

28^a BIENAL DO LIVRO DE SÃO PAULO

A OFICINA DO LIVRO EDITORA
MARCA PRESENÇA NO
MAIOR EVENTO LITERÁRIO
DA AMÉRICA LATINA

MAIS DE
600 MIL
VISITANTES

350
AUTORES

269
EXPOSITORES

Atualidades

COPA, IA, EVENTOS CLIMÁTICOS - TUDO AO MESMO TEMPO.

Tudo acontecendo no mesmo instante no mundo todo, causando reflexões profundas sobre o destino do Planeta.

Literatura e Cultura

O DELEITE PELA VIDA

Pausar, contemplar um lugar, uma história, uma tradição que transcende o tempo, nos mostra o poder da diversidade cultural no mundo.

Comportamento

A IMPERMANÊNCIA DE SER

O tempo está acelerado. Os comportamentos humanos não são os mesmos e a mudança das gerações mostram isto. Ainda somos os mesmos? O que queremos?

Saúde e Bem-Estar

O CUIDADO ALÉM DO CORPO

Cresce a busca por espaços que valorizam o ser humano com o um todo. A saúde do corpo e da mente exigindo cada vez mais, constante equilíbrio.

Revista Panorama Cultural

1ª Edição

Acesse grátis



- Ação social
- Artes
- Atualidades
- Comportamento
- Cultura
- Literatura
- Negócios
- Saúde e Bem-estar
- Agenda cultural



A Oficina do Livro Editora, tem a honra de apresentar seu mais novo lançamento: Panorama Cultural - Revista Digital Internacional. Uma publicação com colunistas experts em suas áreas de atuação, trazendo assuntos relevantes.

EXPEDIENTE

Panorama Cultural - Vol. 1, n. 2, 2026

Editora responsável

Oficina do Livro Editora

Endereço

Alameda Santos, 1293 – 5º andar
conjunto 54 - Cerqueira César
São Paulo – SP
CEP 01419-002
Brasil

Contato

contato@oficinaeditora.com.br

Periodicidade

Semestral

Fundadora e Editora-chefe

Silvia Bruno Securato

Conselho editorial

Ivete Ferreira
Wilma Ruggeri

Projeto gráfico, diagramação e revisão

Jo Melo

Colunistas

Ana Maria Bouchinhas
Ana Delgado
Andrea Securato
Carmen Fischer
Carolina Balbino Rossi
Clivia Martins de Oliveira Cainelli
Débora Tonetti
Ivete Ferreira
Kazuco Akamine
Márcia Etelli Coelho
Maria Alice Ferreira da Rosa
Maria Nazareth Doria
Mauro Ramos
Nancy Alcântara
N.I.A
Priscila Silva de Oliveira
Silvia Bruno Securato
Suely Tonarque
Vera Melo
Wilma Ruggeri
Wilson Alcântara

Acesse o site

<https://oficinadolivroeditora.com.br/>



/oficinadolivro



Aponte a câmera do seu celular
para o QR Code ou [acesse aqui](#)



Carta aos leitores

É com entusiasmo que lhes apresentamos mais uma edição da nossa Revista Digital Panorama Cultural.

Nas páginas seguintes, vocês encontrarão matérias sobre a Ação Social que transforma vidas e famílias, como educar os filhos sem estresse, sobre geração Z: você está por dentro?

Encontrará ainda matérias sobre a Copa do Mundo, o que foi um milagre na Copa, o poder da poesia na medicina, letra e informações sobre a canção Bella Ciao, curiosidades sobre os temperamentos, crônicas que conectam memória e atualidade.

Conhecerá o Grupo NIA e a matéria sobre Saúde e Bem-Estar e muito mais... todas selecionadas para inspirar, trazendo reflexão e prazer de leitura.

Esperamos que cada texto lhes ofereça um encontro: com ideias, emoções e novas perspectivas.

Envie suas cartas, sugestões e indicações de temas, pois a Revista foi feita para ser lida e, sobretudo, conversada.

Boa leitura,



Silvia Securato

Colunistas



Ana Maria Bouchinhas

Advogada, com carreira de Procuradora concursada, trilhada no Instituto de Previdência do Estado de São Paulo.

@anamariabouchinhas



Ana Delgado

Técnica em paisagismo e jardinagem, empresária, escritora e apaixonada por plantas e pela Mata Atlântica

@anadelgadopaisagismo
@anadelgadojardinista



Andrea Securato

Terapeuta Holística e Consteladora Familiar.

(11) 98888-5399

E-mail: @andreasecurato
@andreasecurato



Carmen Fischer

Formada em História (PUC-SP), é professora do Ensino fundamental 2, Ensino Médio e pré-vestibular/ENEM.

E-mail: lufischer197@gmail.com
Facebook: carmenluciafischerferraz
@carmenluciafischer



Carolina Balbino Rossi

Médica na NIA, com atuação em saúde mental

@dracarolinabrossi
@podcast.caminhosdocuidado



Clivia Martins de Oliveira Cainelli

Professora do Ensino Superior na Faculdade União Paulistana de Ensino – FUPE, Mestre em Educação, pesquisadora e escritora.

(11) 97345-7254
E-mail: professoraclivia@gmail.com
@professora_clivia

Colunistas



Débora Tonetti

Co-fundadora da clínica NIA e médica da saúde da mulher.

@dradebora.tonetti



Ivete Ferreira

Formação em Administração de Empresas/Marketing e pós em Artes e Desenvolvimento Humano. Membro da Associação das Jornalistas e Escritoras do Brasil – São Paulo.

@ivete.ferreira25



Kazuco Akamine

Empresária, escritora e idealizadora da Associação Kazuco Akamine.

E-mail:
associacao@kazucoakamine.org
(41) 98835-7717
@associacaokazucoakamine



Márcia Etelli Coelho

Médica e Escritora
Presidente da SOBRAMES-SP
Sociedade Brasileira de Médicos Escritores-SP

E-mail: marciaetelli21@gmail.com
@marciaetellicoelho
Youtube: marciaetellicoelho 685



Maria Alice Ferreira da Rosa

Procuradora de Justiça aposentada, blogueira (Blog de Alice – Alinhavando letras), poeta e escritora.

alicealinhavandolettras.com
@ferreira_mariaar



Maria Nazareth Doria

Comendadora, jornalista e escritora.

E-mail: nazadoria@uol.com.br
@maria_nazareth_doria
(11) 97686-1808

Colunistas



Mauro Ramos

Administrador de Empresas,
Pós-graduado em Psicanálise,
empresário, escritor e
compositor

ramos.mauro@hotmail.com

@mauro.ramos.autor

gallerymauroramos.com.br



Nancy Alcântara

Psicóloga clínica com
especialização em
Psicopedagogia.

@nancybba

@nancy_alcantara_psicologa

Facebook: Escritora Nancy Alcântara



N.I.A

Medicina que acolhe.
Cuidado que escuta

NIA | Medicina que acolhe. Cuidado que escuta.

<https://www.clinicania.com.br>

@n_i_a__

Agendamentos (WhatsApp): +55 (11) 91399-1689

Endereço: Av. Santo Amaro, 1047 – Conj. 1201

Vila Nova Conceição

CEP 04505-001 – São Paulo/SP



Priscila Silva de Oliveira

Educadora Física pela USP, além
de proprietária e Professora da
empresa Pilates Integrado.

@priscilapric



@pilates.integrado

Pilates | Musculação |
Treinamento Funcional
e Bike | Alongamento



Silvia Bruno Securato

Mestre em Ciências da Religião
(PUC-SP) e MBA em Marketing e
Propaganda.

Presidente/Fundadora da Oficina
do Livro Editora desde 2001,
além de palestrante, escritora e
ghost writer

@silvia.securato

@oficinadolivroeditora



Suely Tonarque

Psicóloga, gerontóloga e
especialista em moda no
envelhecer.

@su_dudabyduda

Colunistas



Vera Melo

Historiadora, artista plástica e escritora premiada no Brasil e na Itália (com obras publicadas em São Paulo, Milão, Paris, Nova York e Lisboa). Autora de 3 livros: “Memórias de um Gaúcho” (2012/2018), “Eu e Outras Mulheres” (2019) e “O Passar do Tempo” (2021)

E-mail: vmelo0542@gmail.com
[@vera_meloescritora](https://www.instagram.com/vera_meloescritora)



Wilma Ruggeri

Publicitária e escritora

[@wilma_ruggeri](https://www.instagram.com/wilma_ruggeri)



Wilson Alcântara

Economista de formação,
Auditor e Educador Financeiro

E-mail: wilsonba@terra.com.br
Telefone: +55 11 97650-9793
[@wilsonalcantara_oficial](https://www.instagram.com/wilsonalcantara_oficial)

Sumário



Abertura

02

CARTA AOS LEITORES
Sílvia Bruno Securato

09

HOMENAGEM: DENISE AYRES (IN MEMORIAM)
Sílvia Bruno Securato

11

TRAJETÓRIA DA OFICINA DO LIVRO:
CICLO DE 2006 ATÉ 2010

Ação social

23

QUANDO UMA CRIANÇA CANTA,
A ESPERANÇA ENCONTRA VOZ!
Kazuco Akamine

Artes

26

BELLA CIAO
Sílvia Bruno Securato

Atualidades

28

2026 - UM ANO DE (GRANDES) MUDANÇAS
Ivete Ferreira

33

A GERAÇÃO Z E SUA LINGUAGEM
Carmen Fischer

Comportamento

36

EM QUE SENTIMENTO VOCÊ MATERNA?
Andrea Securato

38

TEMPERAMENTOS HUMANOS
Wilma Ruggeri

Cultura

43

CURIOSIDADES DA COPA DO MUNDO 2026!
Ana Maria Bouchinhas

45

VISITANDO MENDOZA
Vera Melo

47

AHH... A COPA DE FUTEBOL!
Wilson Alcântara

Literatura

51

SEMEANDO MUNDOS: UMA
CRÔNICA SOBRE RAÍZES E VENTOS
Ana Delgado

52

CADA PÁGINA, UMA DESCOBERTA:
A LITERATURA INFANTIL E O
DESENVOLVIMENTO HUMANO
Clívia Martins de Oliveira Cainelli

Sumário



53

CONJUGANDO O VERBO AMAR
Maria Alice Ferreira da Rosa

54

TRABALHAR NO QUE GOSTA TORNA
A VIDA MAIS SUAVE
Mauro Ramos

55

POESIA TERAPÊUTICA
Márcia Etelli Coelho

Saúde e Bem-estar

56

UM TRONCO VELHO
Maria Nazareth Doria

57

SOL DOURADO
Suely Tonarque

59

ESCUITA ATIVA
Nancy Alcântara

61

VIOÊNCIA SILENCIOSA
Sílvia Bruno Securato

63

O MÚSCULO DA ALMA
Priscila Silva de Oliveira

64

ONDE A PRESSÃO NÃO EXISTE
NIA

65

O QUE SOBRA PARA VOCÊ?
Débora Tonetti

66

UM CORPO QUE DESAPRENDEU
A DESCANSAR
Carolina Balbino Rossi

Lançamento

67

LANÇAMENTO ANTOLOGIA
RELATOS DO COTIDIANO

68

OFICINA DO LIVRO EDITORA
CELEBRA 25 ANOS NA 28ª
BIENAL DO LIVRO DE SÃO PAULO

70

AGENDA CULTURAL

74

LIVROS...
O MUNDO EM NOSSAS MÃOS

Homenagem

“Denise Ayres”

(in memoriam)

Panorama
Cultural 



Nesta segunda edição da Revista Panorama Cultural, a homenageada é Denise Ayres, nossa coautora e ilustradora que marcou época na trajetória da Oficina do Livro.

Nas antologias: “Segredos de Cozinha” - volumes I e II, “Um Jardim em Palavras” e “Un Giardino in Parole” - edição bilíngue - italiano e português, Denise foi capista e ilustradora de todo o conteúdo, abrilhantando os textos com seu talento.

Descrever, em poucas linhas, a arte, a alegria e a amizade de Denise não é tarefa fácil! Ela era escritora e desenhista dedicada e de olhar atento.

Lembro-me de uma tarde em que Denise me mostrou o rascunho do nosso primeiro trabalho juntas. Aquele momento ficou marcado em minha memória. Ela apresentou o projeto feito a lápis preto sobre papel branco, que já era belíssimo. Pouco depois, sugeri invertermos as cores: desenho branco sobre papel preto. O resultado ficou simplesmente perfeito!

Hoje sentimos demais a sua falta, Denise; você partiu muito cedo! Saiba que estará presente na nossa história, onde deixou as marcas de seus traços, suas palavras e ternas lembranças.

As boas recordações do seu entusiasmo, delicadeza, disponibilidade e solidariedade em nossos encontros permanecerão para sempre.

A sua obra continuará existindo e inspirando a muitos, e que vivamos com a mesma coragem que você nos ensinou.

Receba nosso carinho e eterna admiração!

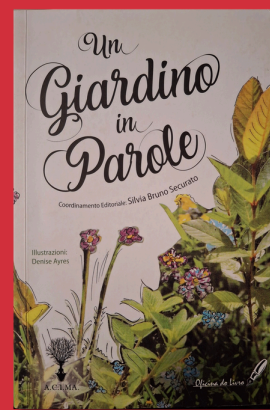
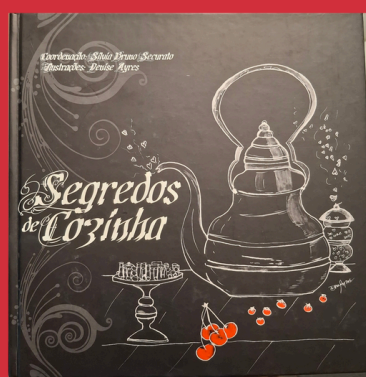
Saudades!



“Paris embeveceu-me no seu amor, na sua inspiração, na sua arte. O tempo passou rápido, mas eu não parei para notar isso. Por falta de tempo...”

**- Denise Ayres
e Laura Escoffier
na antologia bilingue
Women Writers
in the World**

Oficina do livro

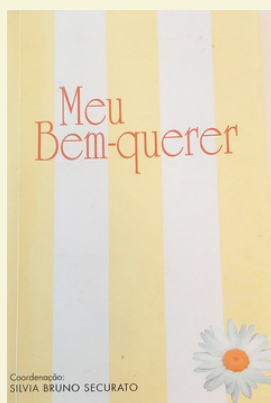
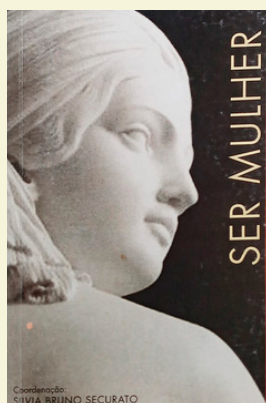


Trajetória da Oficina do Livro Ciclo de 2006 até 2010

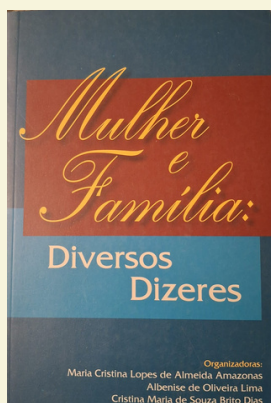
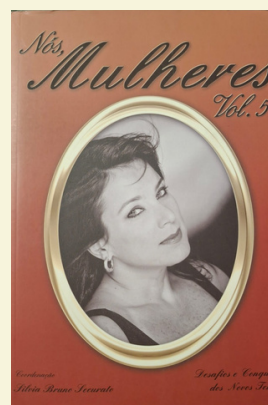


Continuando a história da Oficina do Livro Editora, devo dizer que foi um quinquênio rumo ao sucesso que eu não imaginava e nem sequer havia sonhado ainda! Confira mais adiante...

Em 2006, demos continuidade às publicações da Coleção de Livros de Bolso, publicando um livro a cada três meses, associando o tema ao mês de lançamento. Sendo assim, em março foi publicado “*Ser Mulher*”, homenageando as mulheres; em junho, “*Meu Bem-querer*”, por estarmos no mês do amor, especialmente o Dia dos Namorados; e “*Transformação – coragem para mudar e vencer*”, um livro estimulante, inspirando novas atitudes que geram um novo impulsionamento na nossa rotina ou no trabalho.



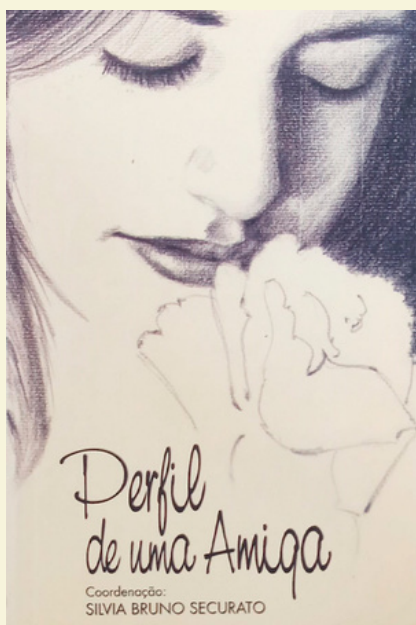
A Coleção “*Nós, Mulheres – desafios e conquistas dos novos tempos*” - Vol. 5, estava a todo vapor e, como de costume, foi publicado em novembro na livraria Cultura, no elegante espaço da moda do Shopping Vila Daslu, como já havia acontecido no ano anterior.



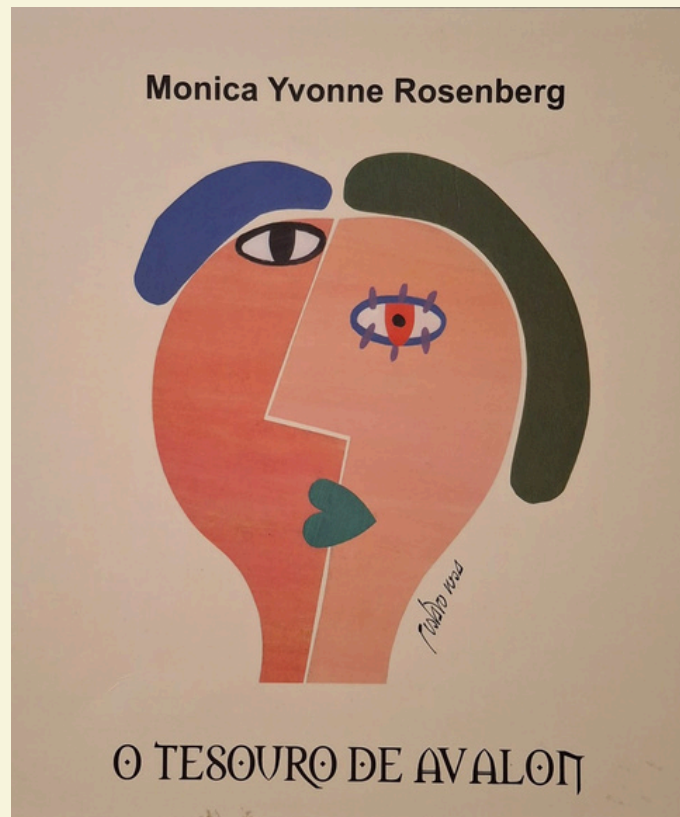
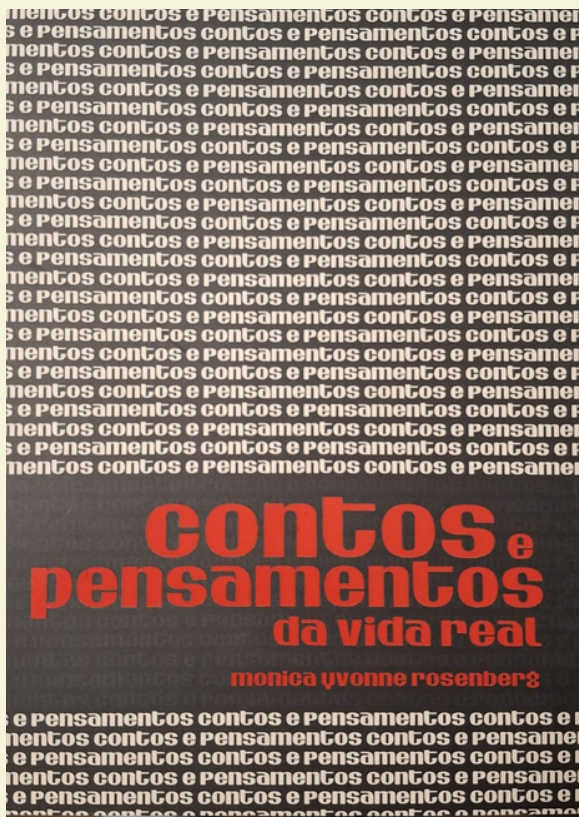
O livro “*Mulher e Família – Diversos Dizeres*”, sob a organização de: Maria Cristina Lopes de Almeida Amazonas, Albenise de Oliveira Lima e Cristina Maria de Sousa Brito Dias, reuniu temas relevantes sobre o posicionamento das mulheres na vida familiar.

Em dezembro, encerramos o ano com o livro de bolso “*Mensagens de Amor e Paz*”, um livro recheado de carinho.

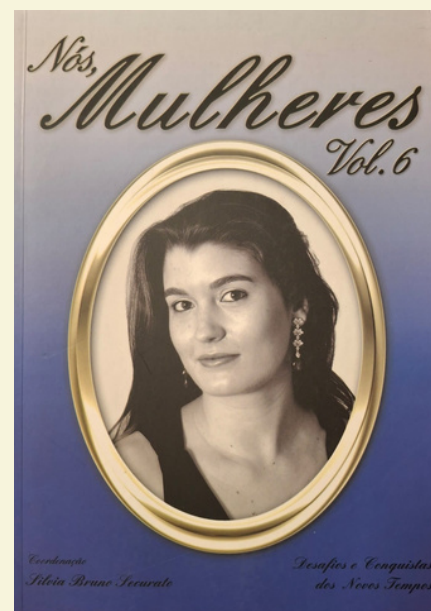
Seguimos em 2007 com as propostas de livros de bolso, publicando em março, mês da Mulher, a antologia “*Perfil de uma Amiga*”; em junho, “*Caminhos do Amor*”; e em setembro, “*Histórias Inesquecíveis*”.



A primeira publicação autoral de Monica Rosemberg foi marcada com o livro “*Contos e pensamentos da Vida Real*”, que a estimulou a continuar escrevendo. Sendo assim, em outubro, as crianças foram homenageadas com o livro infantojuvenil “*O Tesouro de Avalon*”, cuja capa foi elaborada pelo renomado artista plástico Gustavo Rosa.



Em novembro, o destaque foi o Vol. 6 da Coleção “*Nós, Mulheres – desafios e conquistas dos novos tempos*”, com um comentário bem especial na contracapa escrita por Edgard Martolio, autor, jornalista e editor.

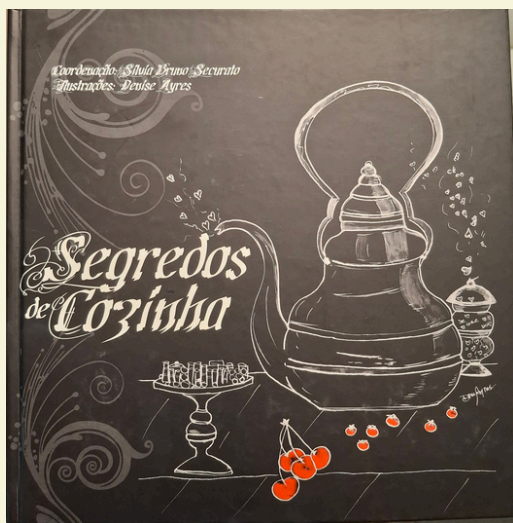


Iniciamos o ano de 2008 dando continuidade aos livros de bolso, desta vez intitulado “*Emoções em Família*”, seguindo com dois livros autorais: “*Sexualidade na Gravidez – relatos de uma mãe de primeira viagem*”, de Syang, e “*Buscando o otimismo*” de Alzira Fiori, que na época estava com 80 anos. A noite de autógrafos estava repleta de fãs, amigos e familiares orgulhosos com a façanha de sua matriarca.

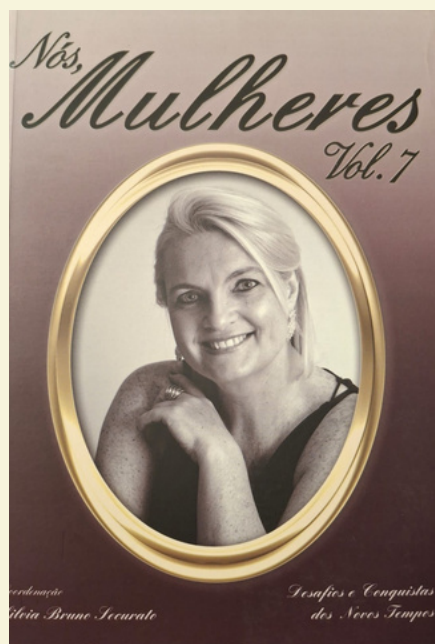
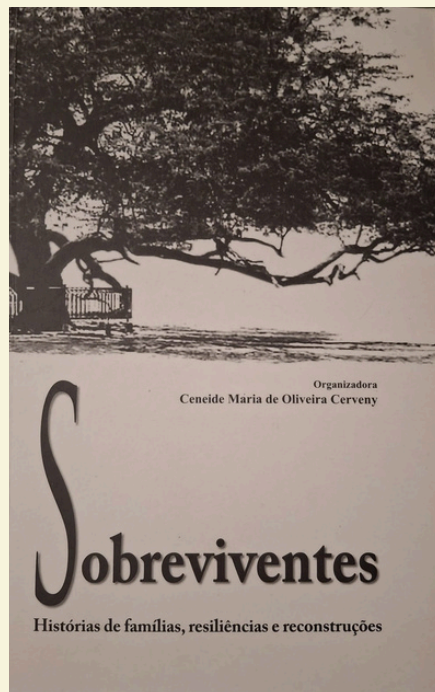


A Prof. Dra. Ceneide Maria de Oliveira Cerveny publicou uma obra coletiva e marcante, intitulada “Sobreviventes – histórias de famílias, resiliências e reconstruções”.

Nosso primeiro livro de culinária, “Segredos de Cozinha”, teve seu momento na Bienal do Livro de São Paulo, reunindo autores e leitores. A publicação reúne receitas e suas respectivas histórias, contando com a participação de autores renomados, entre eles Ronnie Von, Padre Antônio Maria e Edgardo Martolio, que, ao lado de chefs incríveis e talentosos, enriqueceram a obra com seus relatos e receitas.

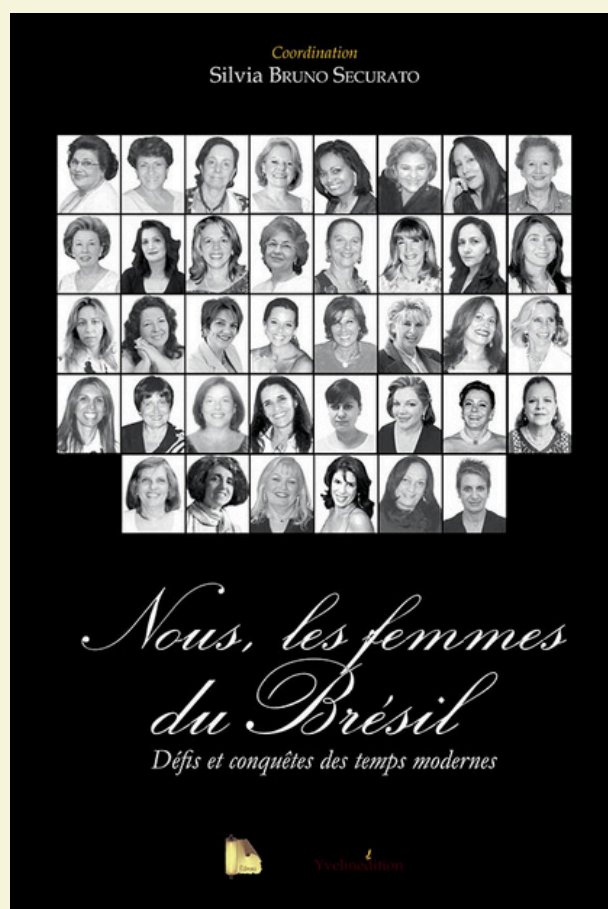


Os autógrafos do nosso best seller “Nós Mulheres – Desafios e conquistas dos novos tempos” - Vol. 9, aconteceu mais uma vez na Villa Daslu, com o mesmo entusiasmo de sempre.



Encerramos o ano com uma nova proposta em andamento, que desta vez foi muito ousada: a publicação da versão francesa do livro Nós, Mulheres.

A convite de uma das nossas autoras, Diva Pavesi, residente em Paris, publicamos a antologia “*Nous, Les Femmes du Brésil*”, na Cidade Luz, na primavera europeia, sendo assim encerramos o ano com o projeto em andamento.



Depois de muitos desafios vencidos – e saibam que não foram poucos –, finalmente maio de 2009 se aproximava: teríamos uma publicação presencial em solo europeu!

Nessa época, com a facilidade de comunicação da internet, já tínhamos algumas autoras da Coleção Nós, Mulheres residentes na Europa, que participavam com frequência das nossas publicações, mas o fato de publicar “além-mar” foi uma grande conquista.

Dezessete das trinta e sete mulheres que participaram do livro embarcaram para Paris. Tivemos uma semana de sonho!

« Nous les Femmes du Brésil » triunfa em Paris

O sonho de 37 autoras brasileiras se torna realidade em Paris.

O Arco do Triunfo foi o monumento escolhido por todas elas para abrir com chave de ouro, os lançamentos na França e Europa.

Diva Pavesi autora e madrinha do projeto editorial em frances, juntamente com Silvia Securato, Diretora da Editora Oficina do Livro, realizaram o sonho de: Ana Judith Velloso, Baby Carroux, Beatriz Dutra, Betty Abrahão, Betty Silberstein, Claudi Terra, Denise Ayres, Dulve Francisco, Graça Roriz Fonteneles, Helena Brito Isso, Helena Lara, Ionne Barbosa Bruno, Jelcy Marie Baltaza, Lucina Belliboni, Maria Cristina Ferreira de Camargo, Maria Emilia Genovesi, Maria Luisa D'Orey, Mireille Dupraz, Monica Ivonne Rosemberg, Myriam Miglino, Neide Galli, Patrizia Erazzo, Perize Chufan, Rosa Maria Macedo, Rosane Caltabiano Factore, Rozilene Furtado Sheila Mann Hera, Silvana Furtado, Simone Azank, Silvia Pellegrino, Ulbra Campos Zagolin, Val Beauchamp, Vera Melo e Vilma Belfort.

Silvia Securato aceitou o meu convite para homenagear a França, no ano da França no Brasil. Através do livro *Nous les Femmes du Brésil*, lançado em Paris. Assim desejei defender e difundir a literatura feminina brasileira na França.



LETRAS FEMININAS EM PARIS
PROJETO CULTURAL DE DIVA PAVESI E SILVIA SECURATO



LETRAS FEMININAS EM PARIS
PROJETO CULTURAL DE DIVA PAVESI E SILVIA SECURATO



O grupo diante do Arco do Triunfo. Na Academia, com Jacqueline, d'Omesson as saídas. Diva e Silvia festejam



Projeto de escritora mineira sediada em Paris Diva Pavesi e da diretora da Editora Oficina do Livro, Silvia Securato, a coletânea *Nous les Femmes du Brésil* — volume em francês de *Nous les Femmes du Brésil*, et son homonyme no Brasil. Foi lançado no Café de la Gare, no bairro de Saint-Germain-des-Près, na primeira noite de 2013 das 37 autoras e 100 páginas. Com Diva e Silvia, o projeto conta com o trabalho de um grupo de mulheres mineiras.

“Ver a obra nas livrarias daqui é um sonho se tornando realidade.” (Diva)

Mireille Dupraz, Baby Carroux, Maria Helena Brito, Lucina Belliboni, Betty Abrahão, Betty Silberstein, Claudi Terra, Denise Ayres, Dulve Francisco, Graça Roriz Fonteneles, Helena Brito Isso, Helena Lara, Ionne Barbosa Bruno, Jelcy Marie Baltaza, Lucina Belliboni, Maria Cristina Ferreira de Camargo, Maria Emilia Genovesi, Maria Luisa D'Orey, Mireille Dupraz, Monica Ivonne Rosemberg, Myriam Miglino, Neide Galli, Patrizia Erazzo, Perize Chufan, Rosa Maria Macedo, Rosane Caltabiano Factore, Rozilene Furtado Sheila Mann Hera, Silvana Furtado, Simone Azank, Silvia Pellegrino, Ulbra Campos Zagolin, Val Beauchamp, Vera Melo e Vilma Belfort.

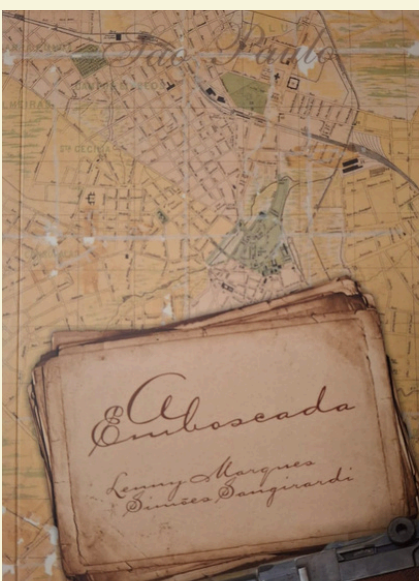
Para celebrar o lançamento do livro, tivemos uma cerimônia realizada em um salão magnífico, com direito a uma mini orquestra que tocou o Hino Nacional Brasileiro. Eu, particularmente, tomei posse na *Académie Française des Arts Sciences et Letters*, e me senti no pódio mais alto de uma Olimpíada. Foi muito emocionante!



Durante outro momento de comemorações, no jantar de gala, conheci pessoalmente Valdívnia Beauchamp, também escritora “*Nós, Mulheres*”, residente em New York. Aproveitamos a ocasião festiva internacional para programarmos um lançamento em New York, para o ano seguinte, assim, nossa jornada tornou-se ainda mais emocionante!



Os novos planos não impediram a continuidade das publicações nacionais. O Volume 8 da Coleção “*Nós, Mulheres*” foi programado e organizado como de costume, dessa vez com cara nova e mais uma vez, na Villa Daslu, com todo glamour de sempre. A capa foi especialmente desenvolvida com o objetivo de que cada autora se visse refletida no espelho, reforçando a identidade feminina para o livro.



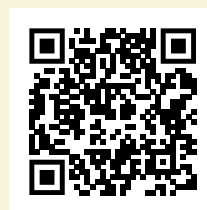
No decorrer desse ano foram publicados dois livros autorais:

“*A Emboscada*” de Lenny Marques Simões Sangirardi e “*A técnica danjuro de interpretação*” de Amadeu Bernardo Silva.

O ano de 2010 foi marcado pelo lançamento do livro “*Nós, Mulheres do Futebol*”, escrito a quatro mãos em parceria com Ellen Dastry. Também foi elaborado em meio à pura emoção. Ellen havia se tornado mais do que uma coautora; éramos amigas e vivíamos planejando, um dia, escrevermos um livro juntas. Até que, em fevereiro de 2009, ouvi anunciarem na rádio: “FALTAM 100 DIAS PARA A COPA DO MUNDO!”.

Uau! Chegou a nossa vez, pensei comigo mesma e telefonei para a ela dizendo:

- Ellen, faltam 100 dias para a Copa!
- Que legal!
- Vamos escrever um livro sobre a Copa?
- O quê? Você está louca?
- Mas, AINDA faltam 100 dias para a Copa! Dá tempo!



Aposte a câmera do seu celular para ver

Custou, mas eu a convenci, e assim iniciamos as entrevistas com várias mulheres ligadas ao esporte e, após 97 dias, lançamos nosso lindo livro!

O livro “*Nós, Mulheres do Futebol*” reuniu personalidades como: Elza Soares, cantora que foi casada com Garrincha; Marlene Matheus, esposa do técnico do Corinthians, Vicente Matheus; Renata Copabianco; Regiane Ritter, a primeira jornalista a entrevistar os jogadores de futebol em pleno vestiário e na hora da chuva; Hêlo Campanholo e outras mulheres fantásticas que, com suas histórias e testemunhos, tornaram o livro riquíssimo! Esta é uma obra que não envelhece; ao contrário, valoriza-se a cada ano que passa, pois traz relatos preciosos sobre o futebol brasileiro.



O início da Copa foi no dia 11 de junho de 2010 e o lançamento do livro aconteceu três dias antes, em 08 de junho de 2010.

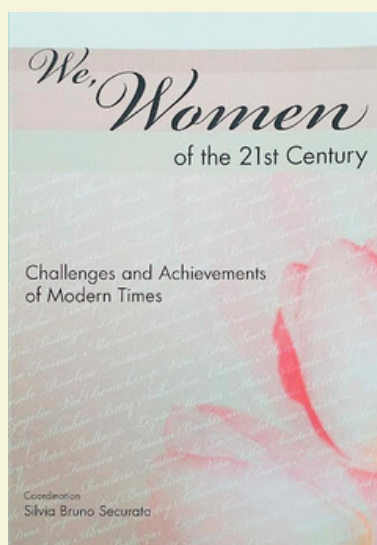
Em setembro, embarcamos para Nova York para o lançamento de mais uma publicação internacional: “*We, Women of the 21st Century*” – a versão “*Nós, Mulheres*” em inglês –, tendo como palco o glamuroso Castelo de CARAS.

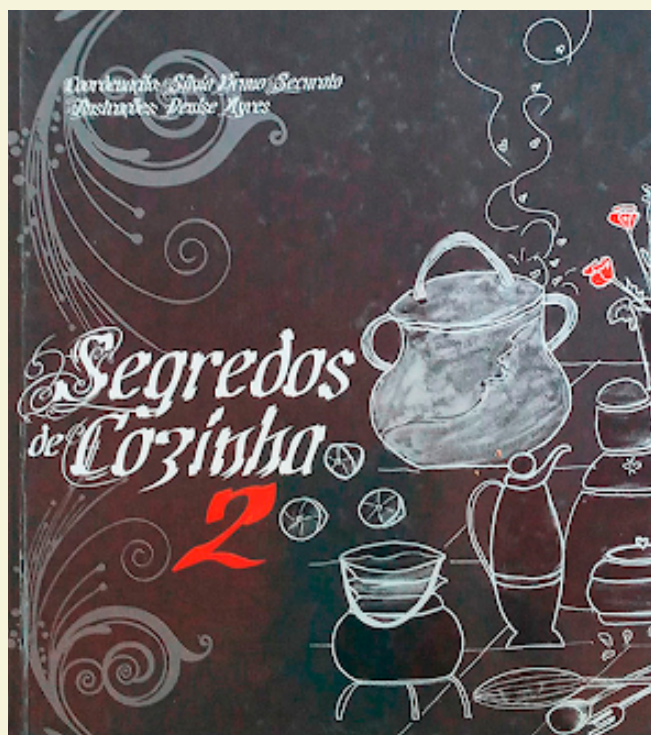




Esse projeto foi fruto daquela conversa que tive com Valdívía Beauchamp em Paris.

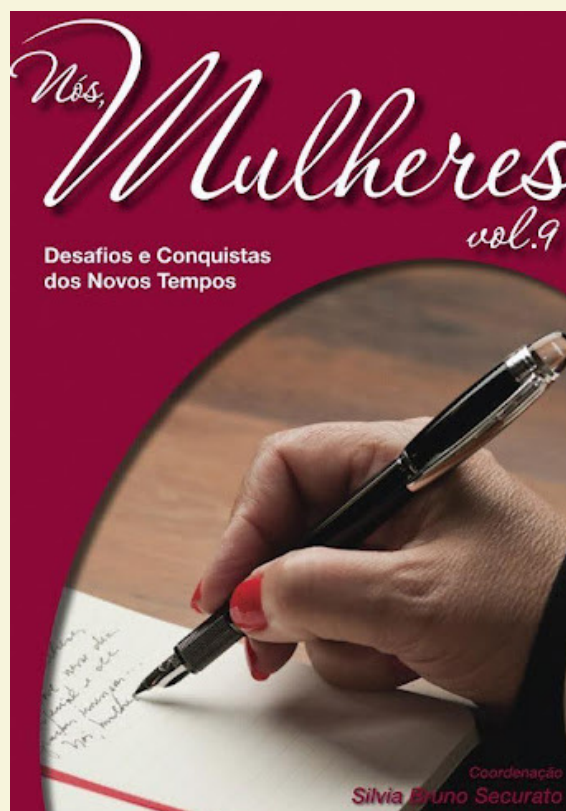
Quando iniciamos as festividades com a tarde do lançamento e outras programações em Embaixadas, Bibliotecas e Academias americanas, nos reunimos com as coautoras do livro, residentes tanto no Brasil como na Europa. Foi uma semana recheada de festividades e cultura!





Ao retornarmos para o Brasil, tivemos mais uma publicação do livro de receitas “Segredos de Cozinha - Vol. 2”, pois o que é bom e faz sucesso, merece bis! A capa foi desenhada pela nossa homenageada Denise Ayres.

Encerramos o ano com a tradicional sessão de autógrafos do “Nós, Mulheres”, já no Vol. 9 – com o prefácio escrito por Helô Pinheiro (mundialmente famosa por ter sido a musa inspiradora da clássica canção Garota de Ipanema, composta por Tom Jobim e Vinicius de Moraes na década de 1960.



Nossa expectativa era encerrar a Coleção “Best Seller – Nós, Mulheres” com a finalização do Vol. 10, mas esta é uma história que ficará para a próxima matéria da **Revista Panorama Cultural**.

Até lá!

Quando uma criança canta, a esperança encontra voz!



Kazuco Akamine
*Empresária, escritora
e idealizadora da
Associação Kazuco
Akamine.*

Celebrar o Jubileu de Prata da Oficina do Livro, sob a sensível direção de Silvia Securato, é celebrar a força da palavra escrita e a capacidade que ela possui de perpetuar histórias, sonhos e legados. É também uma oportunidade de compartilhar experiências que, há quatorze anos, vivemos na Associação Kazuco Akamine, por meio do KazuCoral.

Quando exerci a função de Diretora de Cultura de Campina Grande do Sul, vivi de perto as necessidades da comunidade. Percebi que, por mais dedicado que fosse, o poder público, sozinho, não conseguiria atender a todas as demandas sociais, culturais e humanas. Foi dessa constatação que nasceu a decisão de agir. Assim, fundei a Associação Kazuco Akamine, movida pela convicção de que a sociedade civil também precisa estender as mãos e assumir sua parcela de responsabilidade na construção de um futuro mais digno para as nossas crianças.



**Sempre acreditei que a
ação social não se
resume a atender
necessidades
imediatas. Ela deve
despertar talentos, a
autoestima e
desenvolver nas
pessoas a consciência
do próprio valor.**

Uma mensagem recebida de uma mãe tocou profundamente nossos corações. A filha estava em longo tratamento de saúde e necessitava mais tempo de ausência. Ela pedia, encarecidamente, que não a excluíssemos do grupo pelas faltas, porque o KazuCoral havia mudado o ambiente familiar. Os filhos, que antes observavam jovens sem perspectivas, envolvidos com drogas e violência, passaram a enxergar outros caminhos. A música, a disciplina, o companheirismo e o afeto, fizeram nascer sonhos. E, sem perceber, toda a família foi transformada.

Foi movida por esse ideal que nasceu KazuCoral, cujo nome, inspirado em Kazuco, carrega uma identidade própria e afetiva. Por meio da música, da instrumentalização, das artes manuais e da convivência fraterna, procuramos abrir janelas e novos horizontes, semear a esperança na vida de crianças em situação de vulnerabilidade social.

Uma mensagem recebida de uma mãe tocou profundamente nossos corações. A filha estava em longo tratamento de saúde e necessitava mais tempo de ausência. Ela pedia, encarecidamente, que não a excluíssemos do grupo pelas faltas, porque o KazuCoral havia mudado o ambiente familiar. Os filhos, que antes observavam jovens sem perspectivas, envolvidos com drogas e violência, passaram a enxergar outros caminhos. A música, a disciplina, o companheirismo e o afeto, fizeram nascer sonhos. E, sem perceber, toda a família foi transformada.



As diretoras das escolas também dizem que as nossas crianças influenciam positivamente as outras crianças.

É por isso que afirmo que, quando uma criança é acolhida, uma casa inteira se ilumina.

Recentemente, tivemos a honra de receber o senador Flávio Arns, cuja trajetória sempre esteve voltada à educação e às causas sociais. Sensibilizado, acompanhou as apresentações, observou as artes manuais e a instrumentalização e manifestou admiração diante do empenho e da alegria das crianças. Seu olhar atento representou mais um reconhecimento à dedicação aos educadores e ficou encantado quando viu a formação dos professores. Toda a equipe, desde o jardineiro, a merendeira, o motorista e os demais colaboradores, tem consciência do poder transformador da arte e daquele ambiente cuidado em todos os detalhes.

Ao completarmos quatorze anos de existência da Associação Kazuco Akamine, compreendemos que nossa maior conquista não pode ser medida em números. Ela está no brilho dos olhos, nos abraços espontâneos, nas famílias fortalecidas e nos jovens que descobrem que são capazes de construir um futuro digno. Elas aprendem que não há o último degrau para subir, assim como não há o último degrau para a queda.

Ao celebrar o Jubileu de Prata da Oficina do Livro, celebro também os quatorze anos do KazuCoral. Se os livros eternizam palavras, as crianças eternizam esperanças. E, quando lançadas com amor, as sementes florescem!...

A mais bela obra que podemos escrever não está apenas nas páginas dos livros, mas no coração humano. Onde uma criança canta, uma luz floresce, a esperança encontra voz.

Entre notas musicais, trabalhos manuais, sorrisos e abraços, compreendi que a verdadeira ação social não transforma apenas as crianças. Ela alcança lares, fortalece famílias e semeia cidadania.

E, assim como uma canção permanece ecoando depois que a última nota se cala, também o amor oferecido à infância continua ressoando pelas gerações futuras.

No KazuCoral, aprendemos diariamente que quando uma criança encontra a sua voz, a esperança encontra suas notas musicais!



Bella Ciao



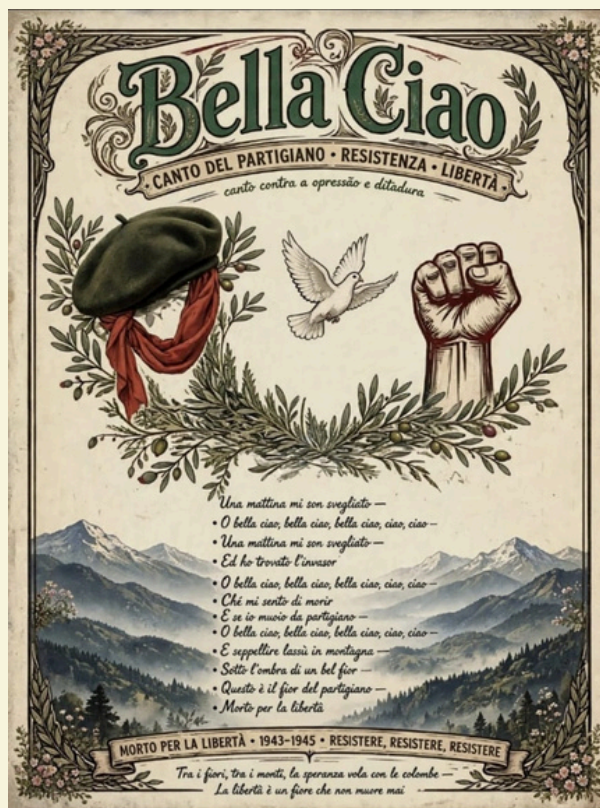
Silvia Bruno Securato
Presidente/Fundadora
da Oficina do Livro
Editora. Palestrante,
escritora e ghost writer.

Histórico

Bella Ciao é uma música italiana muito cantada até os dias de hoje, por isso seria interessante conhecer como ela surgiu e se tornou um hino universal.

“**Bella Ciao**” - *adeus linda, bela ou querida* é uma famosa canção, cuja melodia nasceu inspirada em um canto de trabalho das camponesas nos arrozais do norte da Itália, no final do século XIX, mas seu autor permanece desconhecido.

Esta canção tornou-se símbolo de resistência e hino oficial dos combatentes *partisans* (membros de forças militares associados a grupos de resistência civil - guerrilheiros) ao Fascismo de Benito Mussolini e a ocupação das tropas nazistas durante a Segunda Guerra Mundial (1939-1945). Uma forma de protesto e união contra a opressão e ditadura.



A música tomou grande proporção e ficou muito conhecida por ter sido tema do seriado mundialmente famoso: “*La casa de Papel*”.

A música não é comunista, é um apelo à emergência de se lutar com bravura pela Pátria.

A letra começa com a menção do partisan que se sentia prestes a morrer e, finaliza, com um pedido à sua amada: que o enterrasse no alto de uma montanha, sob uma linda flor; trazendo a analogia de que sua luta até a morte seria a semente pela Paz, remetendo a entrega individual em busca da esperança pela liberdade.

Essa música é cantada no mundo todo, como um estandarte universal contra qualquer tipo de tirania.

Letra em Italiano

Una mattina mi son' svegliato
O bella ciao, bella ciao, bella ciao,
ciao, ciao
Una mattina mi son' svegliato
E ho trovato l'invasor
O partigiano portami via
O bella ciao, bella ciao, bella ciao,
ciao, ciao
O partigiano portami via
Ché mi sento di morir
E se io muoio da partigiano
O bella ciao, bella ciao, bella ciao,
ciao, ciao
E se io muoio da partigiano
Tu mi devi seppellir
E seppellire lassù in montagna
O bella ciao, bella ciao, bella ciao,
ciao, ciao
E seppellire lassù in montagna
Sotto l'ombra di un bel fior
Tutte le genti che passeranno
O bella ciao, bella ciao, bella ciao,
ciao, ciao
Tutte le genti che passeranno
Mi diranno: che bel fior
E quest' è il fiore del partigiano
O bella ciao, bella ciao, bella ciao,
ciao, ciao
E quest'è il fiore del partigiano
Morto per la libertà
Una mattina mi sono alzato
O bella ciao, bella ciao, bella ciao,
ciao, ciao
Una mattina mi sono alzato
E ho trovato l'invasor

Tradução em Português

Uma manhã, eu acordei
Querida, adeus! Querida, adeus!
Querida, adeus, adeus, adeus!
Uma manhã, eu acordei
E encontrei um invasor
Ó membro da Resistência, leve-me embora
Querida, adeus! Querida, adeus!
Querida, adeus, adeus, adeus!
Ó membro da Resistência, leve-me embora
Porque sinto que vou morrer
E se eu morrer como um membro da Resistência
Querida, adeus! Querida, adeus!
Querida, adeus, adeus, adeus!
E se eu morrer como um membro da Resistência
Você deve me enterrar
Enterre-me lá na montanha
Querida, adeus! Querida, adeus!
Querida, adeus, adeus, adeus!
Sob a sombra de uma bela flor
E as pessoas que passarão
Dirão: "Que bela flor!"
Esta é a flor do partisan
Querida, adeus! Querida, adeus!
Querida, adeus, adeus, adeus!
Morto pela liberdade.

2026 – Um ano de (GRANDES) mudanças



Ivete Ferreira
Formação em Administração de Empresas/Marketing e pós em Artes e Desenvolvimento Humano. Membro da Associação das Jornalistas e Escritoras do Brasil – São Paulo.

Estamos no início do segundo semestre de 2026, e já sentimos os impactos das grandes transformações deste ano que promete ainda mais mudanças tecnológicas, sociais, climáticas, ambientais e culturais.

Fomos bombardeados com uma enxurrada de informações divulgadas pelas mídias, que ora nos deixava perplexos e assustados e ora maravilhados. Entre o vai e vem de notícias ruins e boas, estamos a observar: o avanço da tecnologia mudando completamente nossa rotina, os desastres naturais arrasando cidades e países sem trégua, os eventos climáticos se intensificando, as guerras e conflitos mundiais entre os países que estão impactando a economia global e aumentando as tensões diplomáticas sem data para acabar e descobertas incríveis que mudarão a vida de milhares de pessoas. Ah... e a Copa do Mundo acontecendo em meio a tudo isso.

Num ano que ainda tem cinco meses para terminar, o mundo está passando por uma incrível e acelerada transição. **O que ainda podemos esperar?**



Os Alertas Climáticos emitidos pelos Meteorologistas e institutos de pesquisa monitoram o **Super El Niño** (fenômeno extremo no clima) que já afetou diretamente a agricultura, tem prejudicado a pesca, o abastecimento de alimentos e o fornecimento de energia no mundo.

Na América do Sul, o Peru e Equador sofrem com forte aquecimento das águas do mar, chuvas torrenciais, enchentes e prejuízo na pesca porque os peixes se afastam da costa. O **Brasil na região sul** enfrentou excesso de temporais, enquanto as secas severas castigam a região norte (Amazônia) e o Nordeste.

Na Ásia e Oceania, a Austrália e Indonésia enfrentaram secas intensas, ondas de calor e risco de grandes incêndios florestais.

Na Índia as monções (chuvas fortes que alimentam o país) ficam mais fracas, prejudicando muito a plantação e a colheita de alimentos.

Os impactos na Europa incluíram: calor extremo na França, Espanha e Itália, com recordes de noites tropicais e quentes; **secas em rios vitais**, como o Danúbio e o Reno prejudicaram a navegação na Alemanha e a geração de energia na Hungria e Romênia; **incêndios florestais** na Grécia, França e a Espanha fizeram milhares de pessoas abandonarem suas casas; **degelo acelerado** nas geleiras da Groenlândia.

A população está pagando um preço alto pelo descuido com o Meio Ambiente e o uso desgovernado dos recursos naturais do planeta.

Por outro lado, a **Inteligência Artificial (IA)** está avançando para a regulação do seu uso, mas já estamos sentindo o iminente impacto no mercado de trabalho, impulsionada pela forte transformação digital. A vida como a conhecemos está mudando rapidamente.

Diante de tantas mudanças, talvez a mais relevante para o momento, seja o avanço acelerado da Inteligência Artificial que têm dividido opiniões sobre sua funcionalidade para o bem e para o mal.

A Encíclica do papa Leão XIV “**MAGNÍFICA HUMANITAS**” – Magnífica Humanidade – lançada em maio de 2025, pede para frear a inteligência artificial. Ele nos diz: “*O mundo volta a atravessar uma mudança de época, e a Igreja não pode assistir em silêncio a uma tecnologia capaz de alterar a vida humana em escala global*”.



A encíclica do papa Leão XIV, faz um paralelo temporal com a famosa carta “*RERUM NOVARUM*” – Das Coisas Novas – escrita e publicada em maio de 1891 pelo Papa Leão XIII, que denunciou a miséria e as difíceis condições de vida dos trabalhadores após a Revolução Industrial.

A Encíclica atual reconhece o valor das novas tecnologias, porém faz um alerta dos riscos do seu mau uso.

Trechos da encíclica que merece reflexões:

“A Magnífica Humanidade criada por Deus encontra-se hoje perante uma escolha decisiva: erguer uma nova torre de Babel ou construir a cidade onde Deus e humanidade habitam juntos.” (n. 1)



A torre de Babel na Bíblia foi a tecnologia erguida que virou “orgulho”. Da mesma forma, a construção da Inteligência Artificial começa com cada ser humano. Sistemas como este são cultivados, alimentados com dados, informações (nossas informações) e só então passam a produzir resultados bons ou ruins.

“Todos nós incluindo quem os projeta, sabemos muito pouco sobre o seu funcionamento efetivo.” (n. 98)

O homem criou a máquina e não a máquina, o homem. A humanidade é quem faz grandes coisas. Acredito que o lugar da máquina é servir à pessoa humana e não tomar o lugar dela. Não podemos confundir “inteligência artificial” com “inteligência humana”.

“As ditas inteligências artificiais não vivem uma experiência, não possuem um corpo, não passam pela alegria e pela dor, não amadurecem nas relações, não conhecem internamente o que significa amor, trabalho, amizade, responsabilidade. Nem sequer possuem uma consciência moral.” (n. 99)

A máquina imita o homem, mas nunca será como ele. Somente o ser humano é capaz de experienciar a verdade do SER, ou seja, ser tocado pela verdade da realidade que o cerca. Ter percepções sensoriais e a partir delas, evoluir.

“Quando a palavra é simulada, mas não encarnada, ela não constrói uma relação, mas sim uma aparência dela.” (n. 100)

O perigo que estamos vivendo não é somente acharmos que estamos falando com gente, na presença de uma máquina (substituindo um amigo, namorado, parente por um robô). O perigo é perdermos a vontade de procurar “gente de verdade” para conversar ou interagir.

Uma geração que não precisa pensar porque a máquina já pensa por ela, está em sério risco.

Está aumentando drasticamente o isolamento social e o adoecimento psicológico. E isso deve piorar. Existe a probabilidade de que os empregos tradicionais como os conhecemos, tenderão a desaparecer daqui a 5 anos, devido à substituição do homem trabalhador pela máquina, em várias atividades. Os avanços tecnológicos devem fazer com que o trabalho humano se torne opcional, e o dinheiro deixe de ser relevante daqui a 10 anos. É algo para ficar atento!

Vivemos um dilema:

*Qual o limite da inteligência artificial?
Quem controla a máquina? Ou melhor,
quem a máquina controla?*



A proposta do papa Leão XIV é clara: “Devemos educarmos ao jejum da Inteligência Artificial e proteger os nossos jovens das promessas da máquina perfeita.”

Recebi um texto que contribui muito para refletir sobre a realidade que estamos vivendo.

O Declínio das Amizades

Estamos vivendo a tendência do declínio de amizades significativas, que lentamente estão se enraizando em nossas vidas. No passado, as pessoas conversavam facilmente com estranhos em cafés ou bares. Agora, as pessoas sentam-se sozinhas, desconectadas da multidão e muito mais conectadas com a tecnologia em suas mãos. Atualmente, formar e manter amizades reais agora exige (re)aprendizado e esforço.

Além de ser um problema social, virou uma crise cultural. Reservar um tempo para as amizades deveria ser uma prioridade. A solidão não é mais uma escolha; está se tornando um hábito. Se não priorizarmos conscientemente nossas amizades, não só será difícil fazer novos amigos, como também perderemos conexões antigas e o sentido de pertencimento.

Reuniões religiosas, clubes, esportes e organizações voluntárias — que antes fomentavam a amizade — estão em declínio. Nos limitamos às mídias sociais, às responsabilidades familiares e até mesmo aos animais de estimação.

Hoje, a amizade não faz mais parte da vida cotidiana; ela acontece quando outras responsabilidades são cumpridas. No entanto, pesquisas enfatizam a importância da amizade e mostram que:

- O isolamento social aumenta o risco de doenças cardíacas, demência e mortalidade.***
- É tão prejudicial quanto fumar 15 cigarros por dia.***
- As amizades melhoram a saúde mental, física e emocional.***

Um estudo de Harvard afirma que a maior fonte de felicidade e saúde na vida não é riqueza ou carreira, mas relacionamentos próximos. É como um investimento: perdoe, ligue, crie memórias e passem tempo junto com seus amigos.

Que possamos evoluir com compaixão, solidariedade e amor valorizando a temporariedade da vida!

Finalizo com a famosa frase de Charles Chaplin do filme “O Grande Ditador”: **"Não sois máquinas! Homens é que sois!"**

A geração Z e sua linguagem



Carmen Fischer

Formada em História (PUC-SP). Professora do Ensino fundamental 2, Ensino Médio e pré-vestibular/ ENEM.

Você já se deparou com esses termos?

Rizz; Slay; Farmar aura; Cringe; Flopar; Delulu; TLGD?

Esses são termos usados pela Geração Z. Se você já ouviu ou leu alguma dessas expressões e não entendeu, não se aflija: você não está sozinho(a). Isso aconteceu comigo ao encontrar, em um jornal, a palavra FLOPAR, que significa fracassar ou dar errado.

A língua é viva e muda conforme as gerações, os contextos culturais, comportamentos coletivos e as transformações históricas, políticas, sociais e econômicas. Por isso, conflitos geracionais são comuns na família, na escola e também no mundo corporativo, onde a linguagem tem papel central na comunicação e na interação.

Para compreender melhor a linguagem da Geração Z, vale lembrar algumas gírias usadas pelos jovens dos anos 1960, que também causaram impacto em sua época:



BROTO – para descrever um(a) jovem muito atraente.

PÃO – rapaz muito bonito.

BOA PINTA – indivíduo de boa aparência ou estilo.

BEATNIK – pessoa associada à Geração Beat, conhecida por suas ideias progressistas, gosto por literatura e estilo de vida boêmio.

PAZ e AMOR – expressão pacifista eternizada pelo movimento hippie.

BRASA, MORA? – era uma pessoa muito boa, excelente. MORA? era uma pergunta como SABE?

BICHO GRILLO – pessoa que adotava um estilo de vida alternativo, geralmente associado ao movimento hippie.



Essas expressões faziam parte do vocabulário de uma juventude marcada pela Revolução Cultural de 1960, que defendia liberdade de expressão, política e sexual, além de questionar valores tradicionais ligados à Família, ao Estado e à Igreja. Suas gírias e comportamentos, muitas vezes vistos como rebeldes, também eram influenciados pela mídia da época: rádio, cinema, jornais, revistas e televisão.

A Geração Z, por sua vez, é fruto da Revolução Digital. Formada por pessoas nascidas entre o final do século XX e o início do século XXI – entre os anos de 1995/1997 – é conhecida como geração dos NATIVOS DIGITAIS. Desde cedo exposta à tecnologia, demonstra grande habilidade de adaptação às novidades, criatividade e domínio dos ambientes digitais.

Os significados das expressões citadas no início do texto são:

RIZZ – habilidade de atrair ou conquistar alguém, carisma para flertar.

SLAY – quando alguém se destaca ou faz sucesso na aparência, atitude ou performance.

FARMAR AURA – expressão do universo gamer que significa uma imagem admirável ou carismática.

CRINGE – algo vergonhoso ou fora de moda, ultrapassado.

FLOPAR – fracasso, dar errado ou não atingir o sucesso ou o resultado esperado.

DELULU – pessoas com crenças ou expectativas irreais; ilusão exagerada. Originada do inglês delusional - delirante, iludido.

TLGD – significa “tá ligado” ou “entendeu?”

“

Como afirma Stephen Hawking: Mais do que lidar com linguagens diferentes, o desafio é criar espaços de troca que favoreçam a construção de novos conhecimentos e experiências entre as gerações atuais e futuras.

67

#SLAY *Délu*

Essas expressões vêm, em grande parte, da língua inglesa e da internet, especialmente de plataformas digitais como TikTok, Twitter/X, Instagram e jogos on-line. Elas surgem, viralizam e desaparecem rapidamente, acompanhando tendências, memes e comportamentos digitais. Um exemplo recente é SIX SEVEN/67, popularizado em 2026 entre a Geração Z e a Geração Alpha – nascidos entre 2010 e 2024 - sem significado fixo, mas usado em músicas, memes e conteúdos digitais. Esses termos expressam humor, autoestima, crítica, ironia e pertencimento.

Há, porém, o outro lado: a velocidade com que essas expressões surgem, circulam e desaparecem pode aumentar a ansiedade dos jovens. Essa ansiedade, no entanto, não é exclusiva da Geração Z, pois todos estamos inseridos nesse novo mundo digital, marcado pela rapidez, pelo imediatismo e pela constante “substituição do novo pelo obsoleto”, como aponta Zygmunt Bauman em “Modernidade Líquida”.

Acostumados à rapidez das mensagens e respostas, muitos jovens da Geração Z tendem ao imediatismo, o que pode dificultar a reflexão e a comunicação com outras gerações. No ambiente familiar, escolar e corporativo, gírias, jargões e abreviações digitais podem criar barreiras de vocabulário e causar estranhamento em quem não participa da mesma cultura digital.

Conclui-se, portanto, que é cada vez mais importante construir pontes entre a Geração Z e as demais gerações. Como afirma Stephen Hawking: “A maior conquista da humanidade é a linguagem, pois ela nos permite compartilhar ideias e trabalhar juntos.”

Mais do que lidar com linguagens diferentes, o desafio é criar espaços de troca que favoreçam a construção de novos conhecimentos e experiências entre as gerações atuais e futuras.

Em que sentimento você materna?



Andrea Securato

*Terapeuta
Holística,
Consteladora
Familiar.*



O dia em que entendi isso, a minha maternidade mudou.

Eu sonhava com uma maternidade calma, tranquila e feliz. Idealizava que esse seria o auge da minha vida: o momento mais sublime, o dia em que minha família estaria completa — eu, meu marido e nossos filhos.

Mas a realidade não foi bem assim.

Casei-me aos 30 anos com aquele que eu considerava o homem da minha vida, depois de dez anos de relacionamento. Aos 34, tivemos nossa primeira filha. Linda, incrível, maravilhosa... e idealizada.

Oito meses depois, veio a surpresa: eu estava grávida de gêmeas.

As gêmeas nasceram e, quando elas tinham 11 meses, meu marido pediu o divórcio.

Foi ali que o castelo que eu havia idealizado caiu completamente. Tudo virou pó. Eu havia entrado em um túnel aos 20 anos e estava saindo dele aos 37, com três filhas que eu não havia planejado.

Claro que o plano era outro: uma menina e um menino; não três filhas, e muito menos sozinha.

A única coisa que eu conseguia sentir era raiva.

Raiva de manhã, de tarde e de noite.

Muita raiva.

Não era esse o combinado.

Não estava nas minhas idealizações ser largada, trocada — e, muito menos, criar três filhas sozinha, algo que eu não havia escolhido.

Como eu faria isso se, naquele momento, eu sequer queria isso?

Mas foi exatamente isso que mudou completamente a minha maternidade.



Acompanhe Andrea Securato
Parentalidade & Leveza no
Instagram @andreasecurato

O caminho, às vezes, não é o que planejamos. Às vezes, ele é menos colorido e muito mais doloroso.

Mas eu nunca teria chegado à maternidade que vivo hoje, se não tivesse passado por tudo o que passei.

Hoje, tenho orgulho da mãe que sou. Tenho orgulho das filhas que estou criando. Tenho orgulho das pessoas que cada uma delas está se tornando — cada uma do seu jeito, com sua individualidade, sua força e sua sensibilidade.

E eu entendi algo fundamental: eu não serei para elas a mãe que eu idealizei ser; serei a mãe que elas precisam.

Quando reconheci que o sentimento que me movia era a raiva, passei a olhar para ela. Passei a entendê-la. Passei a direcioná-la.

A raiva, quando bem direcionada, é um grande impulsionador.

Ela me deu gana.

Me deu vida.

Me deu força.

Foi a raiva que me impulsionou a me transformar como mulher, como ser humano e como mãe.

Foi ela que me trouxe até aqui.

Foi ela que me deu a chance de me tornar quem sou hoje — e de poder acolher e ajudar outras mães que vivem dilemas tão parecidos com os que um dia foram meus.

Hoje, o sentimento que prevalece é a gratidão.

Gratidão por tudo o que vivi.

Gratidão pela mãe que me tornei.

E a certeza de que estou no caminho certo — como mãe e como profissional da saúde emocional.

E você? Em qual sentimento você materna?

Temperamentos Humanos



Wilma Ruggeri
Publicitária e escritora



Um ponto importante:
ninguém é “100%” um
único temperamento
A maioria das pessoas
possui um temperamento
predominante e outro
secundário, podendo ter
traços dos demais, o que
torna cada pessoa única no
mundo.

O que é temperamento?

Temperamento é o conjunto de tendências emocionais e comportamentais naturais de uma pessoa. Nos nossos genes já estão estabelecidas as características como a cor dos olhos, a altura, o tipo de cabelo etc., portanto também as tendências de temperamento. Este influencia a forma como reagimos, sentimos, nos comunicamos e lidamos com situações do dia a dia. Ele não define totalmente como uma pessoa é, mas funciona como uma “base” da sua personalidade. Ao longo da vida, a educação, experiências, valores e escolhas também vão influenciar o comportamento ao longo da vida.

Como surgiu a classificação dos 4 temperamentos?

A teoria dos quatro temperamentos surgiu na Grécia Antiga, com o médico Hipócrates e foi desenvolvida posteriormente por Galeno. Eles acreditavam que o corpo humano era influenciado por quatro “humores” (substâncias corporais): sangue; bile amarela; fleuma; bile negra.

Segundo essa teoria antiga: o sanguíneo era aquele que possuía excesso de sangue; o colérico excesso de bile amarela (produzida pelo fígado, ligada ao humor); o fleumático excesso de fleuma (substância de aspecto gelatinoso produzida pelas vias respiratórias - muco) e o melancólico teria excesso de bile negra (produzida pelo estômago e ligada a melancolia, na visão de Hipócrates).

Hoje, essa explicação biológica não é mais aceita pela ciência moderna, mas a classificação continua sendo usada como ferramenta de autoconhecimento e observação de padrões de comportamento.

Os 4 temperamentos

1. SANGUÍNEO

Características principais: é comunicativo, alegre, espontâneo e sociável. Geralmente gosta de pessoas, faz amizades facilmente, é entusiasmado, falante, demonstra suas emoções com facilidade, gosta de novidades e diversão. É aquela pessoa que anima o ambiente, conversa com todos: conhecidos ou desconhecidos. É o amigo que empolga todos com novas ideias e passeios.

Vantagens: é carismático, criativo, se comunica muito bem, cria conexões. Seu entusiasmo é contagiante, tem a capacidade de motivar as pessoas, adora novidades. Aprecia ambientes ativos e sociais.

Desvantagens: é um temperamento impulsivo, tem dificuldade de organizar-se e de manter o foco. Tendência a começar algo e não terminar e já passar para outra atividade. Pode falar sem pensar.

Como aperfeiçoar o sanguíneo

Ele deve se atentar em ser mais disciplinado e constante. Criar uma rotina e se organizar melhor em suas atividades do dia a dia. Aprender a ouvir mais, pensar antes de falar e ponderar melhor as consequências de seus atos ou promessas. Procurar concluir os projetos iniciados.

Como usar o temperamento sanguíneo a seu favor

Costuma se destacar em áreas com contato humano: vendas, ensino, comunicação, liderança motivacional, eventos e atendimento público. Portanto se dedicar a essas áreas e sendo mais atento aos seus pontos fracos pode ser um excelente profissional.

Profissões que combinam com o sanguíneo

Vendedor, publicitário, apresentador, ator, influenciador digital, jornalista, professor, relações públicas, organizador de eventos, guia turístico, radialista, profissional de marketing, corretor, recreador, coach, palestrante.

2. COLÉRICO

Características principais: é forte, decidido, objetivo e naturalmente dominante. Gosta de liderar, é competitivo e tem capacidade de agir rapidamente. Está sempre em busca de resultados. Possui grande energia e enfrenta desafios sem medo. É aquele líder que assume o controle em situações difíceis. Resolve problemas rapidamente, portanto gera confiança nas pessoas lideradas por ele. Está focado em metas e resultados.

Vantagens: é um líder nato, tem iniciativa, muito produtivo e determinado. Corajoso e confiante.

Desvantagens: é impaciente e intolerância com erros e lentidão. Sua maneira de liderar tende ao autoritarismo e as vezes a agressividade. É uma pessoa mais fria com dificuldade em demonstrar empatia e sensibilidade.

Como aperfeiçoar o colérico

Ele deve desenvolver mais a empatia, colocando-se mais no lugar do outro. Controlar seus impulsos emocionais, praticando a paciência. Aprender a ouvir e avaliar opiniões diferentes das suas. Valorizar as pessoas além dos resultados.

Como usar o temperamento colérico a seu favor

Tendo como características a responsabilidade e inspirando confiança, deve atuar em áreas de gestão. A liderança e a facilidade de tomar decisões propiciam a ser um empreendedor e atuar em ambientes competitivos.

Profissões que combinam com o colérico

Empresário, gestor, diretor, advogado, político, executivo, empreendedor, militar, gerente comercial, engenheiro, líder de equipes, administrador, estrategista, consultor, cirurgião, coordenador de projetos.

3. FLEUMÁTICO

Características principais: é calmo e tranquilo. Procura preferencialmente o caminho do meio, ou seja, o equilíbrio, o que o torna paciente e estável nas suas decisões e atividades. Pensa antes de agir e mantém-se sempre ponderado. Geralmente evita conflitos, mantendo a estabilidade emocional no ambiente, pois preza pela harmonia. É a pessoa que evita discussões e mantém a serenidade nas crises, acalmando o ânimo dos mais alterados. Aquele amigo paciente que escuta todos sem julgar.

Vantagens: possui forte equilíbrio emocional, trazendo paz e harmonia para o ambiente onde ele se encontra. Age nas situações com diplomacia. Devido a sua paciência tem boa capacidade de ouvir e analisar o que foi dito. Inspira confiança.

Desvantagens: devido ao seu temperamento pacífico e calmo pode tender a acomodação, ser lento para agir e desenvolver a procrastinação. Tem dificuldade de tomar iniciativa e é resistente a mudanças.

Como aperfeiçoar o fleumático

Este temperamento deve aprender a se posicionar, defender suas opiniões e estabelecer limites nas suas relações. Procurar tomar iniciativas nas diversas situações de sua vida ou carreira. Se disponibilizar a sair de sua zona de conforto se preparar e aceitar mais as mudanças e adaptações que o mundo atual impõe. Estabelecer metas e agir segundo suas decisões e não vontades, ou seja, fazer aquilo que é preciso e não o que gosta de fazer.

Como usar o temperamento fleumático a seu favor

Ele é um mediador de situações. É o temperamento ideal para apaziguar as situações e manter um ambiente tranquilo, equilibrado e saudável. É bem aproveitado em áreas administrativas e em funções de suporte e cuidado.

Profissões que combinam com o fleumático

Psicólogo, enfermeiro, assistente administrativo, bibliotecário, terapeuta, mediador, professor, contador, secretário, servidor público, recursos humanos, cuidador, assistente social, atendente, arquivista.

4. MELANCÓLICO

Características principais: é o temperamento das pessoas que gostam de se aprofundar em tudo o que fazem, seja no trabalho, nos estudos ou nos próprios pensamentos. São pessoas analíticas, detalhistas e pouco inclinadas à superficialidade. Pensam muito antes de agir e quando se dedicam a algo, entregam-se por completo, empenhando-se com intensidade e profundidade. Seu perfeccionismo faz com que busquem qualidade e excelência em cada detalhe. Além disso, toda essa dedicação é acompanhada de grande sensibilidade, o que lhes permite perceber nuances que muitas vezes passam despercebidas aos outros. Por terem uma mente analítica e reflexiva, os melancólicos frequentemente chegam a conclusões criativas e desenvolvem soluções originais. São pessoas que planejam tudo antes de executar. São extremamente cuidadosas com cada detalhe. Geralmente os artistas e escritores são melancólicos, pois são profissões que requerem muita sensibilidade.

Vantagens: temperamento de pessoas organizadas que possuem criatividade refinada, perfeccionismo positivo e produtivo. São cuidadosos e atentos nas suas atividades.

Desvantagens: por serem detalhistas e analíticos, os melancólicos podem se tornar muito críticos e inclinados ao pessimismo. Já que tendem a refletir intensamente sobre problemas e dificuldades. Sua intensidade emocional favorece a ansiedade, além da dificuldade em lidar com erros e frustrações. Também tendem ao isolamento, preferindo muitas vezes guardar seus sentimentos para si.

Como aperfeiçoar o melancólico

Deve procurar aceitar suas imperfeições e reduzir autocobrança. Agir dando o melhor de si sem exagerar na perfeição. Cultivar leveza emocional e equilibrar análise com ação.

Como usar o temperamento melancólico a seu favor

Deve dedicar-se às artes e escrita, mesmo que seja por hobby, pois assim pode usar sua sensibilidade e profundidade para criar coisas inéditas e originais. Também essas atividades servirão de escape para a sua ansiedade.

Profissões que combinam com o melancólico

Escritor, designer, pesquisador, cientista, programador, analista, arquiteto, músico, artista, editor, contador, engenheiro, médico, filósofo, psicólogo clínico, tradutor.

Curiosidades da Copa do Mundo 2026



Ana Maria Boucinhas

Advogada, com carreira de Procuradora concursada, trilhada no Instituto de Previdência do Estado de São Paulo.



Gente, vocês perceberam o pequeno milagre que aconteceu durante a Copa do Mundo 2026?

Em plena era dos celulares, dos jogos online e das redes sociais, um simples álbum de figurinhas conseguiu reunir crianças, jovens e até adultos novamente. E tudo por causa do famoso álbum da Copa do Mundo.

É impressionante! Quem passou por clubes, praças e shoppings viu grupos inteiros sentados trocando figurinhas, conversando, negociando e fazendo amizades.

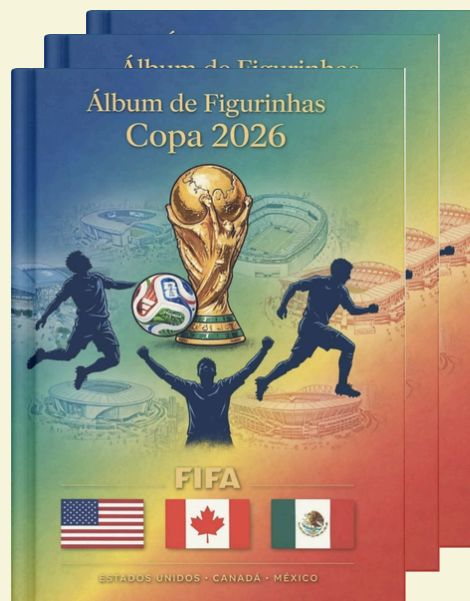
Pareceu até uma bolsa de valores:

- Eu tenho repetida. Quem quer trocar?
- Você tem aquela rara?
- Troca duas por uma?

E assim o papo foi longe...

O álbum da Copa do Mundo de 2026 tem 980 figurinhas no total, tornando-se a maior edição da história do torneio. O livro ilustrado, com 112 páginas, acomodou 48 seleções participantes. Os pacotinhos foram vendidos com 7 figurinhas cada.

Algumas figurinhas foram tão difíceis de encontrar que viraram verdadeiros tesouros. As figurinhas especiais, então, fizeram o maior sucesso!





O álbum da Copa do Mundo de 2026 tem 980 figurinhas no total, tornando-se a maior edição da história do torneio. O livro ilustrado, com 112 páginas, acomodou 48 seleções participantes. Os pacotinhos foram vendidos com 7 figurinhas cada. Algumas figurinhas foram tão difíceis de encontrar que viraram verdadeiros tesouros. As figurinhas especiais, então, fizeram o maior sucesso!

O mais bonito não foi completar o álbum; o mais bonito foi ver as pessoas convivendo novamente, fisicamente!

Famílias reunidas na mesa, crianças conversando cara a cara, amizades surgindo durante as trocas e uma alegria simples que nenhum aplicativo, até hoje, conseguiu substituir.

É curioso, né?

No fim das contas, um pedacinho de papel conseguiu fazer algo que a tecnologia muitas vezes não consegue: aproximar pessoas!

A Copa passou e a febre da troca das figurinhas acabou.

Valeu a pena aproveitar esse momento tão bonito de convivência, de amizade e de entusiasmo, porque algumas das melhores memórias não estão na tela do celular, mas nas conversas que acontecem ao redor dela.

Visitando Mendoza



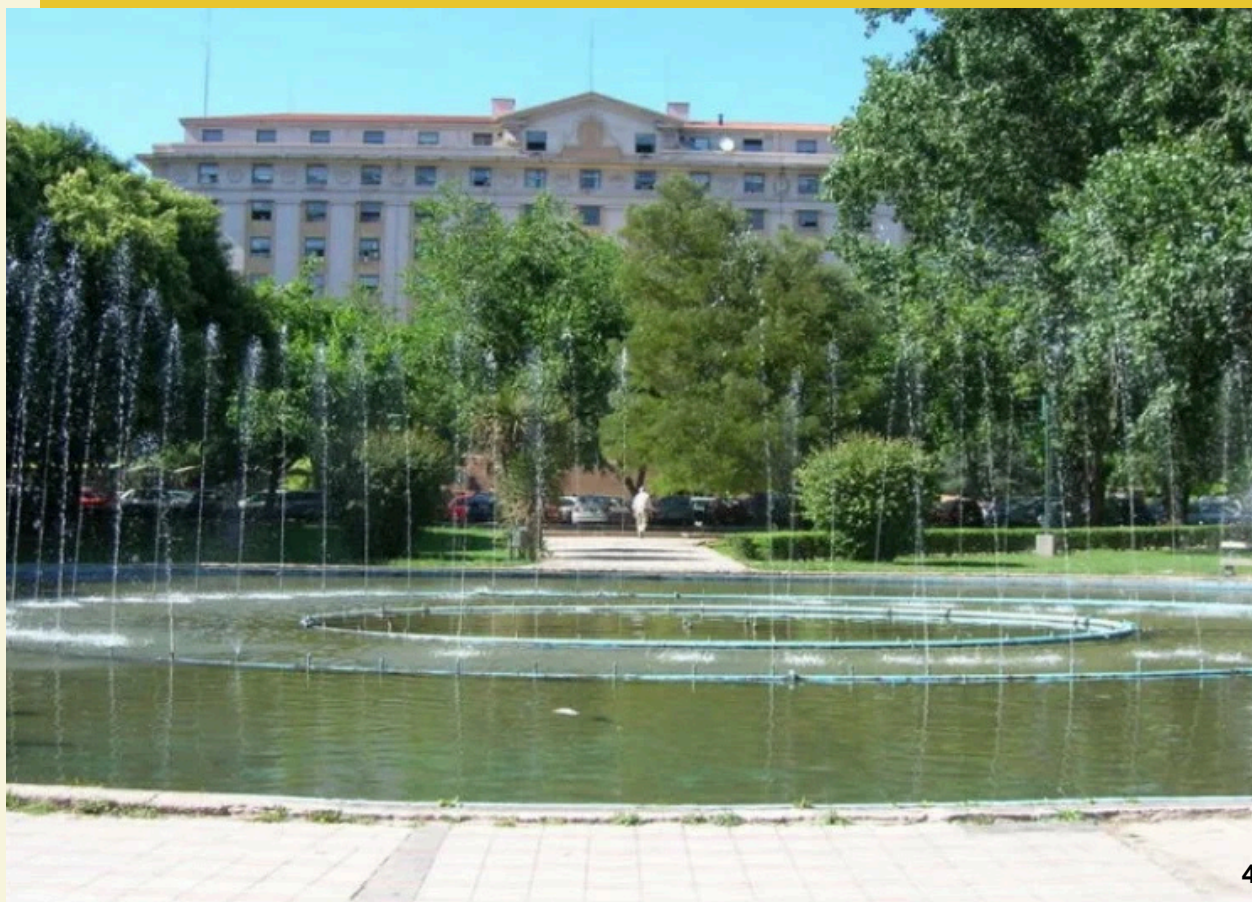
Vera Melo

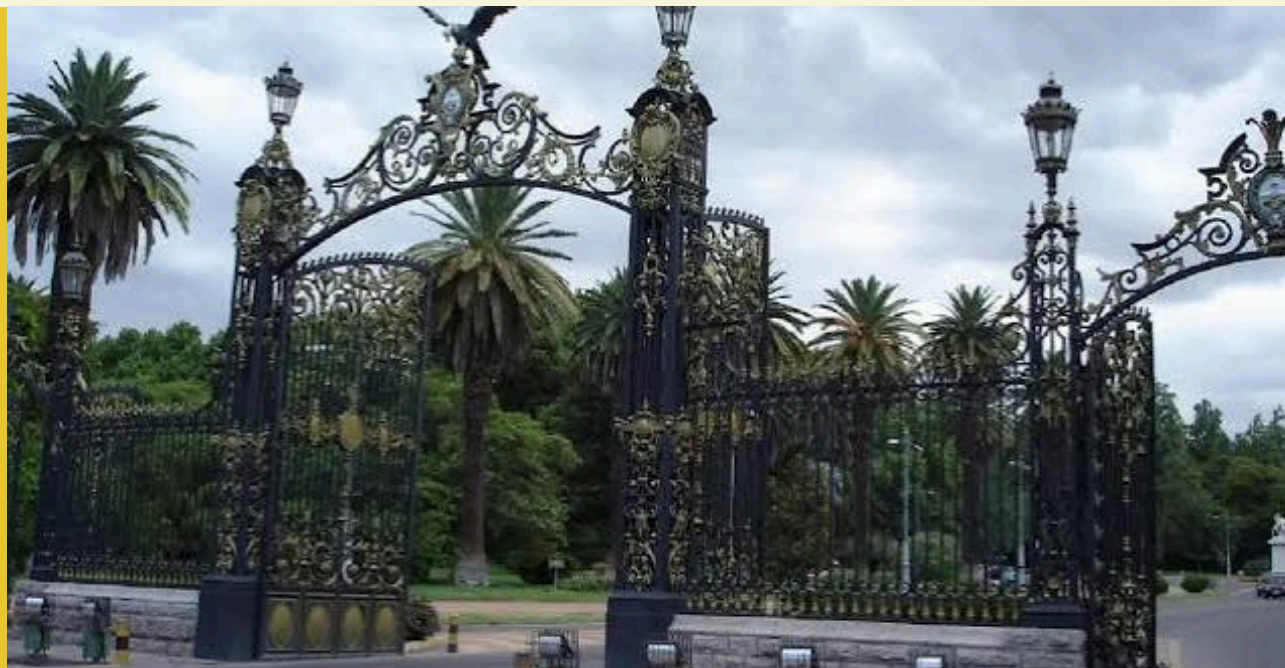
É historiadora, artista plástica e escritora várias vezes premiada no Brasil e na Itália.

Um dia, inadvertidamente, por saber que meu genro é um grande apreciador de bons vinhos, sugeri que os dois — filha e genro — fizessem uma viagem pela rota das melhores vinícolas da América do Sul:

Santiago do Chile, depois cruzar a Cordilheira dos Andes e chegar a Mendoza, na Argentina, também origem de ótimos vinhos. Uma viagem que eu nunca havia feito, mas que sempre considerei irresistível. Eles se prepararam e me convidaram para ir junto, não aceitando qualquer desculpa para recusar.

Assim, docemente constrangida, aceitei! Lá fomos os três para a linda cidade de Santiago. Já havíamos definido que passaríamos alguns dias nessa cidade encantadora, conheceríamos o oceano Pacífico e nos deslocaríamos de avião para Mendoza, sobrevoando a Cordilheira.





Aí veio a nossa grande surpresa! Podem imaginar uma próspera cidade com dezenas de vinícolas onde, ao estarmos lá, temos a certeza de ter encontrado um oásis? Essa é Mendoza. Nasceu dentro de um deserto, pelas mãos dos indígenas Incas há mais de 750 anos, os quais nos deixaram como herança obras maravilhosas de aproveitamento da água originada do degelo, transformando toda a região em um imenso jardim.

Para isso, foi criado um grande lago, a meio caminho entre o alto da Cordilheira e a cidade, onde está reservada a água do degelo das montanhas, sempre limpa e azul! Sempre respeitada por toda a população e pelos milhares de turistas que a visitam e a mantêm limpa.

Esse enorme lago e outros menores abastecem a cidade de água. E não só isso: essa água corre por uma espécie de canais que existem ao longo de todas as ruas. As vias, assim como as calçadas, são muito largas, e nos canais de 50 centímetros de largura estão plantadas árvores. Como se não bastasse, os canais são fonte de emprego para idosos, que têm como função recolher diariamente as folhas secas a fim de impedir o entupimento, para que a água continue fluindo.

Existe nessa cidade um parque público imenso que abriga, entre inúmeros atrativos, uma Faculdade de Medicina. Fizemos, entre outros lindos passeios, uma visita ao ponto mais alto das Américas: o monte Aconcágua, com 6.962 metros de altitude. É majestoso. Em Mendoza, experimentamos as melhores empanadas daquele país.

Além de tudo isso e muito mais, nessa cidade existe um delicioso sorvete de vinho Malbec que tomávamos todos os dias... Não podemos deixar de agradecer aos indígenas que nos deixaram esse maravilhoso e inesquecível legado!

Ahh... a copa de futebol!



Wilson Alcântara

*Economista de
formação, Auditor e
Educador Financeiro*

Alguém duvida que o futebol seja o esporte mais envolvente e apaixonante que existe?

Como não creio em unanimidade, uns concordarão e outros não! Faz parte.

Dada a dimensão das atenções no mundo todo, escolhi este tema para a nova edição da revista “Panorama Cultural”: **a Copa do Mundo de futebol disputada em 2026.**

Sim, caros leitores/leitoras! Durante quase 2 meses, respiramos os jogos de futebol de mais uma Copa do Mundo. Vibramos, nos emocionamos, passamos raiva (ah...esse nosso Brasil... mais uma frustração...). Salve, salve o futebol espanhol, legitimamente, a grande campeã de 2026! Uma análise mais técnica, permite-nos afirmar ter sido uma Copa surpreendentemente positiva.

Até em função do êxtase provocado pela Copa, entendo ser interessante contextualizar brevemente sobre a origem do futebol e seu desenvolvimento.

Quando da Revolução Industrial no século 19, a Inglaterra apostou no desenvolvimento das ferrovias e propiciou maior rapidez no deslocamento entre as cidades e maior tempo livre para as pessoas.

Na época, já existia o futebol de Rugby (um futebol jogado com as mãos) e cada cidade adotava suas próprias regras, sendo inviável o enfrentamento entre equipes de localidades diferentes. Foi quando os ingleses resolveram organizar, padronizar regras e usufruir dos deslocamentos via trem entre as cidades para promoverem campeonatos de futebol. Neste sentido, o futebol moderno (inclusive com a proibição do uso das mãos dos jogadores, exceto os goleiros) e as ferrovias cresceram juntos. A amplitude do novo meio de transporte permitiu que o futebol logo se desenvolvesse e se tornasse muito popular.

O sucesso cresceu em todas as dimensões, pois à medida que o futebol se desenvolvia, também foi atraindo as atenções dos meios de comunicação, tornando-se cada vez mais popular: das ondas do rádio para a TV e agora pela internet ... todo mundo passou a acompanhar os confrontos entre equipes e, como resultado, atraindo mais público nos estádios.

Já nos chama a atenção o estrondoso crescimento numérico de tudo. A primeira Copa no Uruguai, em 1930, teve 13 seleções participantes. A de 2026 foram 48 seleções. De um total de 17 jogos em 1930, em 2026 foram 104 jogos. Na primeira Copa, os resultados demoravam horas para serem conhecidos fora do país sede porque a comunicação era via ondas do ar. Hoje acompanhamos tudo, absolutamente tudo, em tempo real.

A Copa do Mundo é a oportunidade de fazer florescer o sentimento de orgulho da nossa nação. Ao escrever “nossa nação” quero dizer a todas as nações participantes que causam um enorme frisson em nossas peles.

Em 2026, um ingrediente foi adicionado neste momento dos hinos: todos os jogadores relacionados para cada partida (titulares e reservas) se posicionaram ao redor do círculo central do campo e, lado a lado, ombro a ombro, cantaram seus hinos com fervor a ponto de arrepiar a pele de todos os espectadores, fosse no estádio ou pela TV. Muito lindo de se ver a carga emocional dos jogadores e suas comissões técnicas. Afinal, passa um filme na mente de cada um, lembrando de suas origens (humildes, na maioria), onde se criaram, as ruas e os campos de várzea por onde jogaram na infância e juventude, e onde chegaram representando suas nações. Outro fator muito curioso e inédito desta Copa de 2026: os jogos foram realizados em 3 países.

- Canadá, um país calouro por ser sua primeira vez como sede.
- México, sede pela 3ª vez. A primeira foi em 1970 em que fomos tricampeões com exhibições de gala de um tal de Pelé ... bons tempos! E em 1986, quando não fomos tão bem!
- Estados Unidos, sede pela segunda vez (lembremos com satisfação que foi lá, em 1994, quando fomos tetracampeões!).

As fronteiras terrestres destes 3 países formam quase toda a extensão do continente americano. De acordo com as regras do torneio, quem não se classificou como primeiro colocado nos seus grupos, sofreu com os deslocamentos de uma cidade (ou país) para outra (o), proporcionando menos tempo de preparação para os jogos seguintes. Ônus e bônus de disputar o Mundial em sedes territorialmente de grandes dimensões.



Os esportes enquanto entretenimento e popularidade estão bem diversificados nestes países sedes: hóquei no gelo para os canadenses, beisebol e basquete para os norte-americanos e futebol para os mexicanos.

Politicamente, apesar de serem democracias ocidentais, existem suas divergências. Enquanto USA e México adotam o sistema de república presidencialista federal, o Canadá segue o regime monárquico constitucional parlamentarista federal, sendo social-democrata. O que impacta para o torcedor, afinal? Em suma, no seguinte:

- Nos USA, encontramos estrutura pronta e segurança mais rígida (muitos integrantes de delegações foram impedidos de entrar em solo americano);
- No Canadá, ótimo sistema de transporte público e boa segurança nas cidades, entretanto, com menor apreciação pelo futebol;
- No México, a torcida é insana e movida pela paixão futebolística, trânsito caótico e o grande temor dos atletas: a altitude.

Apesar das discrepâncias políticas, culturais, econômicas e esportivas entre os 3 países, algo em comum os unem: os altos preços praticados, principalmente com relação aos ingressos. Ainda assim, notou-se enorme fluxo de público, talvez com a maior média de torcedores na história dos Mundiais. Qual seria a explicação?

Creio que a resposta seja simples e óbvia: **a paixão pelo futebol**. Ao vermos cenas de alegria do povo de Cabo Verde ao empatarem com a gigante Espanha e com a tradicional seleção do Uruguai em seu primeiro Mundial, dá-nos uma dimensão do seu significado. Nada se iguala. Seja o povo mais sofrido e pobre como Cabo Verde, Haiti ou Curaçao ou o povo mais evoluído de nações como Inglaterra, França, Espanha, Argentina e até mesmo o nosso Brasil, a efervescência aflorada pelo futebol é indescritível.

Antes de encerrar, cabe destacar mais um fator que atraiu o público nos estádios: o fato de ser a última participação em Copas de grandes protagonistas como *Harry Kane* (da Inglaterra), *Messi* (da Argentina), *Cristiano Ronaldo* (de Portugal) e até *Neymar* (do Brasil).

Agora ... imaginem a próxima Copa, em 2030. As sedes serão Portugal, Espanha e Marrocos, mas com os jogos inaugurais no Uruguai, na Argentina e no Paraguai. Esta informação é apenas um “spoiler” do tema a ser tratado daqui a algumas edições desta Revista “Panorama Cultural”. Até lá!

Espaço de leitura



O pescador de Sorrento e outras histórias

Ano Edição: 2019
Autora: Maria Alice Ferreira da Rosa



Histórias de Família – Vol. 2

Ano Edição: 2026
Coordenação editorial:
Silvia Bruno Securato



Vaga-lumes em potes de vidro

Ano Edição: 2026
Autora: Nancy Alcântara



Labirinto poético

Ano Edição: 2026
Autora: Doroty B. J. Dimolitsas



Acesse o QR Code e tenha acesso às obras

Semeando mundos: uma crônica sobre raízes e ventos



Ana Delgado

Técnica em paisagismo e jardinagem. Empresária, escritora e apaixonada por plantas e pela Mata Atlântica.

Onde o vento nos semeia...

No interior de Minas, onde o quintal era terreiro de terra batida e o horizonte não tinha cercas, aprendi cedo a linguagem dos ventos.

Entre uma brincadeira e outra, eu colhia o dente-de-leão. Aquela pequena esfera branca, uma promessa de leveza em meio à aspereza da roça, era meu brinquedo favorito. Eu respirava fundo, enchia os pulmões e soprava. Observava as sementes dançarem, flutuando sem destino aparente, confiando que o solo onde pousassem seria o suficiente para fazê-las recomeçar. Eu brincava de assoprar o meu próprio destino, sem saber que, décadas depois, eu seria a semente.

A vida, com sua sabedoria silenciosa, me levou de Minas para a imensidão pulsante de São Paulo. Entre o concreto e a pressa, construí algo que viria a ser o meu maior talento: o dom de melhorar quintais, e, ao lado de Rogério, entendi que uma casa não é apenas um abrigo, mas um santuário. Criamos nossos filhos com amor, dedicação e cheiro de bolo saindo do forno.

Eles cresceram, ganharam asas e, honrando o sopro inicial, foram para o mundo, hoje adultos, felizes e independentes.

“

O vazio que a partida dos filhos poderia deixar foi preenchido pela alegria de compartilhar o que construímos. Nossa paixão por casas cheirosas e abraços calorosos transbordou.

Primeiro nosso apartamento, depois a chácara no interior paulista; depois, os apartamentos destinados a viajantes, vindos de todos os cantos do mapa. Entendemos que nosso lar não tinha mais paredes fixas.

Nossa nova aventura nos trouxe até aqui, às montanhas do Piemonte, na Itália. Estamos sentados à mesa com nossos filhos, o tempo parece suspenso entre a memória do que fomos e a excitação do que ainda seremos. O café tem aquele aroma de acolhimento que sempre buscamos, não importa em qual fuso horário estejamos.

Hoje, ao caminhar pelas ruas de pedra desta cidade alpina, deparei-me com canteiros inteiros de dente-de-leão. Eles balançam com o vento da montanha, exatamente como faziam na minha infância mineira. Lembrei da criança que respirava fundo, soprava e as sementes se espalhavam cruzando o ar com uma liberdade absoluta.

Sorri. Olhei para Rogério e percebi que a nossa trajetória não é sobre ter chegado a algum lugar, mas sobre a nossa disposição em nunca deixar de ser semente. Somos, ao mesmo tempo, quem planta e quem é levado. Enquanto observava o horizonte italiano, com a certeza de que ainda há muito caminho pela frente, a pergunta não era mais sobre medo, mas sobre a beleza da incerteza: para onde mais a vida vai nos levar?



Cada página, uma descoberta: a literatura infantil e o desenvolvimento humano

Clivia Martins de Oliveira Cainelli

Professora do Ensino Superior na Faculdade União Paulistana de Ensino – FUPE. Mestre em Educação, Pesquisadora e Escritora.

A literatura infantil desempenha um papel fundamental na formação humana. Mais do que entretenimento, ela contribui para o desenvolvimento da imaginação, da linguagem, da empatia, da criatividade e do pensamento crítico. Desde cedo, o contato com histórias permite que a criança compreenda melhor o mundo, interprete emoções e construa valores que levará para a vida toda.

Ao ler ou ouvir narrativas, a criança conhece diferentes culturas, experiências e formas de pensar. Esse contato amplia sua visão de mundo e estimula a criatividade, habilidade essencial para a resolução de problemas e para a inovação. Além disso, a literatura favorece o desenvolvimento emocional, pois ajuda a reconhecer sentimentos como alegria, medo, tristeza e coragem, fortalecendo a inteligência emocional.

Outro benefício importante é o desenvolvimento da empatia. Ao se colocar no lugar dos personagens, a criança aprende a compreender diferentes perspectivas, desenvolvendo atitudes de respeito, solidariedade e convivência. A leitura também amplia o vocabulário, melhora a comunicação e fortalece a capacidade de análise e reflexão, competências indispensáveis em uma sociedade marcada pelo grande volume de informações digitais.

Em tempos de inteligência artificial e avanços tecnológicos acelerados, a literatura infantil torna-se ainda mais relevante. Embora a tecnologia ofereça inúmeras possibilidades, ela não substitui valores humanos como ética, sensibilidade e responsabilidade. Ao formar leitores críticos e emocionalmente conscientes, os livros ajudam a preparar indivíduos capazes de utilizar a tecnologia de forma equilibrada e ética.

Além disso, a criatividade estimulada pela leitura complementa as capacidades da inteligência artificial. Enquanto as máquinas processam dados e identificam padrões, os seres humanos imaginam, criam e atribuem significados às experiências. Dessa forma, a literatura infantil fortalece qualidades que continuarão sendo essenciais no futuro.

Portanto, cada história lida contribui para o desenvolvimento intelectual, emocional e social da criança. Em um mundo cada vez mais tecnológico, incentivar a leitura desde a infância significa investir na formação de adultos capazes de unir conhecimento, criatividade, empatia e responsabilidade. Assim, cada página torna-se uma descoberta não apenas sobre o mundo, mas também sobre aquilo que nos torna verdadeiramente humanos.

Conjugando o verbo amar



Maria Alice Ferreira da Rosa

*Procuradora de Justiça
aposentada. Blogueira
(Blog de Alice
Alinhavando letras),
poeta e escritora.*

Um dia, Mário de Andrade nos brindou com “Amar, Verbo Intransitivo”.

Deixando para lá o enredo, que não é do agrado geral, fico no título e sobre ele medito: “Amar, verbo intransitivo”. Para Mário de Andrade, eu amo. Ponto final. Eu amo porque amo. Eu amo por amar. Eu amo. Não interessa o quê. Se amo alguém, se me amo, se amo o próprio amor. Por que não seria um verbo transitivo? Nem direto, nem indireto. Mas um verbo intransitivo, sem qualquer complemento. Eu amo. Apenas.

Não, não é assim. Para mim, amar é um verbo transitivo. Quem ama, ama alguém ou ama algo. Ainda que ame a si próprio, ou uma coisa desprezível. Mas ama com complemento. Portanto, prefiro a outra forma: “amar, verbo transitivo”.

Falo hoje não do amor, sentimento sublime que une pais e filhos, que eleva, que apura, que doa, que tudo... Não, nada disso. Falo do amor sensual. Ou, melhor, da paixão quando denominada amor.

O que seria do mundo sem esse amor-paixão? Já teria acabado há muito tempo, por tédio, por inércia, por verdadeira inação.

Só agimos sob o signo da paixão.

Vê-se de longe quem é e quem não é apaixonado. E não falo de quem está ou não está apaixonado, porque não se trata de “estar”, mas de “ser” apaixonado, como uma qualidade que a pessoa carrega consigo.

Os apaixonados se arriscam, se lançam, se atiram, vão mais longe, querem chegar a algum lugar.

Diferente de quem não ama ou não tem paixão: se deixa ficar, não busca, não sonha, não vai...

A paixão é o sal e a pimenta do viver. Tempera a existência, dá gosto, desperta o prazer de viver.

Quanto mais se é apaixonado – aquela paixão que cega, de adrenalina, que faz acelerar o coração, que tira o fôlego –, mais feliz se é.

Colocar paixão em tudo – no estudo, no serviço, no que se faz por gosto e também em tudo que é feito somente por obrigação – torna a vida mais leve.

Portanto, ser intensamente apaixonado nos torna humanos melhores, nos leva mais longe do ponto de partida.

Esse verbo amar do amor-paixão tem de ser conjugado diariamente, para que a vida valha a pena ser vivida.

Mas, para mim, deveria ser modificado um bocado: o verbo amar não poderia, jamais, ser conjugado no tempo passado.

Trabalhar no que gosta torna a vida mais suave



Mauro Ramos

Administrador de Empresas, Pós-graduado em Psicanálise, empresário, escritor e compositor.

Descobri, aos vinte anos de idade, que atuar na área de segurança vai além de uma simples profissão; ela representa uma verdadeira vocação. Fazer o que se ama favorece um caminho mais leve e enriquecedor. Alcancei a dádiva de identificar o meu propósito logo no início dessa trajetória.

Minhas conquistas não derivam do acaso, mas sim da dedicação genuína ao trabalho. Tudo foi meticulosamente construído e merecido ao longo do percurso, pois coloquei o coração e o empenho máximo em cada projeto abraçado. Agi sempre com comprometimento e rigor, extraindo o melhor de todos os cenários, mesmo diante das adversidades.

Acredito que, quando alinhamos os valores pessoais à jornada profissional, a ocupação deixa de ser apenas uma fonte de renda e consagra-se como um sentido de vida. A motivação transcende a recompensa financeira. Trata-se de uma força interna inesgotável que gera entusiasmo, prazer e paixão.



“Passamos boa parte do tempo no trabalho; é importante estarmos satisfeitos, felizes e motivados.”

É um estado de espírito em que o profundo senso de realização se sobrepõe a qualquer remuneração material.

Abandonei bem cedo a passividade e a zona de conforto e, gradativamente, transformei-me de um jovem cheio de sonhos em um empresário de sucesso no ramo de segurança. Foram etapas de muito aprendizado, nas quais tive a plena convicção de estar onde precisava estar, atendendo à minha inclinação natural e mantendo, em todas as ações, o brilho nos olhos e a vontade de buscar a excelência.

Paralelamente a esses êxitos nos negócios, é no convívio com a família que encontro a maior alegria: meus dois filhos, as noras e os três netos. É ao compartilhar carinho e entrar na bagunça gostosa com as crianças que vivencio a melhor versão de mim e a felicidade pura. Brincar e ensinar essa nova geração recarrega as baterias e dá significado à rotina; eles me devolvem a visão infantil e despertam a beleza das coisas simples e o valor do presente.

Sou um homem realizado, abençoado, e encaro os dias com a certeza de que unir vocação, sucesso e família traduz a legítima essência da vida. Continuarei firme, guiado pelo amor ao que faço.

Poesia Terapêutica



Márcia Etelli Coelho

*Médica e Escritora
Presidente da
SOBRAMES-SP
Sociedade Brasileira
de Médicos
Escritores-SP*

A arte é terapêutica. A própria Medicina, derivando do latim “ars medicina” significa a “arte de curar”.

A poesia, por sua vez, além de emocionar, apresenta benefícios comprovados pela Neurociência, ativando algumas áreas do cérebro, possibilitando o autoconhecimento e ampliando a visão do mundo.

Na minha profissão, eu tenho o privilégio de associar Medicina e Literatura e comprovo, a cada dia, o quanto a leitura pode contribuir para o equilíbrio do corpo e da mente.

Uma poesia que eu escrevi registra justamente um ideal que procurei seguir na minha prática médica.



RECEITANDO POESIA

Um dia hei de aprender a receitar poesia
pra sanar toda a dor de quem desfez um ninho.
Aplicar um Drummond pra abrandar a agonia
pela pedra que insiste em ficar no caminho.

Com Cecília poder reabrir a janela
escolher novo sonho e, com calma, inspirar.
Nos espantos da mágoa, Quintana e Florbela.
Na vertigem do dia, um resmungo: Gullar.

Aplacar, com Marina, a aflição passageira.
E “pro” medo do beco, alguns versos de Cora.
Ao prever o desterro, encontrar em Bandeira
o consolo e o respeito pra quem vai embora.

Toda a luz de Bomfim pode ser o começo
pra entender as mensagens de cada Pessoa.
Desvairados teriam, com Mário, sossego.
Com Gonçalves, um canto no exílio reesso.

Se nos versos de Castro o passado é tão triste,
em Vinicius descobre-se o amor infinito.
Pra tornar esta vida mais leve, Leminski...
Escutar com Bilac as estrelas sorrindo.

No quintal bem maior que este mundo de Barros,
escrever sobre nada eu até poderia.
E se eu sempre receito sorrisos e abraços
por que não aprender a receitar poesia?

Um tronco velho



Maria Nazareth Doria
Comendadora,
jornalista e escritora.

Não seja um tronco velho na vida de seus familiares e amigos, onde todos querem encostar para desabafar suas mágoas e descansar o seu estresse. Muitas vezes permitimos que as pessoas nos vejam exatamente assim: “um tronco velho”!

Você lutou, trabalhou, criou e ajudou os seus filhos, os preparou para seguirem seus próprios caminhos. Economizou a vida inteira para chegar aonde você chegou hoje, tem o seu cantinho, suas reservas, não precisa ficar dependendo financeiramente deles, tem convênio médico, fez caminhos e amigos que lhe garantem uma vida social, e a liberdade de escolher o que fazer!

Gosta de cantar? Cante! Gosta de escrever? Escreva! Gosta de dançar? Dance! Só não fique aí parada esperando por um abraço de cortesia, um sorriso sem graça... seja altruísta com você mesma!

Não se recolha em um canto como se a sua vida estivesse chegando ao fim. Você merece viver e usufruir de tudo o que puder, cuide de sua saúde física, mental, emocional e espiritual. Não espere ficar doente, vá ao dentista, faça regularmente todos os seus exames, como rotina e prevenção. Nunca foi a uma academia? Então vá! Faça pilates, hidroginástica, massagens, acupuntura, caminhadas.

Vá às festas, participe de eventos sociais, de preferência bem-vestida, exibindo sua força, seu poder, como uma pessoa independente e bem resolvida.



Depois dos sessenta anos em diante, estamos no alto da pirâmide, adquirimos muitos direitos e temos o privilégio de fazer escolhas importantes para o nosso bem-estar. Aproveite este momento e conheça todos os seus direitos, porque nem sempre são divulgados.

Faça bons amigos, interaja com eles, obtenha boas informações e fique sempre atualizada com o mundo lá fora.

Planeje viagens sempre em boa companhia! Se tiver um(a) companheiro(a), anime-o(a) a sair, jantar fora de vez em quando, assistir a um bom filme, a uma peça de teatro, curtir a praia, ir ao shopping; só não fique em casa como um tronco velho, ouvindo lamentos dos filhos, netos, irmãos, sobrinhos, amigos, pois senão carregará todos os problemas deles para sua cama, virando de um lado para o outro a noite toda pensando no que poderia fazer para ajudá-los. Lembre-se: o que você podia fazer, já fez, cumpriu a sua missão com eles! Ajudar é uma opção, viver com os problemas deles é decisão.

Daqui pra frente viva o que sonhou, gaste dinheiro com aquilo que te dá prazer: um bom perfume, uma roupa, um anel, ou qualquer outra coisa com que sonhava e não podia comprar, e agora pode!

Recorde sempre esta frase: “Eu não tenho idade, eu tenho vida!” Solte os cabelos e use batom, pé na estrada da vida e vá viver! Você não é um “tronco velho” e não sirva de encosto para ninguém pois o seu tempo é agora... esqueça a história de ‘no meu tempo’, liberte isso do seu vocabulário. **56** 

Sol Dourado



Suely Tonarque
*psicóloga,
gerontóloga e
especialista em moda
no envelhecer*

O vestir, como hábito humano, é atravessado pela cultura, localidade, momento, clima e tantos outros fatores que permeiam e constroem a relação do ser humano com o mundo e com os outros. Os trajes de banho, por fazerem parte das nossas vidas, sofrem e sofreram transformações: o que chamamos de biquíni na atualidade, no início do século XX, mais especificamente entre 1910 e 1913, eram chamados de “trajes de banho” e eram feitos de lã ou flanela.

Tal transformação – do traje de banho ao biquíni – ocorreu aos poucos: passou de

vestimentas de uma peça apenas para duas; inclusive, o “topless” (prática da mulher de usar apenas a peça de baixo, deixando os seios expostos) também teve seu lugar nesse vagaroso processo de transformação e foi consagrado como prática da mulher que desejava banhar-se na praia ou na piscina.

Vale dizer, também, que os maiôs foram integrantes importantes da constituição dos hábitos atuais.

Essas vestimentas passaram a ser usadas principalmente nos países tropicais – em virtude de suas temperaturas elevadas –, como: Colômbia, Brasil, Equador, Venezuela, República Democrática do Congo etc. O Brasil, por fazer parte deste grupo, sempre foi terreno fértil para o uso de biquínis, já que possui praias, rios e cachoeiras em abundância.

Faz parte da experiência de ser brasileiro frequentar espaços próprios de banho – em especial as nossas belíssimas e animadas praias – acompanhado de música, comidas típicas, bebidas alcoólicas, futebol e outras tantas práticas conhecidas por todos. É interessante acompanhar, nas músicas, o reflexo destes aspectos que marcam nosso país, ao celebrarem a praia, o calor, o mar e até o biquíni; canções como “Como uma Onda”, de Lulu Santos, e “Garota de Ipanema”, de Tom Jobim, são dois dos vários exemplos.

Ao experimentar, provar ou desfilar com as duas peças – o biquíni –, seja na piscina, na praia, no clube ou ao tomar banho de sol com as amigas – em que, na minha época, nós usávamos Coca-Cola como bronzeador –, nós podemos ter uma oportunidade de experienciar o corpo de outra forma.



Na exposição ao calor, ao entrar na água e sentir o vento passando na pele, a relação com o corpo passa a ser outra e, nisso, a relação com o ambiente e com a própria identidade também.



O vestir não é um ato simplesmente encerrado nas roupas; ele carrega uma série de fatores em si que, por mais que escapem dos nossos pensamentos, sempre estamos, de uma forma ou de outra, cientes.

O biquíni remete e traz consigo sempre um momento específico, momento que passa a colorir essa vestimenta e dar a ela um significado particular, atravessado inclusive pela singularidade de cada experiência e de cada pessoa, já que cada corpo é um.

Antigamente, usar biquínis que expusessem mais o corpo e deixar a pele dourar no sol ao se bronzear era símbolo de ser moderna. Eu passava horas e horas com Coca-Cola no corpo exposta ao sol. Essa prática marcou minha juventude no interior de São Paulo, eu e meu biquíni de bolinha amarela na voz de Ronnie Cord. A canção original, em inglês, foi lançada em 1960 e composta por Paul Vance e Lee Pockriss.

Hoje em dia, com 74 anos, não uso mais maiô e muito menos biquíni, jamais tomo sol e sou branca como leite. Raramente vou à praia ou à piscina e, quando vou, me escondo atrás do guarda-sol vestida de túnica e chapéu para cobrir todo o corpo, e Havaianas no pé para não me sujar de areia.

Porém, recentemente, uma querida amiga me convidou, no ano passado, para passar um final de semana na sua casa de campo e ela me disse: “Su, leva seu maiô, seu biquíni, seu short ou o que for para nós entrarmos juntas na piscina!”. Me questionei como ia levar tudo e, depois de procurar nos achados e perdidos, encontrei e empacotei na mala.

Dessa vez, estava com os trajes comigo; o que me faltava era a juventude que me acompanhava nos banhos de sol, de piscina e de mar. Em um ponto da viagem minha amiga me fala: “Su, está calor, vem para a piscina aproveitar!”. Tive que respirar por um momento para tomar um pouco de coragem e resolvi vestir meu maiô preto. Fiquei linda; preni o cabelo aos poucos e fui entrando devagar na água: primeiro os pés, depois a cintura e, quando vi, estava inteira na piscina novamente!

Neste momento senti algo muito intenso: uma enorme leveza de estar viva, naquela imensidão de ladrilhos azuis. Fui e voltei nadando com uma boia e, subitamente, me vieram lembranças da infância, alegres e joviais, quando usava um biquíni verde, vermelho e branco. Hoje, aos 74, foi um maiô preto que me fez leve e solta.

Sonia F., muito obrigada por insistir que eu me vestisse com um traje de banho e por me encorajar a expor meu corpo como ele é. Obrigada por me ajudar a descobrir a riqueza do cotidiano.

Escuta ativa



Nancy Alcântara

Psicóloga clínica com especialização em Psicopedagogia.

A escuta ativa é uma técnica que traz eficiência para o diálogo, baseada na compreensão e no cuidado ao ouvir o outro. Consiste não apenas em ouvir, mas compreender e interpretar com atenção as informações recebidas, sejam elas verbais ou não-verbais.

Mas, atenção: praticar a escuta ativa não quer dizer que você está concordando ou apenas recebendo informações passivamente e sim que está compreendendo, se colocando no lugar do outro e absorvendo o que ele transmite até chegar a hora de se expressar.

Não é sobre interromper a fala de alguém, mas sobre estar aberto ao diálogo e entender o que motiva o interlocutor em seu diálogo.

Está se perguntando, então, se escuta ativa e empatia são a mesma coisa? Respondo que não. Mas são complementares. São duas habilidades importantes para se desenvolver a inteligência emocional.

Como dá mais clareza e eficiência para a comunicação, a escuta ativa tende a melhorar as relações interpessoais, que se reflete principalmente na melhora do relacionamento com amigos, familiares, contatos profissionais, clientes e prospects.

Ela gera um interesse genuíno pelo outro, trazendo mais confiança tanto para quem está falando quanto para quem está ouvindo. Você pode perceber isso na prática em situações corriqueiras do dia a dia. É só analisar o quanto se sente mais seguro ao falar com quem demonstra um verdadeiro interesse em suas palavras. Então, não só melhora as relações interpessoais, mas mostra para o emissor que você está mesmo preocupado em prestar atenção ao que ele fala. Por isso, fazem parte dos princípios da escuta ativa fazer perguntas e exercer um papel consultivo no processo de comunicação.

Com isso, é possível gerar empatia na sua escuta, na medida em que não há julgamentos e sim, respeito pelas emoções, experiências e sentimentos dos outros – por mais que não concorde com eles. Então, podemos dizer que a empatia é como um benefício de se praticar a escuta ativa. Quanto mais você praticar, mais empático será.

Tenha respeito pelo seu interlocutor, poderia ser você o expositor dos fatos.

A partir do momento em que você aprende a absorver, compreender e assimilar informações com atenção, as chances de desentendimentos acontecerem são reduzidas. Com isso, possíveis conflitos são prevenidos no ambiente organizacional e pessoal.

Quem se distrai com facilidade sabe do quanto é difícil absorver informações, dados e fatos relevantes em um diálogo. Isso fica ainda mais desafiador quando o ouvinte está com o celular na mão e se depara com notificações surgindo na tela. Na era digital, é quase instintivo que a gente queira checá-las, mas é preciso foco

na comunicação ativa para conquistar uma comunicação eficiente.

Demonstrando atenção ao que outras pessoas têm a dizer você absorve informações com mais qualidade e ganha mais segurança em vários sentidos. Seja para agir, se comunicar, se relacionar, tomar decisões ou trabalhar. Em termos profissionais, o aumento do sentimento de segurança traz consequências para lá de positivas. Além de ajudar a otimizar resultados, potencializa a sua produtividade.

Técnicas de escuta ativa para desenvolver no dia a dia:

- *Mantenha o foco no momento do diálogo*
- *Interprete a linguagem verbal e não verbal do interlocutor*
- *Mantenha a mente aberta para evitar julgamentos*
- *Dê o tempo necessário para a comunicação*
- *Deixe a outra pessoa à vontade para se expressar sem interromper*
- *Desapegue dos filtros*
- *Faça perguntas pertinentes ao assunto, mas sem interromper o raciocínio do interlocutor*
- *Use a linguagem corporal*
- *Pratique a empatia e se coloque no lugar do outro*
- *Forneça feedback ao final do diálogo*



Boa parte dos problemas de comunicação que muitos profissionais e empresas têm hoje são resultado da falta da escuta ativa. Falar é muito mais fácil do que ouvir e nem sempre estamos dispostos e com a mente aberta para isso.

Passamos boa parte do tempo mais focados e preocupados com os nossos próprios discursos do que em ouvir o que o outro tem para dizer. Muitas informações valiosas são perdidas durante esse processo porque é natural do ser humano ficar na defensiva.

Quem sabe se comunicar com qualidade, empatia, sinceridade e respeito vai mais longe. Acredite!

Violência silenciosa



Silvia Bruno Securato

Presidente/Fundadora
da Oficina do Livro
Editora. Palestrante,
escritora e ghost writer.

Muitas pessoas, especialmente as mulheres, sofrem ameaças silenciosas e, geralmente, demoram ou nem conseguem perceber que estão sendo agredidas. Algumas acreditam que certas atitudes são normais, justificam os maus-tratos de seus parceiros acreditando que são atitudes de quem tem “temperamento forte”. No entanto, esse tipo de ‘domínio’ causa graves danos, podendo até abafar a verdadeira personalidade da vítima, especialmente se o agressor é o marido.

Desvalorização, controle de atitudes, ameaças, menosprezo, intimidação, distorção dos fatos cotidianos, críticas à competência ou à aparência, brincadeiras que desprezam a parceira, impedir que ela tome decisões, imposição de vontades e frases ofensivas como: “aqui você tem casa e comida”, “você nunca será capaz”,

A violência silenciosa causa feridas profundas, deixando marcas que não cicatrizam. Destrói o outro moralmente, mentalmente, fisicamente...

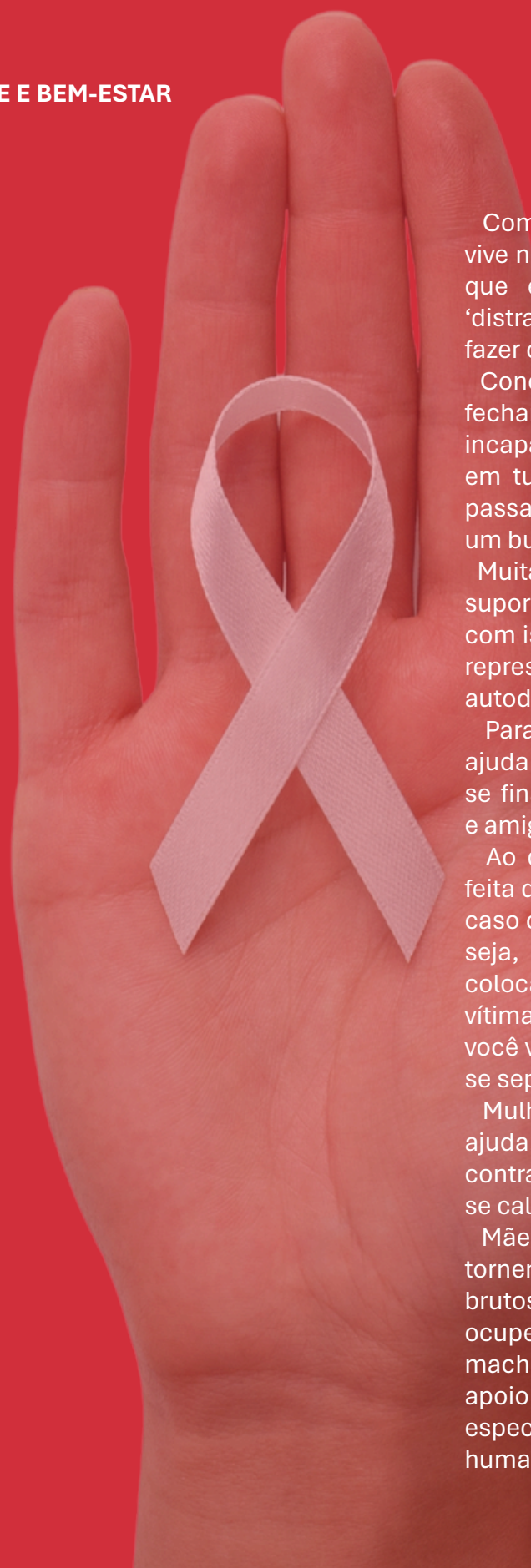
O agressor aniquila, aos poucos e continuamente, simplesmente para satisfazer seu ego e ter controle absoluto sobre o outro.

“sem mim você não é nada”, causam à vítima graves danos morais, mentais e físicos.

Esse tipo de conduta, muitas vezes, revela a fraqueza da parte do agressor que não sabe como se portar em diversas situações por ciúmes, falta de autoconfiança, narcisismo, ou machismo puro e simples.

Para se defender ele humilha, menospreza, grita, faz escândalos, impõe tarefas desnecessárias, restringe, sabotagem, mente, limita contatos sociais e familiares, não reconhece as qualidades da parceira, se acha no direito de escolher tudo o que for melhor para ele, distorce fatos e tantas outras formas de agressões.

A falta de companheirismo, da presença, de apoio, o descaso, o controle financeiro também são agressões silenciosas. Lembrando que sexo forçado é estupro.



Com a enxurrada de agressões, a mulher que vive nessa situação acaba convencendo-se de que ela é a errada na relação, ela é a 'distraída', ela é a totalmente incompetente de fazer ou realizar qualquer coisa.

Conclusão: sua baixa autoestima a leva a se fechar, tornar-se uma pessoa amedrontada, incapacitada para tomar decisões, insegura em tudo. Com isso ela entra em depressão, passa a ter vários tipos de doenças, entra em um buraco sem fundo...

Muitas se acomodam ou se agarram a fé para suportar a pressão do autoritarismo, porém com isso, acabam mascarando uma evidência repressora e não tomam atitudes de autodefesa.

Para reverter o quadro é necessário buscar ajuda profissional com psicólogos, fortalecer-se financeiramente, conversar com familiares e amigos.

Ao decidir denunciar, essa queixa deve ser feita de maneira sólida, com provas concretas, caso contrário o resultado pode ser inverso, ou seja, ou o agressor inverte os papéis, colocando-se como vítima ou a verdadeira vítima ainda pode ouvir frases como: "Nossa... você vive reclamando dele, deixa o coitado" ou se separa de uma vez!"

Mulheres, abram seus olhos e busquem ajuda. A arma mais poderosa que temos, ao contrário da força bruta, é a inteligência. Não se calem!

Mães, eduquem seus filhos para que se tornem homens firmes e fortes sem serem brutos, esmagadores ou frios. Para que eles ocupem seus espaços sem destruir ou machucar ninguém. A gentileza, a parceria e o apoio fazem parte do cotidiano, especialmente em família. Ser gentil é ser humano!

O músculo da alma



Priscila Silva de Oliveira

*Educadora Física/USP
Proprietária e
Professora da empresa
Pilates Integrado*



Acesse o QR Code e
assista o depoimento

O corpo humano possui estruturas tão profundas que são reguladas pelas nossas emoções.

Possuímos um músculo potente, profundo e que liga a coluna ao quadril, chamado iliopsoas.

E por que este músculo possui este “título” tão importante?

Ele funciona como um sensor primário do sistema nervoso autônomo, que se contrai imediatamente em situações de medo e estresse contínuo para proteger os órgãos vitais.

Ele se conecta ao diafragma, que é o principal músculo da respiração, através de fâscias, que são uma rede contínua de tecido conjuntivo, rico em colágeno, semelhante a uma película elástica, que envolve os músculos, ossos, nervos e órgãos. As fâscias dão a sustentação e a conexão, moldando a forma do nosso corpo e das nossas emoções, devido a grande quantidade de terminações nervosas.

A principal função do músculo iliopsoas é a flexão do quadril (trazer a coxa na direção do tronco) e a estabilização da coluna lombar e pelve. Ele é essencial para os movimentos básicos do dia a dia como caminhar, subir escadas e manter o tronco ereto, auxiliando também no equilíbrio. Por conectar a coluna às pernas, o seu encurtamento (muito comum em posições sentadas de longo período), pode puxar a lombar para a frente, gerando dores nas costas e alterações posturais como a hiperlordose, que é a acentuação demasiada da curvatura da região lombar da coluna.

O estilo de vida moderno contribui para o desequilíbrio do músculo, em virtude de maus hábitos, sedentarismo e tudo que possa cooperar para impactar negativamente a qualidade de vida em um modo geral. Portanto, é fundamental que este músculo seja devidamente fortalecido e alongado, com o objetivo de manter a sua função correta.

Os principais sinais de que o iliopsoas está tenso, fraco ou inflamado podem ser: dores na virilha, lombalgia, dificuldades para estender a perna ao caminhar, postura curvada para a frente e até mesmo a sensação de estalos no quadril.

Existem também os sintomas sistêmicos como, por exemplo, abdome projetado devido ao desalinhamento da pelve, problemas digestivos e respiratórios, por causa da sua profundidade que envolve nervos e afetam o diafragma e órgãos internos.

As modalidades dentro das técnicas nas atividades físicas direcionadas por um especialista, onde a combinação da mobilidade articular, a liberação miofascial, que é uma técnica que se aplica pressão suave ou profunda e o fortalecimento, podem auxiliar a aliviar as tensões e prevenir lesões nesta região dos quadris, que geralmente são encurtados e tensos, devido às posições sentadas diárias de longo período.

Assim, a prática de uma atividade física regular que gere motivação e bem direcionada, é o melhor caminho para as descompensações e as assimetrias corporais. **63**

Onde a pressa não existe



NIA

*Medicina que
acolhe. Cuidado
que escuta*



Existem lugares que fazem a gente respirar diferente. Lugares em que o corpo desacelera antes mesmo da cabeça entender por quê. Onde ninguém espera nada da gente por alguns instantes. E, de repente, tudo o que parecia urgente perde um pouco da força.

Reabastecer energia é uma necessidade do corpo. E, às vezes, tudo o que ele pede é o “só”. Só ler. Só caminhar. Só contemplar. E esse “só” nunca é pequeno.

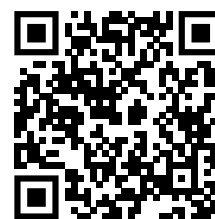
Uma pessoa pode estar sozinha e se sentir em paz. Pode estar em silêncio e se sentir completa. Esse tipo de pausa é o que torna todo o resto possível. Porque quando a mente silencia, mesmo que por alguns minutos, alguma coisa se reorganiza por dentro. O corpo reabastece. A respiração muda. A gente volta pro centro.

É a mesma sensação de quando estamos perto da natureza. Algo se acomoda. Existe uma lembrança silenciosa de que fazemos parte de algo maior. De que existe um ritmo além do nosso. E de que não estamos sozinhas.

Se cuidar é fazer algo por você. Estar em espaços que não dão pressa de ir embora. Buscar sensações que acolhem, escutam, desaceleram. E que, de alguma forma, nos fazem nos sentir em casa.



Relato de Caso
Melhora do Sono



Relato de Caso
AVC e Depressão

O que sobra para você?



Débora Tonetti

*Co-fundadora da
NIA e médica da
saúde da mulher*

Viver junto, dividir, administrar, organizar. Uma coisa é fato: a multiplicidade feminina nos mostra que temos força suficiente pra cuidar de um batalhão. Mas mesmo cumprindo esses diversos papéis com maestria, chega uma hora da vida que, inevitavelmente, a pergunta aparece. O que sobra pra mim?

A gente acaba construindo uma vida bonita, mas sem espaço pra sonhar.

Pra viver o que se tem que viver. Pra encontrar nos espaços um momento de solidão que nos faça encher de vida. Pra gastar nosso tempo crescendo pra dentro.

Se a gente pudesse dar um zoom out e reconhecer nossas conquistas, teríamos a certeza de que estamos fazendo muito. Mas a verdade é que acaba sendo mais fácil se comprometer com o outro do que construir as próprias raízes.

Se despir da culpa, abrir mão dos “tem quês”, aceitar nossas vontades. Abrir caminho para um viver sem cobrança e com mais entusiasmo. Cultivar nossa identidade pra que a gente se coloque forte no mundo.

O que chamamos de amor próprio é muito mais do que cuidado. Tem a ver com se dar espaço. Levar sua companhia pra dançar. Encher os olhos de beleza miúda, que a gente encontra nos detalhes do dia.

O resultado disso não é só uma mulher com mais tempo pra si na agenda, mas um ser humano que entendeu que habitar seu próprio corpo é o maior ato de presença que existe, pra si e pra quem se tem por perto.



Um corpo que desaprendeu a descansar



Carolina Balbino Rossi

*Médica na NIA,
com atuação em
saúde mental*

Tem dias em que a gente funciona perfeitamente. Cumpre horários, responde mensagens, resolve o que precisa ser resolvido. Mas, por dentro, alguma coisa não acompanha, como se a vida estivesse acontecendo e você só estivesse sustentando.

Na psiquiatria, comecei a perceber um padrão silencioso nas minhas pacientes. Mulheres que por fora dão conta de tudo, mas por dentro carregam um corpo que não sabe mais como parar. Sem perceber, vivem em modo de alerta constante, mesmo quando não há perigo real.

E qual a consequência disso? Com o tempo, o corpo responde: ansiedade, cortisol elevado, um sistema nervoso que não sabe mais distinguir urgência de rotina. No automático, vivem em modo hipervigilante e, aos poucos, acabam esquecendo seu lugar de conforto.

A gente costuma achar que precisa fazer mais para sair disso. Mais disciplina, mais controle, mais esforço. Mas, na prática, o movimento que transforma quase nunca vem desse lugar.

O que o corpo pede, nesses casos, não é mais esforço. É escuta. Entender o que está acontecendo por baixo do automático, e ter coragem de olhar com honestidade para o que esse alerta está tentando dizer.

É daí que o movimento real começa. Quando o corpo se sente seguro o suficiente para mudar, a gente não precisa forçar, o movimento simplesmente acontece. É neste momento que começamos a perceber onde já não cabemos mais. E o quanto de nós estava esperando por isso.

Lançamento



Adquira o seu exemplar na loja!



Aponte a câmera do seu celular para o QR Code ou [acesse aqui](#)

Este é um livro dedicado a registrar momentos únicos, aqueles que vivemos em um instante e que, depois, não se repetem. Olhares que vão além do concreto e do racional, mostrando que a vida pode surpreender através de histórias interessantes, engraçadas e comoventes. Basta apenas olhar!

Nesta obra, cada autor narra um episódio marcante, emocionante ou divertido vivenciado no seu dia a dia, e viram nos pequenos acontecimentos, poesia e humor onde aparentemente só havia rotina, e então transformaram detalhes, em literatura. Cada relato é único e visto de uma perspectiva que estimulará o leitor a buscar propósito em seu próprio cotidiano.



BIENAL
INTERNACIONAL
DO LIVRO
DE SÃO PAULO

Oficina do Livro Editora celebra 25 anos na 28ª Bienal do Livro de São Paulo

O Jubileu de Prata marca uma trajetória dedicada à valorização de novos autores e à publicação de histórias que merecem ser lidas

De 4 a 13 de setembro de 2026, acontecerá a **28ª Bienal Internacional do Livro de São Paulo**, no Distrito Anhembi, e será novamente o grande palco de encontro da literatura. Entre editoras, escritores e leitores, a **Oficina do Livro Editora** marcará presença no Espaço Leia Mais, apresentando ao público seus autores e suas obras.



Esta participação ganha um significado ainda maior, por acontecer no ano em que a editora celebra **25 anos de atuação no mercado editorial**. O **Jubileu de Prata**, da Oficina do Livro, representa uma trajetória construída com trabalho, dedicação e, principalmente, com o compromisso de abrir espaço para novos escritores.

Fundada por **Silvia Bruno Securato**, a Oficina do Livro nasceu com uma missão que permanece presente ao longo de sua história: **incentivar, editar e inserir novos autores** no universo literário. Ao longo desses 25 anos, a editora acompanhou escritores em seus primeiros passos, transformando seus projetos e sonhos em livros, construindo uma ponte entre autores e leitores.

A Bienal do Livro será uma oportunidade especial para celebrar essa caminhada ao lado daqueles que fazem parte dela: os autores. No espaço da editora, diferentes obras serão apresentadas e representarão a diversidade de vozes e histórias que passaram a fazer parte de seu catálogo e de seu legado.

Mais do que uma comemoração, o encontro com o público também simboliza a continuidade de um trabalho que se renova a cada publicação. Para a Oficina do Livro, cada novo autor representa uma possibilidade de descoberta e cada obra publicada, uma nova história que ganha espaço no mundo.

25 anos: um novo capítulo

Chegar aos 25 anos é olhar para uma trajetória de conquistas, reconhecer aqueles que ajudaram a construí-la e, ao mesmo tempo, projetar novos caminhos.

A presença na 28ª Bienal do Livro de São Paulo reúne esses dois momentos: celebra o percurso já realizado e abre espaço para o futuro, com novos autores, novas obras e novos projetos.

O **Jubileu de Prata da Oficina do Livro Editora** é, portanto, uma celebração da literatura e das pessoas que acreditam no poder de uma história bem contada.

Nossa missão permanece a mesma: **incentivar novos autores, editar suas obras e contribuir para que suas histórias tenham começo, meio e encontrem leitores.**



A palavra da fundadora

“Há 25 anos, quando fundei a Oficina do Livro, eu tinha um propósito muito claro: incentivar e editar novos autores. Ao longo dessa caminhada, muitos sonhos se transformaram em livros, e muitos autores encontraram na editora a oportunidade de fazer suas vozes chegarem aos leitores.

Celebrar 25 anos é olhar para tudo o que construímos com gratidão, mas também enxergar o futuro com entusiasmo. A literatura está sempre se renovando, e nós queremos continuar fazendo parte dessa renovação, acreditando em novos talentos e em histórias que ainda precisam ser contadas.

Estar na 28ª Bienal do Livro de São Paulo, justamente no ano do nosso Jubileu de Prata, é uma grande alegria. É celebrar o caminho percorrido ao lado dos nossos autores e reafirmar aquilo que sempre nos moveu: transformar sonhos em livros.”

Silvia Bruno Securato

Fundadora da Oficina do Livro Editora



Agenda Cultural

**Segundo
semestre
2026**

SETEMBRO

04 a
13/09/2026

**Bienal
Internacional do
Livro de São Paulo**

OUTUBRO

07 a
11/10/2026

**Feira do Livro de
Frankfurt
(Alemanha)**

24 a
27/09/2026

**Feira do Livro de
Gotemburgo
(Suécia)**

NOVEMBRO

**Feira Internacional
do Livro de Sharjah**

04/11 a
14/11/2026

08/10 a
18/10/2026

**Fólio - Festival
Literário
Internacional de
Óbidos (Portugal)**

30/10 a
15/11/2026

**Feira do Livro de
Porto Alegre**

**Feira Internacional
do Livro de
Guadalajara**

28/11 a
06/12/2026



PRÊMIOS LITERÁRIOS 2026

NACIONAIS

Prêmio Antítese de Literatura

- Abertura/Prazo: Inscrições abertas até 30 de setembro de 2026.

III Prêmio Internacional de Poesias “Rubens Luiz Sartori”

- Abertura/Prazo: Inscrições abertas até 30 de setembro de 2026.

Concurso Literário Mansueto Bernardi

- Abertura/Prazo: Inscrições abertas até 04 de setembro de 2026

Concurso Academia Mourãoense de Letras

- (poesia, tema "Verdade e Dignidade") — prazo final 30 de setembro de 2026

Prêmio Bunkyo de Literatura (concurso de contos)

- Prazo final 4 de setembro de 2026.

Prêmio Multiverso de Literatura

- Abertura/Prazo: Inscrições abertas até 30 de novembro de 2026.



www.oficinadolivroeditora.com.br

ESTÁ NO AR!

Novo site da Oficina do Livro



AQUI SUAS HISTÓRIAS ENCONTRAM
UM NOVO CAPÍTULO.



NAVEGUE E GANHE MAIS:
Revista Digital Panorama Cultural
disponível no site. Aproveite!



O novo site da
Oficina do Livro
está no ar e chega
com um presente
especial para você.



Agora, além de conhecer
melhor a editora, nossos
livros, autores, projetos e
catálogo, você também
pode acessar a **Revista
Digital Panorama Cultural**
diretamente pelo site.



A edição está disponível
para leitura online e também
para **download gratuito**,
para você acessar
quando quiser.



Um espaço feito para
aproximar **histórias**,
leitores, autores e cultura.



Acesse:
oficinadolivroeditora.com.br
e baixe gratuitamente
a sua revista digital.

Boa leitura!



**Oficina
do livro**
— EDITORA —

Valorizando autores.
Transformando histórias
em livros.

Livros... O mundo em nossas mãos

É enriquecedor conhecer outras culturas, costumes ou crenças. Descobrir como vivem as pessoas no outro lado do mundo, ou à nossa volta, quais são seus interesses, ideais e tradições. Conhecer a biografia de pessoas bem-sucedidas, personagens que marcaram a história ou experiências de pessoas comuns. Entender o mundo das invenções ou como era viver no passado.

Tirar proveito das dicas de como administrar melhor seus negócios, como se organizar de maneira produtiva, como falar em público, como se vestir apropriadamente nas mais diversas ocasiões, como decorar a casa ou idealizar um lindo jardim. Aprender a cozinhar, tornar-se um gourmet, conhecer as variedades de vinhos, fazer uma horta em casa e conhecer as riquezas de cada alimento.

Divertir-se com uma comédia, vibrar com um bom suspense ou emocionar-se com um drama.

Tudo isso está ao nosso alcance; o mundo está em nossas mãos. E mais: o que eles relatam nasceu da vida real e, até mesmo as ficções, partiram de uma cena, de um fato ou, ao menos, de um ponto — um pequeno detalhe que, de fato, existiu.

Há um detalhe que gostaria de ressaltar. Muitas vezes, caem em nossas mãos livros tremendamente chatos, monótonos, repetitivos e incoerentes. Ressalto que eles são riquíssimos, pois nos ensinam, com muitos detalhes, a maneira como não devemos escrever e quais erros não cometer. Os livros são companhia garantida e prazerosa para qualquer lugar ou momento. E você? Já pensou em escrever a sua história?

O livro é uma janela para o mundo!

Silvia Securato





A revista digital internacional **Panorama Cultural** abre espaço, que atravessa fronteiras, para você compartilhar seu conhecimento na área em que atua ou estuda. Áreas como artes, atualidades, comportamento, psicologia, bem-estar, saúde, tecnologia, ação social, literatura, negócios e muito mais.

Se você acredita no poder transformador do conhecimento, então:
QUEREMOS VOCÊ NA NOSSA PRÓXIMA EDIÇÃO.

Entre em contato pelo nosso WhatsApp – 55 (11) 9 6313-8721



Panorama Cultural





/oficinadolivro