Mais de 25 novelas, além de peças, séries e programas

Myrian Rios começou a carreira de atriz na Rede Globo aos 17 anos. Na emissora, participou dos elencos de "Escrava Isaura", O Feijão e o Sonho", "Coração Alado", "O Amor é Nosso", "Memórias de Amor", dentre outras. O reconhecimento do trabalho foi selado nas novelas "Bambolê", "Marron Glacê", "Ti Ti Ti ", "Pecado Rasgado", "O Clone", entre outras.

A artista ainda apresentou o programa Fantástico e fez a estreia do "Vídeo Show" onde permaneceu na bancada por dois anos consecutivos. Por 10 anos apresentou o "O Globo de Ouro", um dos programas musicais de maior audiência da época.

Foram 50 anos de carreira sendo a maior parte em atuações na Rede Globo. Na extinta Manchete participou da série "Floradas na Serra" e na Record da novela "Tiro e Queda". Ainda, fez diversas participações especiais em atrações como "Sítio do Pica-pau Amarelo", a série "Aquarela do Brasil", entre outros.

Inquieta, no teatro produziu e protagonizou os musicais infantis: "O Sonho de Alice" e "A Bela Adormecida" e a comédia "O Camarim", além das produções "Nunca desista de seus sonhos" de Augusto Cury e "Rainha Ester".

No cinema participou do filme "A Filha dos Trapalhões", "Banana Split", "O Mudo" e de uma produção italiana chamada "Uma Voz". No SBT deu vida à personagem de Ruth Goulart na novela "As Aventuras de Poliana" e "Poliana Moça".

Cuidados capilares durante a gestação e depois

FOTO DIVULGAÇÃO

A gravidez e o período pós-parto são momentos de significativas mudanças hormonais e físicas que afetam a saúde da mulher como um todo e consequentemente, a aparência dos cabelos. Primeiramente, oriento minhas clientes a buscarem um profissional Cabeleireiro Terapeuta Capilar de excelência para o cuidado durante esses períodos, já que a condição exige um cuidado maior com a nutrição, que vai além da escolha de produtos adequados e práticos inseridos na rotina.

Durante a gestação, as mulheres experimentam uma série de mudanças hormonais que podem impactar a saúde dos fios. O aumento dos níveis de progesterona, por exemplo, pode resultar em um cabelo mais saudável e volumoso durante a gravidez, que é muito bom para as futuras mamães, mas é preciso cautela.

O que pode e o que não pode fazer no cabelo antes de ter o bebê?

- evite tratamentos químicos como alisamentos e colorações que possuam substâncias na composição química que são nocivas à saúde;

- opte por criar um design de mechas ou tintura para fios brancos que seja com substâncias naturais, orientado pelo seu profissional especialista para uma avaliação e anamnese para entender o ciclo da gestação junto à futura mamãe. Se durante toda a gravidez o ciclo foi saudável, sem nenhuma surpresa, recomendo fazer esses procedimentos sempre após o sexto mês, especialmente no oitavo ou nono mês para que haja uma maior durabilidade do procedimento. O mercado de cosméticos oferece produtos de alta tecnologia que atendem necessidades específicas das gestantes.

A Green Beauty Clinic trabalha unindo ciência e tecnologia e desenvolveu protocolos exclusivos para gestantes e cuidados no pós-parto. No entanto, o período pós-parto é frequentemente marcado pela queda de cabelo que é natural e pode ser reversível através de tratamentos adequados. No pós parto a mulher passa a produzir o hormônio responsável pela produção de leite materno que é a prolactina e exige mais cuidados específicos com as madeixas, mas sempre orientado por um profissional especialista em saúde capilar e beleza.

As alterações hormonais durante a gravidez podem prolongar a fase anágena (crescimento) do ciclo capilar, enquanto no pós-parto, a diminuição dos hormônios pode levar a uma fase telógena (queda) acentuada. Estudos demonstram que muitas mulheres experimentam uma perda de cabelo significativa entre os três e seis meses após o parto, conhecida como eflúvio telógeno. A escolha de produtos capilares específicos é primordial, sendo aconselhável que as gestantes optem por produtos veganos, com substâncias naturais. No pós-parto, consulte um profissional especialista em tratamentos capilares que entende de química cosmética para orientação e criação de protocolos de cuidados durante a amamentação. É importante que as gestantes e novas mães consultem profissionais de saúde e beleza para personalizar seus cuidados e lidar com as mudanças de forma eficaz e mais leve.

Claus Pita

Cabeleireiro, colorista,
terapeuta capilar e maquiador.
@clauspitaoficial

O Poder da História de Juçara Cezario da Silva

Médica e mestre em Saúde da Família fala como seu conhecimento transmuta vidas e pessoas através da atuação em palestras, mentorias e livros

Ela é especialista em Ginecologia e Obstetrícia; pós graduada em Endocrinologia e em Nutrologia; entusiasta das práticas de Medicina Ortomolecular e medicina do Estilo de Vida e ainda exerce as funções como docente, pesquisadora, escritora, palestrante e mentora. Para Juçara Cezario da Silva, o dia tem muito mais que vinte e quatro horas e a mestre em saúde e médica deixa claro que não veio ao mundo a passeio. Em uma entrevista exclusiva à Infomente, a especialista falou sobre carreira, valores e conquistas.

negócios, mas também para o bem-estar coletivo e a sustentabilidade no longo prazo.

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

Que muitas vezes o caminho a ser percorrido, até que consigamos atingir os nossos ideais, possa ser comparado a um terreno íngreme, ou seja pode apresentar um significativo declive, que torna difícil a sua escalada. Mas objetivos claros com metas elaboradas assertivamente, cercados de estratégias palpáveis, podem fazer com que alcancemos o ápice da caminhada com impressionante maestria. Na minha história foi necessário que eu fosse muito resiliente, a fim de vencer obstáculos como a vulnerabilidade socioeconômica e as questões étnico-raciais. Foram momentos difíceis, que serviram de impulsos para que rompesse barreiras e ensaiasse saltos mais ousados, e assim o fiz até me tornar médica.

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

Não imaginei, mas sempre desejei que os meus sonhos profissionais viessem a se materializar. Quando faço uma retrospectiva do caminho já percorrido, me sinto grata por ter chegado onde cheguei. Algumas vezes desacreditei que seria possível, mas nunca desisti de dar vida aos meus sonhos.

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

O respeito em consideração aos sentimentos do próximo e a empatia, onde sempre busquei realizar a "troca de cadeira" com o outro e a partir daí, respeitar e entender suas atitudes frente às demandas criadas pela vida.

O que você pode apresentar sobre inovação?

Na minha área de atuação, que é a assistência à saúde da mulher do século XXI, busco oferecer um olhar humanizado, atualizado e centrado na mulher como um todo, de forma holística, e não somente na doença. Busco entender as especificidades de cada uma através da sua narrativa, para, a partir daí, torná-la ativa, para que, juntas, possamos atuar no processo de planejamento e construção de um programa terapêutico-assistencial personalizado, ou seja voltado para as suas reais necessidades. Em consultório, incentivo essas mulheres a deixarem de serem passivas (aceitando as "ordens" médicas tradicionais) e faço com que elas se tornem protagonistas da sua história.

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

A necessidade da atualização médica continuamente, a fim de adequarmos a assistência às necessidades humanas atuais. No caso da saúde da mulher, é preciso levar em consideração a contemporaneidade feminina, os benefícios e prejuízos que o mundo moderno trouxe para a mulher, com os seus impactos positivos e negativos sobre sua saúde.

Que legado você quer deixar?

Quero deixar para os futuros ginecologistas a reflexão da importância de que cada mulher é única, e devem ter suas especificidades sempre respeitadas. Ao cuidar de uma mulher devem lembrar do seu papel na sociedade, ou seja, entender que possuem uma pluralidade de ações que fazem da sua vida um bem significativamente valioso, devendo pois, ser muito bem assistida e valorizada.

Andréia Roma

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

O errado pode dar certo, sabia?

Olá mocinhas e mocinhos,

Que tal nesta edição refletirmos sobre "o errado que dá certo? O que acham?

A vida, com sua imprevisibilidade, às vezes nos prega peças. Um projeto esperado desanda, um sonho cuidadosamente planejado se desfaz ou uma relação sólida se rompe. É fácil, nesses momentos, pensar que o fracasso venceu. Mas será que o "dar errado" é um ponto final?

Imagine uma porta se fechando com força. O som alto e o eco desconfortável nos levam a tentar reabri-la apressadamente. Porém, ao olhar em volta, outra porta aparece — talvez maior, cheia de possibilidades que antes não se imaginavam. Quantas vezes nos agarramos ao conhecido sem perceber que o desconhecido pode conter exatamente o que precisamos?

Mudanças significativas nascem do caos. Histórias de superação mostram pessoas que encontraram sua verdadeira paixão após fracassos ou se descobriram mais fortes ao atravessar perdas. O que parecia o fim, muitas vezes, é o começo de algo autêntico.

Às vezes, o que dá errado é, paradoxalmente, a maior virada de chave. Momentos de crise podem parecer insuperáveis, mas nos empurram para transformar o desânimo em ação. Pense em um artista que, após fracassos, encontra sua voz única. Cada erro é uma lição, cada falha, uma oportunidade de crescimento.

Os obstáculos nos forçam a reavaliar escolhas, questionar crenças e redefinir objetivos. O fracasso ensina resiliência e nos prepara para enfrentar futuros desafios.

Ao invés de temer os erros, acolha-os como parte da evolução. Eles nos tiram da zona de conforto e abrem portas inesperadas.

E você, está pronto para transformar tropeços em saltos?

Cintia Castro

Psicanalista, Psicoembriologia, Escritora, Palestrante, Consultora DISC, Consteladora Familiar Sistêmica.

@cintia_castro_psicanalista

O desafio de integrar pessoas, processos e tecnologia

A era da conectividade trouxe uma verdadeira revolução para a liderança. Se antes o líder completo concentrava-se em compreender e desenvolver sua equipe, hoje o líder conectado enfrenta um desafio ainda maior, o qual é: criar um ecossistema integrado, onde pessoas, processos e tecnologia atuem em perfeita sinergia para alcançar resultados sustentáveis.

Os aprendizados de 2024 destacaram a importância de transformar boas ideias em ações estratégicas e práticas. Em 2025, o desafio avança: conectar equipes às ferramentas tecnológicas que potencializam o planejamento e a execução. O líder conectado surge dessa necessidade de alinhar o humano ao digital, promovendo uma comunicação clara e ajudando cada profissional a compreender seu impacto no resultado coletivo.

Transformando vendas com liderança conectada - No cenário atual das vendas, a abordagem tradicional, focada apenas em metas numéricas e gestão da rotina, está sendo substituída por estratégias integradas que colocam o cliente no centro das decisões. O líder conectado enxerga as vendas como um ciclo contínuo: do planejamento ao sell-out, cada etapa é monitorada e ajustada em tempo real.

Para isso, é indispensável adotar ferramentas que forneçam dados precisos e informações ágeis, além de capacitar equipes para interpretar esses insights e transformá-los em ações efetivas.

Caso prático: resultados que inspiram - Recentemente, colaborei com uma empresa que enfrentava dificuldades para impulsionar vendas em determinados canais. Implementamos painéis de gestão integrados, ajustamos estratégias, táticas e planos de execução. Após treinar e alinhar a equipe comercial e de apoio, os resultados apareceram rapidamente.

A comunicação foi simplificada, e cada colaborador passou a compreender com clareza seu papel nos objetivos gerais. Esse alinhamento impulsionou o desempenho coletivo, demonstrando o impacto de uma liderança conectada.

A ponte para o futuro - O líder conectado vai além da gestão: ele inspira, conecta e transforma. Atuando como uma ponte entre o presente e o futuro, lidera sua equipe em uma jornada de evolução contínua e conquistas duradouras.

E você, está preparado para dar o próximo passo?

Ricardo Angnes

Empreendedor, consultor e mentor especializado em vendas e desenvolvimento empresarial, com vasta experiência em eventos, imersões e palestras. Autor do livro "Aprendendo a Ser um Líder Completo". @ricardo_angnes

Uma seleção de encher os olhos e o arsenal de beleza!

Tônico Fortalecedor Vita Glow da Linha OX
Solução ideal para cabelos enfraquecidos e ressecados. Com fórmula rica em vitaminas, promove o fortalecimento dos fios, prevenindo queda e quebra. Ainda, estimula a circulação do couro cabeludo, revitalizando os cabelos da raiz às pontas. Lançado em parceria com Mari Maria, integra uma linha completa de alta performance.

Shampoo Anticaspa DS Vichy
Combate a caspa visível e previne o reaparecimento. Sua fórmula com Selênio DS e Ácido Salicílico elimina a caspa e hidrata o couro cabeludo. Ideal para uso diário, restaura o equilíbrio do couro cabeludo. Proporciona frescor imediato e sensação de limpeza. Dermatologicamente testado, é eficaz contra a oleosidade excessiva. Mantém os cabelos saudáveis e livres de caspa.

Protetor Episol Sec OC 60 FPS Mantecorp Skincare
Oferece proteção solar de amplo espectro com toque seco, ideal para peles oleosas e acneicas. Sua fórmula controla a oleosidade e previne manchas solares. Resistente à água, é perfeito para atividades ao ar livre sendo ainda, dermatologicamente testado, o que garante segurança e eficácia. Sua textura leve e de fácil aplicação proporciona conforto durante o dia.

Esfoliante Corporal Amora Raavi Dermocosméticos
Ideal para uma pele renovada e macia. Livre de corantes artificiais, sua fórmula é vegana e contém ingredientes naturais. A fragrância de amora proporciona uma experiência sensorial única. Sua textura colorida e estética atraente tornam o cuidado prazeroso. Ajuda a remover células mortas e hidratar a pele. Ideal para uso diário, mantendo a pele saudável e radiante.

Lip Blush Ellas Brilham Jequiti
Proporciona lábios hidratados e com cor natural. Enriquecido com vitamina E e manteiga de karité, hidrata e protege contra radicais livres. Pode ser usado também nas bochechas para um toque saudável. Sua textura suave e acabamento brilhante garantem um visual fresh e iluminado. Ideal para eventos como o Carnaval, traz praticidade e elegância.

Sabonetes Líquidos Lux Botanicals
Proporcionam uma experiência de banho premium com fragrâncias florais duradouras. Disponíveis em 5 fragrâncias, como Orquídea Negra e Buquê de Jasmim, deixam a pele perfumada por até 12 horas. Com diferentes formatos, como garrafas e refis, o produto rende até 50 banhos. Ideal para usar com esponja, garante uma espuma densa e suave.

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
5 EQUIDADE DE GÊNERO

LIVROS LANÇADOS RECENTEMENTE

FOTO DIVULGAÇÃO

Dra. Janifer Trizi explica como é possível medir idade celular por IA

Que a medicina está cada dia mais avançada, já sabemos, porém, a aplicação da tecnologia aliada ao conhecimento técnico da medicina integrativa funcional pode nos ajudar a viver melhor. "A bioressonância magnética é uma técnica revolucionária que permite identificar o estado funcional do corpo humano de maneira minuciosa, rastreando alterações em tecidos, células, moléculas, estruturas de DNA e órgãos. Essa abordagem inovadora baseia-se na capacidade de detecção das frequências vibracionais geradas por diferentes componentes do organismo", explica a ginecologista e obstetra Dra. Janifer Trizi. A médica formada pela UNISA com pós graduação em Longevidade Saudável e Biofísica é também especialista em modulação hormonal e aplica hoje em sua clínica, o uso de equipamentos com inteligência artificial para escanear os pacientes e complementar as avaliações. "É claro que essa tecnologia não substitui os exames laboratoriais convencionais, porém agrega ao processo de diagnóstico e até de entendimento do paciente, com relação ao trabalho que será feito". É uma espécie de bioimpedância mais completa, que mostra dados importantes sobre o organismo. Basicamente, o sistema funciona assim: quando uma célula está saudável, emite impulsos elétricos harmoniosos, que ressoam livremente com outras células do corpo. No entanto, quando agentes patogênicos como toxinas, metais pesados, parasitas ou vírus invadem essas células, o sinal elétrico emitido por elas torna-se distorcido. Essa distorção é captada por meio de eletrodos posicionados em pontos estratégicos do corpo – nas mãos, pés e cabeça. "A tecnologia utiliza um sistema avançado de hardware e software desenvolvido por cientistas russos e alemães, inicialmente voltado para a medicina aeroespacial. Esse sistema permite gerar e amplificar sinais bioelétricos específicos dos neurônios cerebrais, isolando informações que seriam praticamente imperceptíveis. Assim, é possível decodificar padrões vibracionais que refletem o estado geral do organismo e, na consulta médica, avaliamos queixas e comparamos as taxas levantadas pela bio com os exames clínicos", detalha Trizi. No laudo há informações relevantes como se o paciente está hidratado, valor aproximado da idade celular e possíveis focos de atenção no estado de saúde geral da pessoa. Para mais informações, acesse: @drajanifertrizi

FOTO DIVULGAÇÃO

Coleção Chocolat du Jour traz trufas em sabores refrescantes

Premiadas no Brasil e internacionalmente, as Truffes du Jour deram início a história de sucesso da Chocolat du Jour, reconhecida pela qualidade de seu exclusivo chocolate fino bean to bar, 100% nacional. A trufa de Jabuticaba chega como o hit da estação, com ganache sabor Jabuticaba e cobertura de chocolate Noir. A trufa de caipinha traz uma deliciosa combinação do chocolate Blanc com ganache de limão tahiti e cachaça e a trufa de maracujá refresca com uma combinação do chocolate Blanc com ganache de maracujá. De sabor delicado e textura cremosa, as Truffes du Jour são elaboradas com ingredientes de alta qualidade e em pequenos lotes, o que garante que sejam consumidas no auge do seu frescor. Aos sabores sazonais, juntam-se os tradicionais, como o Noir, Champagne e Croquant. Eleito 12 vezes o melhor chocolate pela Veja SP, a Chocolat du Jour foi premiada pela Academy of Chocolate de Londres,

A International Chocolate Awards é a única empresa brasileira indicada pelo Le Guide de Croquers de Chocolat. Embalagem 6 Truffes du Jour sabores de verão. R$79. Chocolat du Jour Loja Virtual – www.chocolatdujour.com.br

Risco de pedra nos rins aumenta 30% no verão e urologista alerta

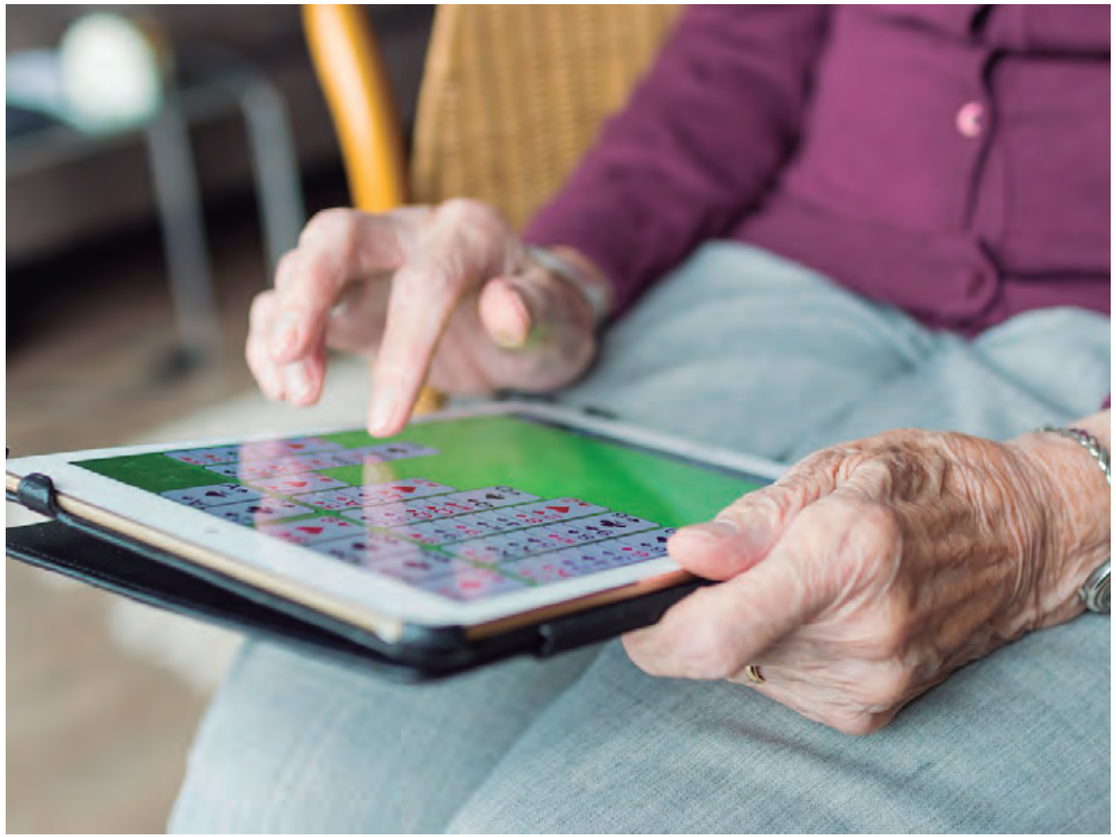
A calculose renal é uma comorbidade que acomete 15% da população, sendo que o risco de pedra nos rins aumenta 30% no verão, de acordo com dados do Centro de Referência da Saúde do Homem da Secretaria do Estado da Saúde. "Nesse período é comum que as pessoas produzam mais suor sendo necessária uma hidratação ainda maior para manter o equilíbrio do corpo, porém, nem todos tem esse cuidado, daí o motivo principal do aumento da estatística", explica Dr. Karlo Sousa, urologista do Hospital Santa Clara em São Paulo. O hábito de beber pouca água somado ao sedentarismo tem feito com que o número de casos cresça, não só nas épocas mais quentes, como também em geral. "A má alimentação, falta de hidratação e hábitos não saudáveis tem seu preço e é preciso alertar que, ainda, a prevenção é o melhor remédio", complementa o médico.

De colares a anéis: acessórios da X Joias estão em "Mania de Você"

A nova novela das 21h da TV Globo, "Mania de Você", vem batendo recorde de audiência nas últimas semanas. A trama, além de entregar entretenimento, também chama atenção para uma variedade de joias que compõem os looks de atrizes de renome como Agatha Moreira, Mariana Ximenes, Adriana Esteves e Eliane Giardini. "É muito comum que as peças que aparecem na novela despertem o interesse do público em copiar o look. Por isso, ficamos superfelizes com a oportunidade de poder participar dessa seleção de peças para as personagens", revela Tatiane Englerth, empresária à frente da X Joias, marca que oferece curadoria de design exclusivo em peças utilizadas pelas atrizes globais. Tatiane conta que é muito fácil reproduzir os looks das personagens em casa e dar um toque especial com o uso das semijoias. "Nós tivemos uma conversa e recebemos alguns detalhamentos referentes aos personagens, assim como uma prévia das peças que haviam sido selecionadas para serem usadas durante a novela. Escolhemos elementos que dão charme e sofisticação a qualquer produção. Por isso, é muito legal ter a novela como inspiração para reproduzir muitas combinações em casa". Para compor os looks das personagens, a Globo escolheu peças dentro de um catálogo já existente da X Joias. "As escolhas foram feitas para realçar as características que cada personagem precisava destacar. Foi um processo muito divertido e prazeroso", explica Michelle Ambrósio, sócia e designer de peças da X Joias.

Todas as peças usadas pelas atrizes podem ser adquiridas no site da X Joias, na categoria "Mania de Você".

FOTO DIVULGAÇÃO



Saúde mental da população 60+ merece atenção afirma SBGG

Você sabia que os idosos sofrem mais com depressão? De acordo com o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), a doença atinge cerca de 13% da população entre os 60 anos e 64 anos de idade. Em linhas gerais, a saúde mental é um aspecto fundamental do bem-estar geral, mas muitas vezes é negligenciada. No caso da população 60+, essa fase da vida é marcada por diversas transformações, tanto físicas quanto emocionais. A aposentadoria, a perda de entes queridos, as limitações físicas e as mudanças na rotina podem gerar sentimentos de solidão, tristeza e ansiedade. O geriatra da Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia (SBGG), Dr. Ivan Aprahamian, afirma que alguns tabus relacionados à saúde mental podem prejudicar o diagnóstico da população idosa. Segundo ele, a crença de achar que os idosos ficam esquecidos e tristes com o envelhecimento e a acomodação que a sociedade apresenta com a falta de promoção de diversas atividades sociais e físicas, contribuem para este cenário. O médico destaca alguns sinais que indicam que a pessoa idosa necessita de ajuda para cuidar da saúde mental, entre eles o isolamento social, a perda de memória, levando a limitações funcionais, como a ato de se alimentar, usar o sanitário e deitar ou levantar da cama, além do surgimento de sintomas delirantes, com prejuízo do julgamento da realidade. “Esses três sinais correspondem à depressão, à demência e a quadros psicóticos, respectivamente”, explica o geriatra. O especialista reitera a importância da contribuição da família para a prevenção e cuidado dos mais velhos: “Três medidas básicas, ao meu ver, seriam: garantir adequada nutrição balanceada e saudável, promover a prática de atividade física regular e propor um ambiente social rico em contatos e estímulos cognitivos e afetivos”, finaliza.

O término das férias significa um cérebro ativo? Especialista responde

O fim de um recesso pode ser desafiador para readaptar o corpo e a mente ao ritmo estruturado. A boa notícia é que o cérebro possui uma capacidade única de reorganização chamada neuroplasticidade, que permite essa transição. O neurocirurgião, neurocientista e professor livre docente da Faculdade de Medicina da USP, Dr. Fernando Gomes, destaca o que acontece com o cérebro nas férias e como compreender e estimular essa habilidade pode trazer benefícios à saúde mental e ao desempenho no dia a dia. “O tempo que o cérebro leva para se ajustar ao fim das férias e retornar à rotina pode variar de pessoa para pessoa, dependendo de fatores como idade, estilo de vida, nível de estresse e qualidade do descanso durante o período de folga. No geral, estima-se que esse processo de readaptação pode levar de 5 a 14 dias”, alerta o médico.

Ele conta que durante a pausa nas férias, o cérebro começa a reestruturar conexões para se adequar à rotina, retomando padrões de atenção, memória e tomada de decisão. Assim, os horários de sono e vigília ficaram desregulados nas férias, o cérebro pode precisar de alguns dias para sincronizar o ciclo biológico com os novos horários. “Por isso que o retorno à rotina pode elevar os níveis de cortisol temporariamente, mas isso tende a se estabilizar à medida que o cérebro "aceita" o novo ritmo”. Mas atenção: se após duas semanas os sintomas como dificuldade de foco, cansaço extremo ou irritabilidade persistirem, a pessoa deve procurar um especialista e realizar exames.

Todo Mundo Erra

Em primeiro lugar: o porquê do nome

"Todo mundo Erra" é o nome do meu mais novo livro, lançado pela Editora Leader, em março de 2024. Tudo porque descobri que até um tropeção te leva pra frente e, de verdade, o ser humano só aprende errando. Então, a partir desta edição, vamos falar de empurrões que a vida nos dá, e ensinam. Por bem, ou por mal...

Esses dias me peguei pensando em que momento da minha trajetória resolvi abandonar um pouco a previsão, ou seja, o planejamento das coisas e tomei um susto. Descobri que tudo o que eu havia pré-estipulado pra mim, não tinha acontecido. Quer um exemplo? Decidi que queria ser mãe aos 28 anos e acabei me separando nessa idade. Tinha o sonho de viajar para fora e aprender um idioma: não realizei e esse talvez seja um dos arrependimentos que levo comigo, na malinha de coisas não feitas, assunto para um próximo artigo).

Casei aos 20 anos com meu primeiro namorado para não separar, e separei, ou seja, vivi e convivi com surpresas que vinham como numa batalha naval, sabe, quando você não tem ideia do momento em que vai afundar? Tantos sustos me transformaram em uma mulher experiente que, infelizmente, acabou alimentando um monstro aqui dentro: o sentimento de sentinela.

Sabe aquela pessoa que não comemora as vitórias porque está sempre desconfiada achando que algo inesperado vai acontecer? Prazer, sou eu. Sou alguém que não consegue relaxar, que sempre está esperando o mundo virar de cabeça pra baixo, aquela que aguarda o giro dos 360 graus já segurando o corrimão e isso me fez mal durante um tempo, até eu descobrir como sair do "modus operandi" também conhecido como autossabotagem.

Como faço isso? Vivendo um dia de cada vez e me permitindo aos poucos, mudar a realidade, agora que tenho consciência de tudo. E você, já parou pra pensar em que "modos operante" está se limitando ou sofrendo? Conta pra mim. O que eu tenho pra dizer é que você não pode dirigir um carro olhando para trás, então, bora pra frente, afinal, a gente não pode mudar o passado, mas deve viver um presente diferente que garanta um futuro mais prazeroso, não é mesmo?

Renata Rode
É jornalista, escritora, colunista da Jovem Pan e colunista da revista Ana Maria, mãe de uma "aborrecente" e ariana nata @renata.escritora

Atual

O ano começa precisamos olhar para o nosso autocuidado

O autocuidado e a saúde mental estão intrinsecamente ligados. Sem um, o outro não pode subsistir. Quando um dos dois se encontra em uma condição vulnerável, isso impacta diretamente o outro. Por exemplo, um indivíduo com depressão frequentemente carece da motivação necessária para zelar por seu próprio bem-estar. Ela apresenta dificuldades tanto na alimentação quanto no sono, demonstra desinteresse em cuidar da própria aparência, exerce suas atividades profissionais apenas por mero compromisso e carece de ânimo para socializar com amigos e familiares. Isso significa que ela carece de qualquer consciência sobre autocuidado. A negligência em relação ao autocuidado pode comprometer a saúde mental, levando ao desenvolvimento de condições como a depressão e a ansiedade. Tal situação ocorre em virtude de você não reconhecer seu próprio valor da maneira que merece, o que torna mais provável a adoção de comportamentos prejudiciais. Com o passar do tempo, intensificam seu desconforto emocional até que uma desordem psicológica se manifeste. Ao reconhecer a relevância do autocuidado, você prontamente começa a direcionar sua atenção para a sua saúde mental, adotando medidas para preservá-la. Por essa razão, na terapia, além de abordar condições psicológicas, o psicólogo instrui os pacientes sobre a relevância de fomentar um estilo de vida saudável.

Então, você sabe me dizer o que é o autocuidado?

O autocuidado consiste na prática individual de zelar por si mesmo, englobando as diversas dimensões que constituem a vida humana. Saúde, família, carreira, relacionamentos amorosos, espiritualidade e vida social constituem algumas das esferas fundamentais. Ele é realizado através de um conjunto de condutas que integra harmoniosamente o corpo e a mente. O intuito desta prática é salvaguardar a saúde mental, resultando, de forma automática, em uma melhoria na experiência cotidiana. Aquele que se dedica ao autocuidado desfruta de uma vida mais plena. Ela aprecia os momentos positivos, gerencia suas emoções com habilidade, mantém uma boa autoestima, aproveita as oportunidades que surgem em seu caminho e resolve desafios de forma serena.

De que maneira o autocuidado exerce influência sobre a saúde mental?

A Organização Mundial da Saúde (OMS) conceitua a saúde mental como um estado duradouro de bem-estar no qual um indivíduo reconhece suas próprias capacidades, consegue enfrentar as tensões diárias, mantém uma produtividade efetiva e é capaz de contribuir para o desenvolvimento de sua comunidade. Entretanto, como é possível atingir tal estado na contemporaneidade? O estresse proveniente do ambiente de trabalho, das relações amorosas, da responsabilidade parental, das interações sociais, das mídias sociais e do rendimento acadêmico é excepcionalmente elevado. Habitamos um mundo ágil, onde cada indivíduo busca seu espaço sob o sol, dedicando-se incansavelmente a essa conquista. Como, portanto, é possível encontrar momentos para relaxar e direcionar a atenção para si mesmo? De que maneira é viável cultivar um estado de ânimo positivo, serenidade, resiliência e alegria?

O autocuidado representa a prática que pode alcançar esse objetivo de maneira simples e contínua. Ao adquirir o entendimento de como cuidar de si mesmo, valorizando cada facetada sua essência, esse conhecimento se torna um legado duradouro que o acompanha por toda a vida. Ademais, o autocuidado reveste-se de importância em todas as fases de sua vida, não apenas quando você se encontra no seu ápice. Os cuidados pessoais são fundamentais para a preservação do bom humor e da autoestima, elementos indispensáveis para o fortalecimento da saúde mental. Além disso, eles promovem uma reflexão profunda sobre o autoconhecimento, elemento essencial para uma existência marcada pela assertividade e autoconfiança. Hábitos de autocuidado

O autocuidado é cultivado através de práticas saudáveis que promovem o bem-estar emocional, resultando em uma melhora significativa do humor e da vitalidade. Caso você experimente frequentemente sentimentos de mau humor, cansaço, irritação e desânimo, a causa subjacente pode residir em seus hábitos. Você sabia que a depressão e a ansiedade podem emergir apenas da adoção de hábitos e manias prejudiciais? Transforme seus costumes, integrando uma abordagem de **autocuidado em todas as suas ações, pensamentos e comunicações.**

Olhe para suas emoções

O autocuidado emocional abrange um conjunto de práticas destinadas a promover o bem-estar do humor e das emoções. Esses elementos constituem indicativos significativos sobre o estado de sua saúde mental. A abundância de emoções e estados de ânimo negativos frequentemente indica a presença de um distúrbio psicológico ou uma insatisfação com a vida. Para alcançar esse objetivo: assegure-se de ter um sono reparador, levante-se cedo e comece o dia com disposição, pratique o perdão, tanto em relação a si mesmo quanto aos equívocos alheios, minimize o estresse, atue com bravura, nutra uma mentalidade otimista, preste auxílio a entidades de caridade e indivíduos em situação de vulnerabilidade, e mantenha uma postura cordial e amável diariamente.

Observe seu psicológico

O autocuidado psicológico assemelha-se ao emocional, embora possua distinções nítidas que o definem como um elemento singular. Refere-se ao nível de autoaceitação, à inteligência emocional, ao conteúdo da vida e ao desenvolvimento pessoal, bem como à presença de um propósito existencial. Consegue reconhecer esses elementos em sua vida? Para determinar quais deles necessitam de atenção, basta fazer uma autorreflexão. Qual é o seu objetivo de vida? Você está pleno em sua existência? De que maneira você interage com os outros? Este exercício é extremamente valioso, pois estimula o subconsciente. Dessa forma, você descobre respostas que, até então, desconhecia em seu interior, obtendo uma clara orientação sobre o caminho a seguir para alcançar a felicidade. Para tal, aprofunde-se no autoconhecimento, estabeleça metas claras para sua trajetória, valorize suas qualidades, ouse arriscar, busque novas vivências, pratique a meditação para fomentar um estado emocional sereno, priorize suas necessidades, mantenha-se em constante aprendizado e considere a terapia como um recurso valioso.

Olhe para sua saúde física

O autocuidado físico está intrinsecamente ligado à nossa saúde e à capacidade de realizar as atividades cotidianas com eficiência. Uma mente perspicaz em um corpo fatigado revela-se impotente para alcançar grandes realizações, concorda? A interdependência entre a saúde mental e física é evidente, apesar de muitas vezes ser subestimada. Para que um esteja em pleno bem-estar, o outro requer igualmente atenção e cuidado. Para tal, é imprescindível a prática regular de exercícios físicos, como caminhadas ou a prática de um esporte de sua preferência. Ademais, adote uma dieta equilibrada e, se necessário, busque a orientação de um especialista. Não esqueça de realizar consultas médicas anuais e de conceder a si mesmo períodos de descanso quando necessário.

Olhe para vida social

A vida social é indubitavelmente crucial. O ser humano necessita manter um contato contínuo com seus semelhantes, seja por imperativos, necessidades ou afinidades. Assim, é fundamental promover o desenvolvimento de uma vida social equilibrada. Não é necessário ser uma pessoa festeira ou possuir um extenso círculo de amigos para alcançar tal objetivo. A qualidade, nesse contexto,

assume uma importância superior à quantidade. Se as pessoas em seu convívio possuírem um espírito bem-humorado, uma disposição agradável, um senso de diversão e humildade, você estará perpetuamente cercado por boas companhias. Caso elas optem por subestimá-lo e zombar dos demais, é bastante plausível que você acabe sendo influenciado pela negatividade que emitem. Para tal, busque auxílio de indivíduos em quem confia quando necessário, ouça atentamente e solicite espaço para seu desabafo, cultive amizades leais e mantenha distância de pessoas tóxicas. Converta cada interação social em uma experiência enriquecedora, aja com honestidade, expresse seus sentimentos sem reservas, supere a inveja e evite comparações, e valorize a presença de amigos e familiares.

Com certeza! O início do ano é um ótimo momento para refletir sobre o autocuidado e estabelecer novas metas para o bem-estar. Aqui estão algumas dicas que podem ajudar:

Estabeleça uma rotina: Crie horários regulares para dormir, acordar, comer e exercitar. A consistência pode melhorar sua saúde física e mental.

Alimente-se bem: Priorize uma dieta equilibrada, rica em frutas, vegetais, grãos integrais e proteínas magras. Isso pode aumentar sua energia e melhorar seu humor.

Exercite-se regularmente: Encontre uma atividade física que você goste, seja caminhar, dançar ou praticar yoga. O exercício libera endorfinas, que ajudam a reduzir o estresse.

Pratique a meditação ou mindfulness: Reserve alguns minutos por dia para meditar ou simplesmente respirar profundamente. Isso pode ajudar a acalmar a mente e aumentar a clareza mental.

Desconecte-se da tecnologia: Tire um tempo longe das telas para relaxar e se reconectar consigo mesmo e com as pessoas ao seu redor.

Cultive relacionamentos saudáveis: Passe tempo com amigos e familiares que te apoiam e trazem alegria à sua vida.

Reserve um tempo para hobbies: Dedique-se a atividades que você ama e que trazem prazer, seja ler, pintar ou cozinhar.

Busque ajuda profissional se necessário: Se você estiver enfrentando dificuldades emocionais ou mentais, não hesite em procurar um terapeuta.

Lembre-se de que o autocuidado é uma prática contínua e pessoal. O importante é encontrar o que funciona melhor para você!

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

Previsões

Alinhe intenções e crie metas

Este período será marcado por renovação, equilíbrio e preparação para novos ciclos. Haverá momentos de introspecção, mudanças e aprendizados profundos. Aproveite esse início de ano para abrir espaço para oportunidades promissoras. Confie em si mesmo e no Universo.

Áries: O Sol

Este período trará vitalidade, sucesso e alegria. Projetos iniciados anteriormente começarão a mostrar resultados positivos. Haverá reconhecimento e felicidade tanto no trabalho quanto na vida pessoal.

Touro: O Mundo

Um ciclo se completa, trazendo a sensação de realização. Você colherá os frutos do que plantou no passado. Este é um ótimo momento para celebrar conquistas e pensar em novos objetivos.

Gêmeos: O Louco

Um novo começo está no horizonte. Este período pede coragem para se aventurar em novos caminhos, mesmo que eles sejam incertos. Confie no processo e permita-se explorar oportunidades.

Câncer: A Temperança

O equilíbrio será essencial neste período. Você encontrará harmonia entre diferentes áreas da sua vida. Evite pressa e impaciência; as coisas fluirão no tempo certo.

Leão: A Torre

Mudanças inesperadas podem sacudir sua rotina, mas trarão a oportunidade de reconstruir com bases mais sólidas. Encare as transformações como um aprendizado e um recomeço poderoso.

Virgem: O Eremita

Este será um período de introspecção e busca por autoconhecimento. Você pode se sentir mais reservado, mas isso é necessário para entender melhor suas prioridades e caminhos.

Libra: O Julgamento

Um período de despertar e libertação. Decisões importantes serão tomadas com base no que você realmente valoriza. Este é um momento de se reconciliar com o passado e planejar o futuro.

Escorpião: A Lua

A intuição estará aflorada, mas cuidado com ilusões. Nem tudo será o que parece, e será importante agir com cautela e buscar clareza antes de tomar decisões significativas.

Sagitário: O Enforcado

Este é um momento de pausa e reflexão. Pode ser necessário mudar a perspectiva sobre uma situação ou sacrificar algo para alcançar um objetivo maior. Tenha paciência.

Capricórnio: O Imperador

Foco e disciplina serão fundamentais. Este é um período de estruturação e consolidação de metas, com destaque para liderança e autoridade em sua vida profissional.

Aquário: A Estrela

A esperança e o otimismo guiarão seus passos. Este período trará inspiração e novas oportunidades. Mantenha a fé nos seus sonhos e no que está por vir. Acredite e invista em você.

Peixes: O Mago

Você terá as ferramentas necessárias para criar a realidade que deseja. Este é um momento de iniciar novos projetos, colocar ideias em prática e usar sua criatividade para manifestar seus desejos.

Katina Santos

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

Rumo

Diego Braga

Gestor com mais de 15 anos de experiência em saúde comenta os desafios de comandar unidades do Instituto de Medicina Integrativa

O mercado de saúde está em amplo crescimento no Brasil e no mundo e essa oportunidade foi visualizada por Diego Braga, gestor em saúde com anos de experiência em negócios, tecnologia e marketing digital. Atualmente, o executivo lidera a expansão nacional do Instituto de Medicina Integrativa, com unidades em São Paulo, Uberlândia e Goiânia. Reconhecido por sua visão estratégica e capacidade de inovação, possui trajetória em hospitais, planos de saúde e bancos digitais em que combina habilidades técnicas e liderança, impulsionando crescimento e eficiência operacional, entregando resultados e transformando negócios.

Qual foi o momento em sua carreira em que você se sentiu mais realizado?

Um dos momentos mais realizados na minha carreira foi iniciar e expandir o Instituto de Medicina Integrativa. Começamos com uma única unidade em São Paulo e, em seguida, expandimos para Uberlândia e Goiânia em poucos meses. Ver o projeto crescer e impactar positivamente tantas vidas foi extremamente gratificante.

Quais são os principais desafios que você enfrenta na sua prática profissional?

Na gestão da área da saúde, um dos principais desafios é garantir a qualidade e a eficiência dos serviços prestados enquanto gerenciamos recursos limitados. Supero esses desafios mantendo um foco constante em inovação e melhoria contínua, além de investir na formação e capacitação de nossas equipes.

Quais os valores que guiam o seu trabalho na gestão da área da saúde?

Os valores que guiam meu trabalho são a integridade, a empatia e o compromisso com a excelência. Acredito que a saúde é um direito fundamental e trabalho para garantir que todos os nossos pacientes recebam o melhor atendimento possível. Além disso, a transparência e a ética são fundamentais para construir confiança com nossos pacientes e colaboradores.

Como você vê a importância da conexão entre tecnologia e saúde na promoção do bem-estar dos pacientes?

A tecnologia desempenha um papel crucial na promoção do bem-estar dos pacientes, desde a gestão de prontuários eletrônicos até a telemedicina e o uso de inteligência artificial para diagnósticos mais precisos. Integrar essas tecnologias em nossas operações permite um atendimento mais rápido, eficiente e personalizado, melhorando significativamente a experiência e os resultados dos pacientes.

Quais são as principais tendências e avanços na gestão da saúde atualmente?

Algumas das principais tendências na gestão da saúde incluem a digitalização dos processos, o uso de big data para análises preditivas, a telemedicina, e a adoção de modelos de atendimento integrados que consideram a saúde física, mental e emocional dos pacientes. Essas inovações estão transformando o setor e proporcionando um cuidado mais holístico e centrado no paciente.

Como você lida com situações de estresse e pressão no ambiente de trabalho?

Lidar com o estresse e a pressão faz parte do dia a dia na gestão da saúde. Pessoalmente, busco manter um equilíbrio saudável entre vida pessoal e profissional, dedicando tempo à família, praticando atividades físicas e cultivando meu relacionamento com Deus, através de momentos de oração e reflexão. No trabalho, incentivo a delegação de tarefas e a colaboração em equipe para enfrentarmos os desafios juntos.

Quais são as principais lições que você aprendeu ao longo da sua carreira?

Uma das principais lições que aprendi é a importância de estar sempre disposto a aprender e se adaptar. O setor de saúde está em constante evolução, e a capacidade de se reinventar é crucial para o sucesso. Além disso, valorizar e motivar a equipe é fundamental; os melhores resultados são alcançados quando todos trabalham em conjunto, com um propósito comum.

Qual o impacto que você deseja causar na vida dos seus pacientes e colaboradores?

Desejo causar um impacto positivo, ajudando meus pacientes a alcançar uma melhor qualidade de vida e proporcionando um ambiente de trabalho positivo e motivador para meus colaboradores. Alcanço isso através de uma liderança empática e inspiradora, promovendo o desenvolvimento contínuo e criando oportunidades para o crescimento profissional e pessoal de todos.

Que conselho você daria para jovens profissionais que estão iniciando suas carreiras na gestão da saúde?

Meu conselho para jovens profissionais é que nunca parem de aprender e buscar conhecimento. A curiosidade e a disposição para se adaptar são essenciais em um mer-

Larissa Roma

Estudante e apaixonada por Medicina desde o primeiro suspiro e eterna aprendiz em busca pela cura, em todos os sentidos.

JUNTOS, VAMOS VENCER ESTA FASE!
GRAACC
COM SUA DOAÇÃO, O CÂNCER INFANTIL É UMA FASE QUE PODE SER VENCIDA.
FAÇA SUA DOAÇÃO
GRAACC.ORG.BR
GRAACC