

BRASIL AWAY

CONECTANDO BRASILEIROS NO EXTERIOR

Exclusivo

TANIA KHALILL

FALA SOBRE SUA
TRAJETÓRIA,
DESAFIOS, E
SOBRE O
PROCESSO DE
REINVENÇÃO AOS
40 ANOS

FAMÍLIA
VIREI MÃE,
E AGORA?

VIAGEM
TENDÊNCIAS DE
VIAGEM
2022_2023

GASTRONOMIA
COZINHA AFETIVA
COM O CHEF EDIL
COSTA



SEJA BEM VINDO!

AMIGO LEITOR,

Esta edição está cheia de amor materno!

Maio é um mês muito especial, quando celebramos o dia das mães.

Ser mãe é sentir o coração batendo fora do peito, transbordando de tanto amor. É entender que somos capazes sempre de amar um pouco mais a cada dia, incondicionalmente.

Nós aqui da Brazil Away queremos homenagear todas as mães, e desejamos que não apenas neste mês, mas que todos os dias destas lindas mulheres sejam marcados por muito amor e ternura junto aos seus familiares.

Em nossa matéria especial, você vai conhecer a trajetória, os desafios e o processo de reinvenção aos 40 anos da mãe, atriz e psicóloga Tania Khalill.

Saiba mais sobre parentalidade positiva com a professora Isabella Martins e identifique-se com os desafios de se tornar mãe com a linda história da pedagoga Samara Kohl.

Conheça as tendências de viagem para esse ano, aprenda dicas de organização, moda, decoração e lifestyle.

Venha se deliciar com uma receita maravilhosa do nosso chef Edil Costa, além de entender mais sobre o que é cozinha afetiva.

Inspire-se com a coluna Empreendedorismo e encha-se de boas energias com as colunas Vida e Família, e Esportes.

Agradecemos pelo apoio contínuo dos nossos fornecedores e colaboradores,

Feliz dia das mães, e boa leitura!



Leila Frossard
Co-fundadora

Leila Frossard



Adriane Lima
Co-fundadora

Adriane Lima

ÍNDICE

CARTA DO EDITOR

02 Um breve comentário do editor da Revista Brazil Away.

CASA E DECORAÇÃO

07 Destaque no centro - A mesa

Tipos de mesa de centro e ideias de decoração.

12 Organização

Como organizar os sapatos, em diferentes cenários.

VIDA E FAMÍLIA

17 Parentalidade positiva

Por onde começar?

20 Virei mãe e agora?

Uma entrevista com a pedagoga Samara Kohl, mãe de 1a viagem.

26 Mensagem para o dia das mães!

Colaboradores Brazil Away

27 O sucesso só depende de você!

Por Roberto Shinyashiki - Médico psiquiatra e psicoterapeuta.

29 Finanças- Investimentos

Comprar imóveis fora do Brasil, vale a pena?

20



07



12



17



29

EMPREENDEDORISMO

33 Entrevista com a atriz e psicóloga Tania Khalill

Tania fala sobre sua trajetória, desafios, e sobre o processo de reinvenção aos 40 anos.

37 Da Amazônia para o mundo

Uma entrevista com Adriane Lima uma das fundadoras da Magazine Brazil Away e CEO da plataforma de negócios Brazil Away.

CARREIRA

42 Transição de Carreira

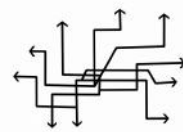
Morando no exterior.

44 Palestras Corporativas

Com que look eu vou?

46 Eventos Online

Agenda de Maio.



42

GASTRONOMIA

48 Gastronomia em foco, especial dia das mães

A cozinha afetiva: Com amor e boas memórias, por Chef Edil Costa.

49 Uma receita especial

Minha galinhada.

VIAGEM

51 Tendências de viagem 2022_2023

Top 10 tendências.



46



33



37



44



51

MODA E ESTILO

59 Descomplicada e atual!

Linha de roupas Urban Helmets.

62 Wish List

Loja Bea Style Curators



62

BEAUTY

64 Beauty Hair

Quais serão as cores de cabelo que vão bombar em 2022?



59

SAÚDE E BEM ESTAR

70 Health and Fitness

Pressão arterial e prática esportiva.

76 Benefícios do Yoga

Para a saúde mental e sua vida diária.



64

ARTE & CULTURA

81 O dia de Vesak

Uma das maiores celebrações religiosas para a religião Budista.

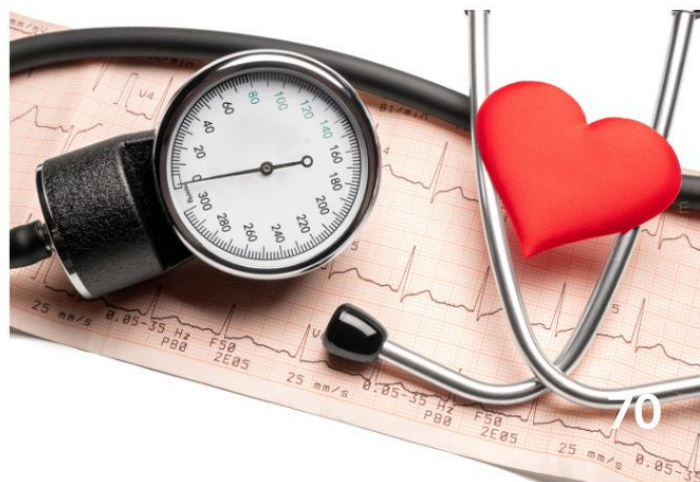
ESPORTE

85 Saúde Mental

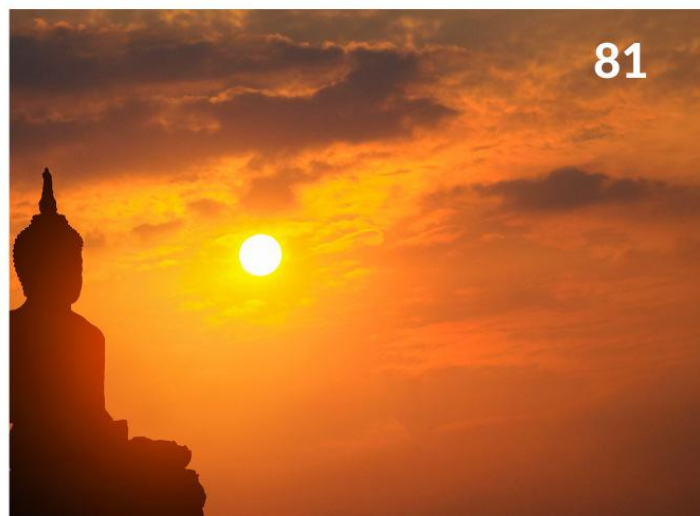
Aliado ou adversário?

COLABORADORES

90 Conheça os colaboradores da Brazil Away



70



81

CASA E DECORAÇÃO



Fotografia Max Vakhovych

DESTAQUE NO CENTRO - A MESA

Tipos de mesa de centro e ideias de
decoração

| 07

ORGANIZAÇÃO ORGANIZE SEUS SAPATOS!

Como organizar os sapatos, em
diferentes cenários

| 12

Destaque no Centro

Por Raquel Rossetto, Arquiteta



“*Mesa de centro. O segredo para acertar na harmonia e equilíbrio é a organização.*”

Mesa, palavra que deriva do latim tabula, é o centro de uma reunião, onde trabalha-se numa cozinha, e onde se realizam grande parte das refeições e os lindos banquetes.

Acredita-se que a mesa de centro foi criada na Europa, na Grã Bretanha, durante a era vitoriana. No começo as mesas eram altas, mas com o passar do tempo começaram a ser baixas, inspiradas nas mesas de chá japonesas.



A mesa de centro, além de ser uma peça muito importante para a composição e funcionalidade de uma sala de estar e convívio, também serve como apoio. Sempre em destaque, elas podem ser decoradas com bandejas, objetos de arte, livros, vasos com plantas e flores, velas, objetos com história, pequenas esculturas e peças de decoração. O segredo para acertar na harmonia e equilíbrio é a organização. Importante ficar atento à proporção entre o móvel e as peças escolhidas e na distribuição e disposição dos itens.

Um dos móveis mais flexíveis da sala, a mesa de centro precisa se encaixar no seu ambiente e no ritmo da casa. Procure o material ideal para conectar com a decoração e com as pessoas que vivem na casa. Não use peças que atrapalhem a circulação, que possam causar desconforto em casas com crianças. Use materiais certos para espaços pequenos e com muita luz solar, materiais resistentes em salas com mais uso e que necessitam de mais praticidade no dia a dia, entre outros.

A mesa de centro é uma página em branco!

Decore, troque, crie, invente, reinvente. Brinque com os adornos e peças conforme seu clima e o tema do seu dia.

Sua mesa de centro precisa contar uma história.

Ela é um grande convite para uma mesa de aperitivos ou um simples apoio para o controle remoto. Não importa!

Deixe sua mesa ocupada e cheia de vida, ela vai adorar ser o **centro** da sua casa.

Mesa em madeira, tecidos em linho, bandeja em sisal, vaso de planta, materiais rústicos e que conectam com a natureza, dentro do mesmo conceito.

Resultado de uma composição charmosa e aconchegante.



Itens que fazem a diferença

Livros em branco e preto, caixas decorativas e objetos diferenciados.

Peças geométricas e um toque monocromático - Chique e sóbrio!



Puff

O puff pode substituir a mesa ou completá-la!





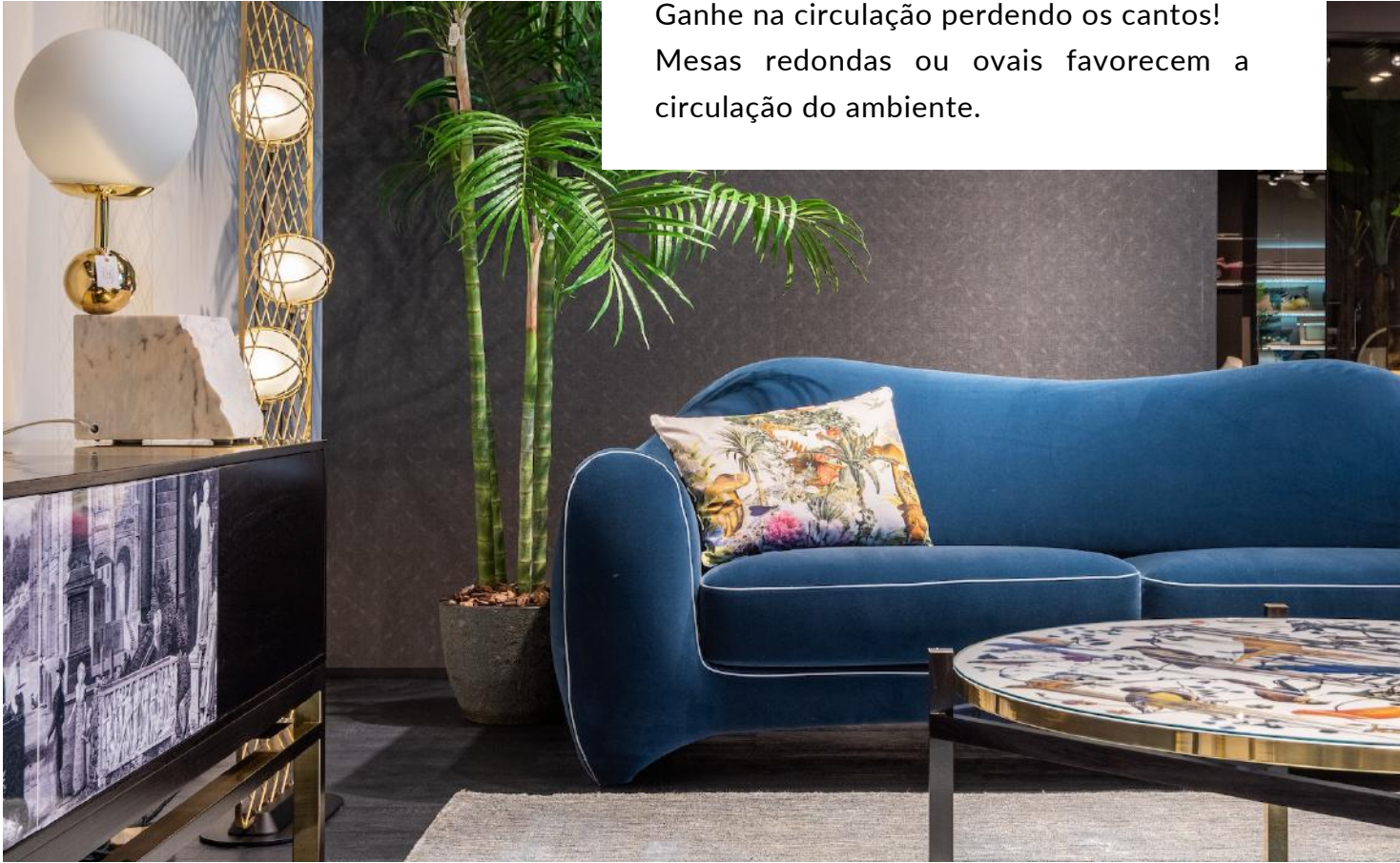
Transparência

Transparente, mas nada invisível, a mesa de vidro brinca com os objetos desde o chão ao tampo.



Circulação

Ganhe na circulação perdendo os cantos!
Mesas redondas ou ovais favorecem a
circulação do ambiente.



Fotografia Max Vakhobovych

Formatos

Formatos orgânicos e de alturas diferentes. Estas mesas, além de descontraídas, são muito funcionais e criam um movimento na decoração.

Você gostaria de conhecer mais os projetos da Raquel Rossetto?

Visite: @raquel.rossetto



Fotografia Raquel Rossetto

Organize seus sapatos!

Por Yandra Loos @Personalorganizersg



Geralmente os sapatos são armazenados em armários, o que aumenta as chances de ficarem bagunçados e a tarefa de encontrar um par se torna mais complicada do que precisa ser. Existem alternativas para que esse tipo de problema não aconteça e, com criatividade, é possível arrumar todos os sapatos de maneiras diferentes e práticas. Mesmo que sejam armazenados em armários com portas, é necessário cuidar para que o espaço esteja sempre arejado.

Para evitar problemas, utilize produtos antimofa na limpeza ou coloque desumidificadores.

Deixar um espaço na entrada da sua casa para organizar os sapatos mais utilizados oferece funcionalidade à sua rotina.

Depois de chegar da rua, o ideal é não guardar imediatamente seu sapato, pois, além de bactérias, o calçado pode estar com algum tipo de odor devido ao uso. Para solucionar esse problema, tenha um cantinho na entrada da sua casa com uma sapateira ou um banco. Assim que chegar da rua deixe seu calçado tomar um ar antes de guardar.

Essa sugestão também é boa para deixar os calçados mais utilizados no dia a dia, assim nos dias mais corridos, sua rotina fica mais prática.



Como organizar os sapatos, em diferentes cenários:

1 Sapatos no armário

Organizar os sapatos no guarda roupa nem sempre é fácil, especialmente se forem muitos pares. É preciso tomar cuidado para não amassar algum sapato, para que a umidade e o mofo não tomem conta, e para não esquecer de nenhum sapato lá no fundo.

Para isso, algumas formas de organizar são:

- Sapateira organizadora para pendurar;
- Caixas dentro das gavetas;
- Gaveteiro de sapatos do próprio armário.

2 Estante para sapatos

Para quem é apaixonado por sapatos e quer que eles façam parte até mesmo da decoração do quarto, uma opção interessante é ter uma estante para sapatos.

É claro que tudo depende do espaço que você tem disponível e da quantidade de pares, mas a vantagem da estante é que é super fácil de encontrar, não precisa de instalação e existem infinitos modelos e tamanhos.

3 Sapatos embaixo da cama

Essa opção é ideal para quem tem pouco espaço disponível, mas a desvantagem é não ter uma boa visualização. De qualquer forma, a parte boa é que eles ficam protegidos do pó e da sujeira e não ocupam espaço no quarto.





4 Caixas organizadoras para sapatos

As caixas organizadoras são ótimas para quem quer gastar pouco, mas deseja manter tudo organizado. É interessante procurar opções transparentes, assim você consegue visualizar os pares que estão lá dentro.

Outra vantagem é que fica a seu critério colocar as caixas dentro de um armário, em estantes ou até mesmo empilhar todas elas em algum cantinho do quarto ou closet.



5 Prateleiras para sapatos

Que tal usar um cantinho vago do cômodo para montar uma prateleira de sapato?

Essa é a grande sacada das prateleiras: por serem individuais, você pode instalá-las em qualquer lugar estratégico e aproveitar todos os espaços.



6 Cesta

Você pode usar cestas de plástico ou de madeira (o que achar mais charmoso), para organizar melhor seus sapatos dentro do armário. Eles ficam em seus lugares, sem estar um em cima do outro.

7 Atrás da porta

Esse método é para quem não tem espaço em lugar nenhum da casa. O espaço atrás da porta geralmente é perdido. Então, por que não organizar seus sapatos ali?

8 Porta

Na Ásia é comum não entrar em casa com o sapato.

O lar representa, para muitas culturas, o templo sagrado de uma pessoa. Entrar com os sapatos sujos simboliza trazer impurezas. Tem ainda a questão da saúde: retirar os calçados evita trazer a contaminação do "mundo exterior" para dentro de casa.

É bastante comum deixar os sapatos em sapateiras na porta de casa. Este é mais um lugar e uma ideia para organização dos seus sapatos.

Dica extra!

Deixe os sapatos mais utilizados à mão. Para quem busca praticidade para a rotina, uma dica incrível para organização de sapatos é deixar os pares mais utilizados ao alcance das mãos. Não significa que os outros calçados não devam estar em um local de fácil acesso, mas, se você utiliza alguns pares com mais frequência, por que não os colocar em locais mais à vista? Essa dica permite que até os dias corridos sejam mais funcionais.

Depois de todas as dicas e ideias, chegou a hora de você começar sua organização. Separe um tempo, tire todos seus sapatos de dentro do armário e pense na melhor forma de organizar seus calçados para ter praticidade e funcionalidade no seu dia a dia.



VIDA & FAMÍLIA

Especial Dia das Mães



20 | Virei mãe, e agora?:
Uma entrevista com a
pedagoga Samara Kohl, mãe
de 1a viagem

Fotografia @DanielleTeixeira

PARENTALIDADE POSITIVA

Por onde começar?
| 17

O VERDADEIRO SUCESSO ESTÁ AO SEU ALCANCE

Por Roberto Shinyashiki - Médico
psiquiatra e psicoterapeuta
| 27

FINANÇAS INVESTIMENTO

Comprar imóveis fora do Brasil,
vale a pena?
| 29



PARENTALIDADE POSITIVA

POR ONDE COMEÇAR?

Por Isabella Martins é Professora de educação infantil em escola Britânica.

Estudando a parentalidade positiva percebemos o quanto sabemos pouco sobre nós mesmos, e menos ainda sobre o que se passa no cérebro dos nossos filhos. Se fosse definir parentalidade positiva, diria que é uma nova forma de olhar para a criança: com respeito, amor e empatia. Entender que a criança está em desenvolvimento, que tem seus momentos de instabilidade emocional e que nossa função como pais é ajudar a entender esses momentos e respeitá-los.

Quando temos filhos desejamos que o mundo deles seja perfeito. Temos toda a teoria, todo o aprendizado, mas quando tentamos colocar em prática, parece que nunca funciona. Quer um exemplo? Imagina uma manhã de caos: seu filho não quer acordar, não quer trocar de roupa, chora para tomar o café da manhã e se recusa a sentar na cadeirinha do carro. Nesses dias, parece que não há conhecimento suficiente para enfrentar a situação com paciência e calma.

Acredito que todos nós queremos achar o equilíbrio e a tranquilidade para sermos os pais que sonhamos. Quando nascem os filhos, sentimos um enorme amor por eles, mas o dia a dia às vezes nos atropela, e é muito mais complexo do que imaginamos. Muitas vezes nós queremos crianças perfeitas, lindas, educadas, estudiosas e disciplinadas, quando nós mesmos não somos.

Conforme você estuda, percebe que raramente o problema está na criança. Na maioria das vezes, está na nossa reação como pais, no dia a dia em que temos muitas outras preocupações na cabeça, independente da criança. E são nesses momentos que temos uma enorme dificuldade em encontrar um equilíbrio.

Mas como conseguimos achar a tranquilidade nessas horas de irritação e cansaço, principalmente durante essa pandemia louca que estamos vivendo? Precisamos entender que as crianças são nossos espelhos e que, muitas vezes, a nossa reação e os nossos exemplos é que fazem a diferença no comportamento delas no dia a dia. Se respeitarmos nossos filhos também seremos respeitados. Parece simples, mas não é fácil.

Gosto muito de uma frase que aprendi na escola britânica que diz que todo professor tem que ser '*kind and firm*' (doce e firme), e eu acredito que essa frase também pode ser aplicada aos pais. Você pode ser doce, mas precisa ser coerente e firme porque será testado a todo minuto.

A teoria da parentalidade positiva deixa muito claro que a educação não é punição. E para os pais da nossa geração, é muito difícil romper esse padrão, já que na nossa época a educação era exemplo de autoridade parental e sinal de controle e poder.

Acredito que, por termos essa vivência, temos uma nova geração de pais completamente opostas. Muitas vezes o pensamento é: 'eu vou fazer diferente do que eu passei, então o meu filho não será punido, e vou tolerar que a criança seja o rei ou a rainha da casa'. Estamos criando, com a melhor das intenções, uma nova geração de crianças que não podem se frustrar, que não conseguem desenvolver resiliência, e que correm o risco de se tornarem adultos fracos e despreparados para lidar com a 'vida real'.

"Educação não é punição"





Mas se não punir, como iremos educar?

Criando regras e combinados onde existam consequências claras e avisadas anteriormente. Com equilíbrio, habilidade de conversar e entender as emoções de seu filho, e respeitá-lo como um ser humano. Dessa forma ele irá entender que está em um relacionamento de parceria, onde a opinião dele também é válida e ouvida, mesmo que às vezes não seja atendida. Um relacionamento amoroso e saudável onde a criança tenha a possibilidade de questionar e pensar, se tornando, no futuro, um adulto feliz e equilibrado.



Isabella Martins é Professora de educação infantil em escola Britânica

Se você tiver dúvidas sobre parentalidade positiva por favor entre em contato: isabellagmartins03@gmail.com



Virei *Mãe,* **E AGORA?**

Por Brazil Away
Fotografia Daniele Teixeira

Neste mês das mães temos uma edição cheia de amor, novas experiências, e desafios. A Brazil Away entrevistou a pedagoga Samara Kohl que virou mãe recentemente para nos contar quais são os desafios e adaptações dessa nova fase. Confira!

QUEM É ESSA NOVA MÃE?

Uma pessoa com muito mais amor, paciência, cuidado e preocupação com a vida.

Uma mãe que acorda de 2 em 2 horas todas as noites e se emociona a cada sorriso e a toda conquista do seu pequeno.

COMO VOCÊ ESTÁ LIDANDO COM TANTOS SENTIMENTOS AO MESMO TEMPO?

Procuro sempre dividir as emoções, preocupações e ansiedades com meu marido, família e amigos próximos. Eles foram e são fundamentais nesta enxurrada de sentimentos que vêm junto com o nascimento do bebê. Faço yoga, vou a parques, caminho todos os dias, vou a cafés - isso tudo me ajuda a relaxar e sair da rotina.

A gravidez!



QUANDO VOCÊ DESCOBRIU QUE ESTAVA GRÁVIDA? O QUE VOCÊ SENTIU?

Confirmei minha gravidez no dia 08 de março, exatamente no Dia Internacional da Mulher. Haveria dia mais perfeito? Isso aconteceu logo após uma semana de enjoos, na qual nem suspeitava estar grávida. Já estávamos planejando ter nosso primeiro filho, mas não desconfiava que uma nova vida ali já estava se formando. Instantaneamente ao receber a notícia, meu corpo arrepiou, meus olhos se encheram de lágrimas e um turbilhão de emoções se passaram. Me questionava se isso tudo era verdade, mas ao mesmo tempo minha vontade era sair contando para todos.

VOCÊ SENTIU MEDO EM ALGUM MOMENTO? POR QUE?

Ao longo da minha gestação tive 2 medos: da gravidez ser interrompida no primeiro trimestre, e do parto – um momento único e dinâmico, que por mais que lemos e nos informamos, está fora de nosso controle.

VOCÊ LÊ LIVROS SOBRE MATERNIDADE?

Sim, no momento estou lendo o livro “Educação positiva para crianças de 0 a 3 anos de idade” e a cada nova fase que o bebê está passando, procuro me informar com leituras e cursos. No momento, também estou fazendo um curso sobre introdução alimentar.

VOCÊ FEZ O ENXOVAL DO BEBÊ SOZINHA OU TEVE AJUDA DE ALGUÉM?

O enxoval do Luca foi feito junto com meu marido. Procuramos um guia sobre o que era necessário nos primeiros meses e adaptamos para a nossa realidade aqui de Singapura. Também tive várias dicas de mães mais experientes.

SOBRE O QUARTO DO BEBÊ, QUAL FOI O TEMA? ONDE VOCÊ PEGOU INSPIRAÇÕES PARA MONTAR O QUARTO? POR QUE DA ESCOLHA DO TEMA?

Quando montei o quarto do Luca não estabeleci um tema específico, mas me inspirei na linha de educação Montessoriana e utilizei uma paleta de cores pastéis. Pensei em preparar um ambiente que proporciona independência e autonomia a partir do momento que ele consiga engatinhar ou caminhar sozinho. O que eu puder colocar ao alcance do bebê, colocarei.

O QUE VOCÊ FAZ PARA SE DISTRAIR ENQUANTO O BEBÊ DORME?

*O meu bebê não dorme!
E quando dorme, é uma corrida contra o tempo para me dedicar um pouquinho a mim mesma e estudar sobre maternidade, afinal é tanta coisa nova para aprender!*

COMO VOCÊ ESTÁ LIDANDO COM ESSA NOVA FASE "SER MÃE"?

Estou aprendendo aos poucos a voltar com as atividades que fazia, mas agora junto com meu bebê. Vou adaptando-o aos meus programas, e eu aos dele.

Pontos positivos: descobri realmente o que é o amor verdadeiro. Sou acordada de manhã com um sorrisinho lindo do meu lado e com uma mãozinha fofa no meu rosto. Tenho a troca de olhares mais linda durante a amamentação e esta é a maior demonstração de amor e carinho que eu poderia ter. Tenho todos os dias a gargalhada mais sincera. Ganhei um companheiro que me ensina a dar ainda mais valor aos pequenos momentos.

Pontos negativos: não tenho mais sonos longos como antes e bebo café frio. (creio que a solução é trocar para os cafés gelados mesmo).

DEIXE UMA MENSAGEM PARA AS NOVAS MÃES!

Em uma das primeiras semanas do Luca, enquanto a amamentação ainda estava difícil e dolorida, recebi uma mensagem de uma amiga que traduz bem essa nova fase materna.

A mensagem dizia: "um filho faz o amor mais forte, os dias mais curtos, as noites mais longas, a conta bancária menor, a casa mais feliz, as roupas mais gastas, o passado esquecido e o futuro digno de ser vivido".

Portanto, lembre-se sempre que toda dificuldade é uma fase, tudo passa e cada dia é um dia. Tire muitas fotos, faça vídeos, pois o tempo passa muito rápido e o que fica são as memórias. Seu filho vai lhe ensinar muito, como dar valor as coisas mais simples desta vida. Ele não escolhe marca, não escolhe brinquedos caros, mas escolhe e precisa da sua atenção e do seu colo. Amamente se puder, brinque sempre que conseguir e gaste seu tempo com ele.

Ser mãe



8 de maio

Dia das Mães

Desejamos
felicidades a todas
as mães!



www.magazinebrazilaway.com

Mensagem de Colaboradores Brazil Away

Feliz ^{dia} das ^{das} Mães



Raquel Rossetto

Ela é sol em dias nublados, calma na tempestade, doce em dias amargos.

Ela é meiga e poderosa, gigante sem o salto, o maior coração do planeta, mesmo com um metro e sessenta. Tem sorriso doce, decisões valentes e está sempre presente. Ela é tudo e mais um pouco... canções de Milton, letra de Chico e poemas de Vinicius.

Ela é meu tesouro, o mais valioso e sem preço... minha cara metade, minha alma gêmea.

Que sorte a minha tê-la como Mãe.

Obrigada por cada segundo.

Que você seja sempre maior que seus sonhos.

Te amo muito!

Mãe - Janice Rossetto

Mãe! Uma palavra tão pequena, mas com um significado inimaginável...

A maternidade sempre esteve presente nos meus sonhos. Porém, sempre que eu tentava me enxergar como mãe, eu via você!

Você é minha referência, meu norte, meu início e meu fim!

Como expatriada, a saudade é enorme. Pensando no Matteo, seu neto, a distância é quase que uma tortura, que só se alivia quando nos vemos por vídeo ou trocamos áudios e figurinhas.

Obrigada por ser quem é, obrigada por nos amar incondicionalmente e nunca medir esforços para nos ver felizes!

Nós te amamos com todo nosso coração.

Feliz Dia das Mães.



Giulia Santana

Minha mãe querida,

Você é uma luz da minha vida, um grande exemplo, a melhor avó que um dia poderia querer para a minha filha.

Uma guerreira, companheira e certamente a pessoa que mais me conhece nesse mundo. Nenhuma homenagem seria suficiente para te agradecer por tudo o que você já fez por mim.

Que sorte a minha por ter você ao meu lado, e como sempre falamos "não há nada que não possamos fazer, se estivermos juntas." Eu te amo!

Mãe - Elza



Michele

Consider your helper's role in your Child's life

As a parent, you know that the best possible future for your child begins with the best possible start. The early years of your child's life are the most important ones for building strong cognitive, language and social skills, and that's why you want to make the most of this time to help them learn. Driven by the firm belief that helpers and caregivers play an important role in your children's interactions and communication development, Treetop Therapy created a Program for domestic helpers.



The workshop will include:

1. Stages of Communication
2. Allowing your child to lead and Caregivers learning to Follow
3. Taking turns to keep the interaction going
4. Adding language to the interaction
5. Adding language to build understanding
6. The Power of Play
7. Sharing books
8. Moving forward with Music!

Group sessions (maximum 4):

Cost: SD188

Duration: 2 hours

When: Thursdays 9:30-11:30am

Where: Treetop Therapy Centre

Additional Individual
Consultation (optional)

Cost: Sd128

Duration: 1 hour

Time and Place to
be arranged
between families
and SLT



For more
information
please email

enquiries@treetop.com.sg 🌐

@deboramarchinifono 📷

@treetopsingapore 📷

+65 91273436 📞

O verdadeiro SUCESSO está ao seu alcance

Por Roberto Shinyashiki - Médico psiquiatra e psicoterapeuta

No começo da vida profissional, toda pessoa quer um trabalho que a realize. Algum tempo depois, essa realização significa conseguir dinheiro suficiente para comprar tudo aquilo que se deseja ou para pagar as contas no final do mês. Chamam a isso de processo de maturidade.

A maneira como as pessoas constroem seu sucesso é agressiva. Destroem a si mesmas e aos outros para atingirem suas metas. A vitória é saboreada solitariamente, por medo dos adversários e da inveja alheia.

Dizem que substituímos a ingenuidade pelo realismo. Na verdade, o que ocorre é um empobrecimento da vida. Os sonhos vão se atrofiando, diminuindo em tamanho, até se reduzirem a prêmios de consolação.

Como uma loteria, a sociedade cria prêmios. Todos apostam sua vida, mas poucos conseguem, efetivamente, a sua realização pessoal. É triste ver tanta gente perseguindo ilusões.



“As vitórias só têm sentido quando levam à felicidade.”

Sucesso virou uma palavra da moda. Todos querem brilhar e receber aplausos, sem se preocupar com o preço a pagar por isso. Quando o preço do sucesso é a própria vida, ele certamente não compensa.

É doloroso ver pessoas alcançando objetivos para, logo em seguida, descobrirem que foram justamente essas conquistas que as afastaram do prazer de viver e que não as levaram à felicidade.

O ser humano tem uma vocação natural para a felicidade, mas vive correndo atrás de miragens e ilusões, que não preenchem sua existência.

As vitórias só têm sentido quando levam à felicidade.

Felicidade é como dieta. Todo mundo sabe o que tem de fazer para conseguir seu objetivo, mas a maioria não põe esse conhecimento em prática.

“**Sucesso sem felicidade
é a pior forma de
fracasso.**”



Muitas vezes, já me perguntaram: “Roberto, o que é preciso fazer para ter sucesso? Roberto, o que é preciso para ser feliz?” Sem hesitar, eu respondo: “Para ter sucesso, você tem de ter metas, mas para ser feliz você não pode ter metas. Deve viver a vida com intensidade, com paixão, e apenas deixar a felicidade chegar”.

Sucesso sem felicidade é a pior forma de fracasso. Ao contrário do que muita gente pensa, o sucesso não mata a felicidade. Aliás, gente feliz costuma ter um tipo de sucesso muito mais consistente.

O mundo precisa ficar diferente do que está. Para que isso ocorra, a mudança deve acontecer, primeiro dentro de nós.

Quem consegue realizar as metas de sua alma é feliz, e desperta admiração por causa de sua integridade como pessoa.

Quais são os momentos em que sinto ter muito sucesso? Um deles é quando eu abro meu computador e recebo sua mensagem, dizendo que meus livros ajudaram você a mudar sua vida para melhor. É nesses momentos que sinto que estou fazendo o que me propus a fazer: ajudar pessoas a se tornarem mais felizes.

O verdadeiro sucesso é satisfazer sua ânsia de felicidade, cumprir sua vocação de ser feliz. Para mim, sucesso é realizar a sua missão de vida, o sucesso é ser feliz.

***E você merece ser muito
feliz!***
Roberto

INVESTIMENTO

FINANÇAS

COMPRAR IMÓVEIS FORA DO BRASIL, VALE A PENA?



Por Riko Assumpção. Economista

Dizem que a resposta padrão de todo economista a qualquer pergunta é sempre: depende! E como bom economista não vou fugir à regra.

Ora, “fora do Brasil” é um universo muito grande, e ainda que definíssemos apenas uma cidade no mundo, tudo dependeria das condições do imóvel, da localização, do preço e etc.

Além disso, e o que considero fundamental, é que comprar um imóvel só pode ser um bom negócio se você:

1 - Tiver condições de arcar com as prestações (ou quitá-lo à vista) sem sacrificar sua saúde financeira; e

2 - Que você tenha uma boa reserva de segurança e esteja investindo para sua aposentadoria.

Qualquer coisa diferente disso, seu sonho corre sérios riscos de se tornar um pesadelo. Dito isso, vamos agora direto ao ponto. Vou usar alguns exemplos pessoais que acredito que irão ajudar.

Eu e minha esposa, há poucos anos, compramos juntos um apartamento na Grande Paris. O valor do imóvel foi 100% financiado pelo banco. Como as prestações cabiam no limite de 30% da nossa renda mensal, não precisamos dar absolutamente nada de entrada. E o melhor, a taxa de juros acordada pelo banco foi de apenas 1.3% ao ano para um financiamento de 25 anos.

Ou seja, nós trocamos pagar o equivalente a 3.5% ao ano de aluguel (aluguel anual dividido pelo valor estimado do imóvel que morávamos) por juros de 1.3% para ter nossa casa própria.

1.3% é uma taxa muito baixa. Para se ter uma ideia, a inflação na França hoje está em torno de 4.5% ao ano, e a própria caderneta de poupança do país remunera suas contas com um percentual bem próximo a este.

Dou este exemplo porque eu sei que ele não se restringe à França. Em diversos países do mundo, as taxas de juros de financiamento imobiliário são bem baixas, oferecendo este tipo de oportunidade. Nos EUA, por exemplo, os juros pagos no mortgage ainda podem ser deduzidos do Imposto de Renda – o que é em si uma baita ajuda.

E por falar em EUA, há 10 anos eu me inscrevi em algumas corretoras para receber propostas de vendas de imóveis por lá. Eu ainda morava no Brasil, e julgava o investimento interessante por três razões principais:

- 1) O valor das casas ainda estava baixo devido à ressaca da crise imobiliária dos anos 2007 a 2009;**
- 2) O juros do financiamento estavam baixos;**
- 3) O dólar custava R\$2,00 e tudo indicava que isso não iria se sustentar por muito tempo.**

De lá para cá, o valor médio dos imóveis nos EUA subiu fortemente (para se ter uma ideia, só em 2021, subiu quase 20%), os juros continuam abaixo da inflação, e o dólar mais que dobrou de valor no período.

Ou seja, uma casa de US\$100 mil, só pela apreciação cambial, subiria do equivalente a R\$200 mil para R\$480 mil reais. Ao financiar a casa pelo banco, você se beneficiaria dessa alta sem precisar desembolsar todo o valor, o que em finanças se chama de alavancagem.





Mas é preciso atenção!

- Antes de comprar um imóvel em um país estrangeiro, é preciso entender as regras que se aplicam. Em alguns países existem diversas restrições e asteriscos embutidos.
- Se o intuito for investir, procure áreas que estejam se expandindo, com crescimento populacional. As chances de valorização são maiores.
- Há grande expectativa de que os juros devam subir pelo mundo. No Brasil esse movimento já está de vento em popa, e outros países do mundo devem ir pelo mesmo caminho, pois os juros são um dos mecanismos de controle da inflação.

O aumento dos juros pode impactar negativamente o valor dos imóveis e ainda aumentar o valor das prestações dos novos financiamentos.

Um outro ponto que vale mencionar é que o investimento em imóveis para uso próprio é mais prático e menos arriscado e custoso. Você não tem que lidar com inquilinos, período de vacância e taxas de imobiliária.

E eu gostaria de encerrar dizendo que eu acredito que a compra de um imóvel no exterior pode sim ser um bom investimento do ponto de vista financeiro. Mas acima de tudo, pode ser também uma boa decisão pelo lado afetivo e emocional. Ser dono do próprio teto, um lugar para chamar de seu, pode te proporcionar prazer e segurança.

Porque, apesar de tudo, nem todas as decisões das nossas vidas devem ser tomadas apenas com base numa planilha em excel.

O controle das finanças é uma ferramenta muito útil para nos auxiliar, mas não podemos esquecer que a vida é muito maior que isso...

A todos, um grande abraço!

Quer conhecer mais sobre Riko Assumpção?

Visite: @11riko



Team building, respect, elegance, leadership.

When a **Namba** wears our jerseys, he/she carries values:



Self confidence



Critical thinking



Resilience

“We expect players to be curious, creative, disciplined and to play with joy. At the same time, we have parents who actively participate in building a strong group and who understand that children must have fun.

Victory is part of a much larger and more complex universe. No one plays to lose (or to a draw), but the path traced to win has lifelong consequences.”

Namba is much more than a club, it is a method brought to prepare the children for life.



Read more about this Eton House Thomson parent community initiative at <https://nambafc.sg>

OR

contact us directly



whatsapp +65 9062-7509

NAMBA Summer camp at HORSE CITY
20-24/06 & 04-08/07/2022

Subscription

Limited spaces available



Tania Khalill

“
A mulher de 40 é, mais do que nunca, protagonista da própria vida, da própria jornada
”

Por Brazil Away
Fotografia Marcio Amaral e Carol Biazotto

Mulher, mãe, artista e empreendedora. Será que é possível ter sucesso dentro e fora de casa?

Aliar o empreendedorismo com a maternidade é um grande desafio e o sonho de muitas mulheres.

Para te inspirar e mostrar que sim, é possível, a Brazil Away convidou a atriz e psicóloga Tania Khalill para contar um pouco sobre seus desafios como mãe e morar no exterior e também sobre o workshop “No Palco da Vida”, focado em mulheres 40+, com muita garra e desejo de se reinventar!

Quem é Tania Khalill?

Sou uma pessoa curiosa, que está diariamente tentando se descobrir em uma nova camada, tentando eliminar padrões que me impedem de ser o meu melhor.

Desde criança eu sempre fui muito curiosa com as pessoas e com o que acontece dentro de mim. Sou muito intensa e muito carinhosa, reservada também.

Acho que estas são algumas qualidades bem minhas. De resto, sou canceriana e instável. Um dia eu acho uma coisa, reflito, transformo e acredito em outra.

Então, qualquer coisa que me define duramente, eu não gosto, porque sempre me reinvento.

Estas características de curiosidade, intensidade e amorosidade, vão se manter. Assim espero, porque são qualidades que me definem.

Qual é a sua melhor versão?

Minha melhor versão é a de hoje. Acho que só conseguimos atingir nossa melhor versão quando a gente parte do presente.

Se partimos do ideal, é algo imaginado. É legal projetar os caminhos, se propor novas condutas, mas para transformar, tenho que saber meu ponto de partida.

Isso não é retilíneo, andamos para frente e para trás.

Muitas vezes há um tempo, eu estava mais incrível que hoje.

Mas só posso chegar no amanhã ou no hoje a tarde, estando no presente.

Então minha melhor versão é sempre a que estou vivendo no momento, porque é ela que me permite ir em busca do que eu ainda quero, de um lugar real e verdadeiro.



Quais foram os desafios como mãe que você enfrentou ao sair do Brasil?

Moro fora do Brasil há 4 anos e meio.

Muitos desafios como mãe. Primeiramente, se reorganizar sem ajuda familiar e sem pessoas em casa para nos ajudar. Mas isso foi pensado. Como sempre viajei muito no Brasil, morando em SP e gravando no RJ, fazendo teatro no país todo e o Jair também, sempre contamos com a ajuda de pessoas incríveis que se tornaram parte da nossa família.

Quando mudamos, nosso primeiro objetivo era viver uma nova experiência em família. Um novo local, onde pudéssemos nos reorganizar, reinventar e se rever. Então viajamos os quatro.

Claro que estas coisas de comidinha em casa, arrumar a casa, levar as crianças para todos os lugares e de investir em minha carreira em NY ficou muito intenso no início. Até que chegou o ponto que tive que escolher minhas batalhas.

Não era possível ter comida fresca orgânica todos os dias. Então eu e o Jair nos revezamos, mas sem ajuda, é muito desafiador morar no exterior.

Ao mesmo tempo, nos fortalece muito como pessoas. Percebemos que precisamos de menos, mas esse aprendizado leva tempo.

Aprendemos coisas que nunca fizemos. Coisas simples, do dia a dia.

E são nestas atividades rotineiras que percebemos lindas coisas sobre nós e nossa família.

Por que se reinventar aos 40 anos?

Reinventar pra mim é algo diário porque eu sou questionadora, curiosa, quero entender minhas emoções. Minha mãe é psicóloga, sou formada em psicologia, e meu pai é pediatra, então essa conversa comigo mesma, com o que me faz sentido, como trazer entusiasmo para a minha vida, como viver com mais leveza e gentileza sempre foi uma coisa que me tocou muito, desde criança.

Sempre fui sensível em observar e sentir muito o ambiente e as pessoas, então os 40 anos foi uma grande oportunidade porque estamos fazendo um trânsito hormonal gigante. Não tem mais aquele desejo de chegar e fazer acontecer com a mesma força motriz dos 20 e dos 30.

Olhamos a vida com olhar de meio de vida, de qual sentido que quero daqui para frente? Como quero viver o tempo que ainda tenho? O que preciso ressignificar e rever? O que eu quero daqui para frente?

Existencialmente, na psicologia se fala que esse meio de vida é um momento grande de reavaliação.

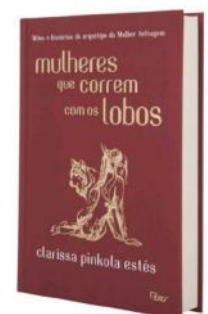
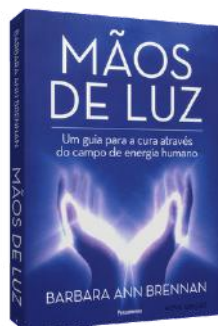
Senti muito isso na pele. Veio muito forte. Foi um momento importante na minha vida de unir a psicologia com o teatro.

Qual dica de livros você daria para uma mulher de 40 que busca autoconhecimento?

Mulheres que Correm com Lobos é um livro transformador.

A Insustentável Leveza do Ser do Milan Kundera.

Amo um livro chamado Mãos de Luz da Barbara Ann Brennan que fala sobre trazer conexão com a luminosidade e a divindade que existe dentro da gente e sobre se conectar com uma frequência vibracional alta de emoções e vibrações.





Por que e para quem foi criado o projeto Palco da Vida?

O programa chamado "No Palco da Vida" vem de muita pesquisa.

Passei um ano e meio fazendo pesquisa com mulheres com mais de 40 anos para tentar constatar, observar e mensurar características fortes dessa faixa etária, e também os desejos, vontades e valores.

Isso obviamente partiu de uma necessidade individual, que fui verificar no coletivo se fazia sentido.

É um momento de muita força onde damos menos importância para o que acham da gente, e aos aprisionamentos estéticos que existiam até então, de se enquadrar e se encaixar. No Palco da Vida busca abrir espaço para a criatividade no nosso dia a dia e cotidiano.

Para a gente se rever, deixar de fazer as coisas diárias que não servem mais. Olhar para padrões que nos encaixotam e nos impedem de fazer algo novo.

E se não fizermos agora, com 60 ou 70 vai ficar mais difícil se reinventar.

Acho que é uma oportunidade muito grande, ainda com força vital e física que os 40 nos dá, de olhar esse panorama do tempo, da jornada, da estrada da vida, e rever.

O projeto é criado para quem quiser se reinventar, para quem é curioso, para quem tem desejo de sair de algo que está amarrando e para quem quer trazer leveza e novos pontos de vista para a vida. Quando queremos mudar do mesmo lugar, é impossível.

Mas é possível quando queremos criar, saindo do zero, como criamos um personagem em um palco, quando sabemos o que queremos atrair e fazer novas escolhas.

Esse programa não funciona para quem quer mudar do mesmo lugar.

É para gente curiosa que quer se reorganizar de um ponto de vista de transformação.

Singapura

DA AMAZÔNIA

PARA O MUNDO

Por Brazil Away
Fotografia arquivo

Adriane Lima

“

Empreender é um desafio que requer sabedoria e inteligência emocional.

”

Nesta edição, a Brazil Away quer te convidar a conhecer um pouco mais sobre a nossa fundadora e CEO, Adriane Lima. Ela vai contar sua experiência em morar fora do Brasil e como foi esse processo de empreender no exterior.

SOBRE SER...

MÃE E EMPREENDEDORA

Quem é Adriane Lima?

Mãe, empresária e idealizadora de sonhos! Uma pessoa alegre, divertida e ligada no 320! Sou natural de Manaus, Amazônia, cidade onde tem o pulmão do mundo, a floresta Amazônica. Deixei minha cidade natal aos 20 anos para seguir minha carreira e viver novas experiências em outra cidade. Atuei 15 anos no mercado de Telecom, onde conheci pessoas incríveis que colaboraram para meu crescimento profissional. Sou formada em Psicologia e fiz especializações nas áreas de Gestão Empresarial, Estratégia de Negócios, Life Coach e Coach de Imagem.

Um pouquinho da Brazil Away:

Sou fundadora da Magazine BrazilAway e CEO da Brazil Away, uma plataforma de referência em empresas brasileiras no exterior e da Magazine International Brazil Away. Nossos produtos e serviços são dedicados a trazer soluções, para atender as necessidades de brasileiros que pretendem ou vivem fora do Brasil.

Atuando no mercado desde 2019, a Brazil Away tem se fixado como expert no mundo de expatriados e proporcionado experiências únicas aos brasileiros.

Entre e fique à vontade. É bom te ver por aqui



OS DESAFIOS DE MORAR FORA

Quais foram os desafios que você enfrentou morando fora do Brasil?

É a segunda vez que moro fora do Brasil, atualmente estou há quase 3 anos morando em Singapura na Ásia.

O principal desafio foi a adaptação da minha filha. Esse foi o processo mais doloroso já que ela não falava inglês e não tinha amiguinhos.

A falta que ela sentia da nossa casa e da sua rotina também foram outros desafios que enfrentamos durante os primeiros 6 meses.

Participar de grupos focados na comunidade brasileira foi importante para que pudéssemos ter apoio em ocasiões que precisávamos, fazer novos amigos e receber dicas de escolas, médicos, cursos, restaurantes, comidas e etc.

Durante esse período de mudança, você seguiu com a sua carreira do Brasil ou sempre pensou em empreender e fazer algo diferente?

Vim do mercado de Telecom e, antes de mudar, estava atuando na área de produção de eventos.

Não é fácil mudar de país e seguir a carreira que você tinha anteriormente, já que as condições, tipo de trabalho e a demanda (skills) podem ser diferentes. É como se você tivesse que começar do zero! E já que eu teria que recomeçar, a ideia de empreender era muito interessante!

Mudei-me na condição de expatriada através da oportunidade de trabalho que meu marido recebeu da empresa em que ele trabalha.

Ao chegar no novo país, tive a oportunidade de estudar, fazer cursos e conhecer pessoas, A motivação para empreender foi um ponta pé para abrir a empresa com minha sócia.



OS DESAFIOS DE EMPREENDER

Na sua opinião existe um momento certo para empreender fora do país ?

Acredito que o momento certo, é aquele que você sabe realmente qual área quer atuar, tem os skills certos para começar um negócio e principalmente falar inglês. Não espere as oportunidades aparecerem, crie e se faça presente!

Qual o conselho que você daria para quem acabou de mudar do Brasil e quer empreender?

É importante estar atento às necessidades do mercado no lugar que você vai morar fora do Brasil. Aproveitar as oportunidades de negócios, fazer cursos na área que pretende atuar e o mais importante, ter muita vontade de enfrentar os desafios que certamente irão surgir e falar inglês!



Feliz Dia das Mães

CARREIRA



TRANSIÇÃO DE CARREIRA

Qual o momento certo e como
iniciar?
| 42

PALESTRAS CORPORATIVAS

Com que look eu vou?
| 44

EVENTOS ONLINE

Agenda de Maio
| 46

MINHA TRANSIÇÃO DE CARREIRA MORANDO NO EXTERIOR

Por Anelise Schroeder Coach de Vida & Carreira
@anelisebraziliancoach



Quando estava no processo da minha transição de carreira, realizar esse movimento de forma sólida, profissional e com reconhecimento internacional era muito importante para mim.

E para isso, escolhi fazer um treinamento para me tornar uma coach em uma escola credenciada pela International Coach Federation (ICF).

A ICF é uma das maiores organizações internacionais para a profissão de coaching, e tem sido responsável por definir os padrões para treinamento, com foco em preservar a integridade da profissão, estabelecendo elevados padrões de qualidade para a acreditação de programas. Ou seja, quando o curso de coaching é certificado pela ICF, significa que é um treinamento da mais alta qualidade disponível.

Sei que atualmente existem muitos questionamentos ao redor da profissão coaching.

Não posso falar pela formação dos outros que atuam no mercado, mas posso falar sobre o meu trabalho como coach.

Do início ao fim, todas as minhas formações são focadas em proporcionar confiança, profissionalismo e evolução contínua.

Faltando alguns meses para finalizar a minha formação, consegui fazer parte do quadro de coaches junto a Empower Amsterdam, uma organização filantrópica que dá suporte para expatriados e imigrantes se inserirem no mercado de trabalho aqui na Holanda.

No fim de 2018, comecei a atender clientes expatriados para a Global Connection, organização internacional que atende empresas dando suporte no processo de expatriação de internacionais em vários países.

Também em 2018 abri a minha empresa junto ao KvK aqui na Holanda, e desde então atuo formalmente no mercado, auxiliando mulheres expatriadas e imigrantes na transição de vida e carreira.

Hoje tenho mais de 60 clientes que já foram atendidos por mim e mais de 500 horas de atendimento.

É uma evolução contínua.

Anelise



PALESTRAS CORPORATIVAS

Por Giulia Santana
@giuliasantanaconsultoria

QUAIS LOOKS USAR? POSSO USAR CORES FORTES? QUAL TIPO DE SAPATO ESCOLHER?

Lembrando que comunicação não verbal engloba postura e imagem, para “fazer bonito” em congressos e eventos é necessário ter alguns cuidados com o comportamento de forma geral, como por exemplo: falar baixo, ser educado com todas as pessoas, ser cordial e claro, estar com roupas adequadas para a situação.

Para eventos mais formais, o ideal é utilizar as “roupas de trabalho”, que não são extravagantes e permitem a livre movimentação sem a preocupação de estar expondo o que não deveria.

Sempre surgem inúmeras dúvidas sobre como se vestir para palestrar em congressos ou eventos corporativos e, considerando que a roupa que usamos é uma forma de expressão, por que não usá-la com intenção e estratégia nestas situações de alta visibilidade?

Para que a sua imagem no palco reforce o conteúdo a ser apresentado, reflita o seu posicionamento pessoal e direcione mensagens que o ajudem a atingir os seus objetivos específicos. É interessante que um(a) Consultor(a) de Imagem te auxilie nesta construção. Neste artigo vou trazer algumas dicas para te ajudar!

CONGRESSOS E EVENTOS

Congressos e eventos exigem mais sofisticação e elegância, por isso, os vestidos longos ou de comprimento midi são os mais indicados (o tubinho preto é um perfeito curinga).

A saia lápis também é indicada para quem deseja montar um look sofisticado e ao mesmo tempo feminino. Pode ser usada com camisas e blazers, e para deixar o visual impecável, combine com um sapato de salto fino.

Há diversos modelos de calças que podem deixar o seu look bastante elegante e clássico. A calça flare ou de alfaiataria, em um pano mais social, nas cores preta ou azul marinho, é uma ótima opção. Você pode combinar com uma camisa justa formal de bom tecido, e também adicionar um blazer para compor o visual. O blazer vai “fechar” o look com bastante elegância. Nos pés opte por um scarpin de cor neutra. Não tem erro.



ACESSÓRIOS

E como toda a sua imagem deve ser pensada nos mínimos detalhes, não podemos nos esquecer dos acessórios que podem e devem ser usados em eventos mais formais. Só é preciso ter alguns cuidados.

Opte por brincos pequenos só para dar um charme. Os de tamanho médio também são bem-vindos.

Quanto aos colares, escolha os mais delicados como os de pérolas ou com pingentes pequenos. Os anéis podem ser usados em tamanhos maiores, principalmente se tiver uma pedra bonita de uma cor que combine com o look. Para as pulseiras escolha as pequenas combinando com o relógio para deixar o look ainda mais elegante. Pensando na bolsa, o ideal são as mais estruturadas ou no estilo pasta.

Um evento desse porte pede uma maquiagem mais elaborada do que a usada no dia a dia. Como você ficará muito tempo no evento, é necessário que a maquiagem dure e não te deixe na mão, afinal, ninguém merece chegar no meio do dia e ficar com a make toda borrada. Então invista num bom primer para preparar a pele para receber a maquiagem, uma base de cobertura alta ou moderada, blush em bastão e sele tudo com um pó translúcido. Um bom batom escuro vai atrair a atenção do público para a sua fala.

DICA EXTRA: é sempre válido levar uma nécessaire com um kit de sobrevivência para que você possa aplicar novamente tudo que for saindo ao longo do dia como o blush, batom e iluminador!

Giulia Santana



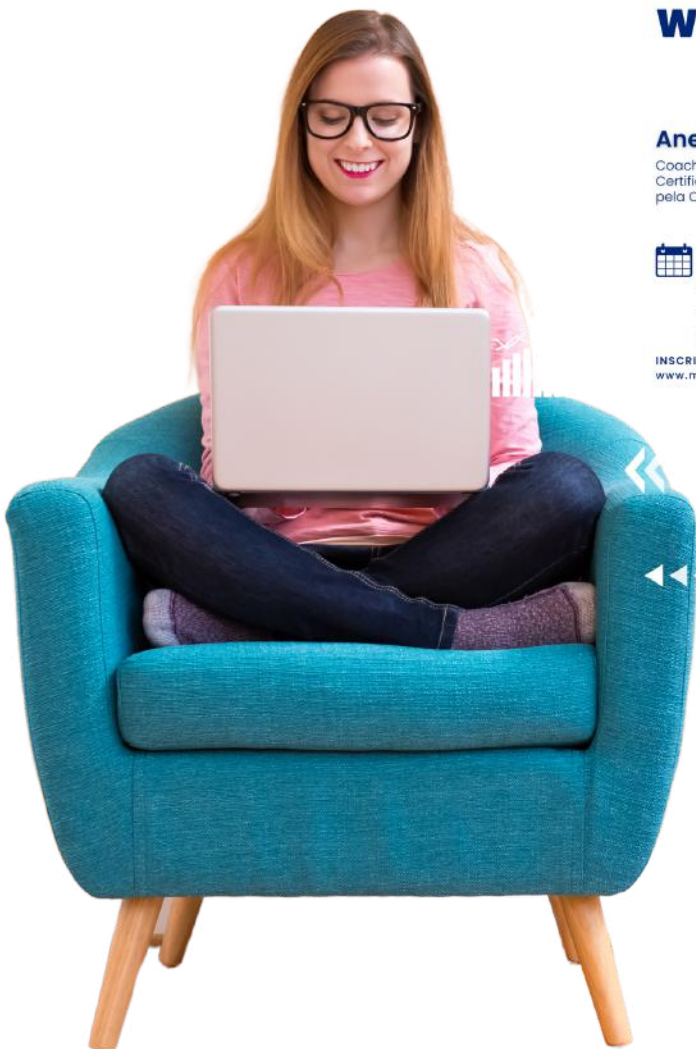
Quer conhecer mais sobre
Giulia Santana, visite:
[@giuliasantanaconsultoria](https://www.instagram.com/giuliasantanaconsultoria)

EVENTOS

BRAZIL AWAY

Seu parceiro para eventos especiais!

Confira a agenda de Maio
acessando a Magazine
Online



WEBINAR



05 DICAS PARA TER
SUCESSO COM O SEU
CURRICULUM NO MERCADO
INTERNACIONAL

Anelise Schroeder

Coach de VIDA & CARREIRA.
Certificada internacionalmente
pela CCA, ICF e IBC.



10 DE MAIO

20:00 - 21:00 (SG) 🇸🇪

14:00 - 15:00 (NL) 🇳🇱

09:00 - 10:00 (BR) 🇧🇷

INSCRIÇÕES:
www.magazinebrazilaway.com



WEBINAR



"COMO ALAVANCAR SUA
CARREIRA COM A
CONSULTORIA DE IMAGEM?"

Giulia Santana

Consultora de Imagem e
Estilo, criadora do
método "True Image"



26 DE MAIO

20:30 - 21:30 🇸🇪

09:30 - 10:30 🇧🇷

INSCRIÇÕES:
www.magazinebrazilaway.com



PARTICIPE!

INSCRIÇÕES



WWW.MAGAZINEBRAZILAWAY.COM



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

GASTRONOMIA

48

A cozinha afetiva: Com amor e boas memórias por Chef Edil Costa - Especial dia das mães



GASTRONOMIA EM FOCO

Chef Edil Costa

A cozinha afetiva: Com amor e boas memórias

Pare um pouco e pense: qual comida te traz boas recordações? O cheiro do fogão a lenha, o chiado da panela de pressão, os domingos em família... pensou? Pronto, isso se chama memória gustativa.

Podemos chamar de cozinha afetiva as boas lembranças através da comida, ou num jargão mais contemporâneo, *comfort food*.

Culinária afetiva é a gastronomia baseada em memórias. É experimentar um prato e rapidamente associar o sabor a uma lembrança gostosa da vida. Pode ser da nossa infância, do nosso tempo morando sozinho, de superações que ninguém sabe que você viveu. Culinária afetiva é aquela comida que te desperta sentimentos bons, memórias de segurança e de afeto.

Segundo a professora Susan Whitbourne, especializada em ciências psicológicas e cerebrais da Universidade de Massachusetts, nos Estados Unidos, as lembranças provocadas pelos alimentos envolvem os cinco sentidos, e por isso, são as mais intensas. Neste caso, o conjunto de sensações também serve para explicar porque o sabor de uma torta ou o aroma de um frango, por exemplo, pode remeter à época em que costumávamos frequentar a casa da avó.



Tenho incentivado os meus alunos e seguidores das minhas redes sociais a pensarem nas receitas que trazem boas memórias e os desafio a executá-las. É incrível como o resultado quase sempre é um prato fantástico e carregado de emoções, pois ali tem muito amor envolvido

Ah, querem saber qual a comida afetiva que norteia as minhas memórias?

Galinhada caipira, presente em quase todos os domingos na minha casa no interior, feita pela minha mãe.

Era um prato bem simples de fazer.

Edil Costa

Minha galinhada afetiva

Por Chef Edil Costa

Receita

Tempo de preparo - 30 minutos

Rendimento - 6 pessoas

Nível complexidade - médio

Ingredientes

- 1 galinha ou frango cortada em pedaços;
- 1 cebola;
- 5 dentes de alho;
- Coentro e cebolinha a gosto;
- 2 tomates;
- 1 pimentão;
- 2 colheres de colorau;
- 1kg de arroz branco.

Preparo

Corte a galinha em pedaços e tempere com sal, pimenta e azeite.

Sele o frango no óleo mesmo, e depois todos os temperos são refogados (cebola, alho, coentro e cebolinha - bem picada, tomate, pimentão, sal, e colorau).

Cubra com água e cozinhe formando um caldo maravilhoso. No final do cozimento entra o arroz que é cozido no próprio caldo da galinha .

Pronto, simples assim. Amor e afeto em forma de comida . Isso é a cozinha afetiva

Quer saber mais sobre a gastronomia Edil Costa?

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

*Bon
Appetit!*



VIAGEM

51

Tendências de viagem
2022_2023



TRAVEL NEWS

Tendências de viagem 2022_2023



Por Roberta Ramos

Nossa consciência da própria imortalidade mudou. Hoje, luxo é sinônimo de saúde, tempo, conhecimento e experiências inesquecíveis. E nada melhor do que viajar para aproveitar bem nossa vida. No último artigo, vimos o perfil desse novo viajante depois de uma pandemia, com reflexões profundas. Hoje veremos as 10 tendências de viagem para os próximos anos.

1 SLOW TRAVEL

Slow travel é sobre viajar sem pressa, com atitude de “menos é mais”. Mais sobre a jornada e menos sobre o destino. Com prioridade no agora, foco na observação, com viagens mais demoradas, roteiros flexíveis, de trem, carro, motorhome ou carona, destinos menos glamourosos, imersão na cultura local e na natureza. “A ideia é integrar-se a essa aventura, permitir-se desfrutar sem sentir que existe um objetivo a ser alcançado. Pare de colecionar carimbos e comece a colecionar memórias.”



2 ECO TRIP

Natureza é antídoto pós pandêmico, e essa busca por reconexão nunca foi tão essencial. Vemos as pessoas desenvolvendo uma atitude quase espiritual em relação ao envolvimento com o meio ambiente, buscando experiências que ajudem a imergir na própria natureza, permitindo que ela "cure, cresça e prospere". Eco trip, significa também escolhas mais verdes como o carbon labeling, nova métrica para comparar as credenciais ecológicas de voos e férias, avaliando o impacto no planeta.



3 VOLUNTURISMO

Fazer o bem e sentir-se bem. Uma viagem solidária, cheia de propósito na contribuição ao próximo e crescimento pessoal através da imersão nos aspectos culturais, tradição, idiomas e novas habilidades.

Em pesquisa realizada pelo o Booking em 2021, os três principais motivos da busca pelo volunturismo são a satisfação pessoal (67%), conhecer profundamente o destino visitado (64%) e praticar a generosidade (57%)





4 WELLNESS TRIP

Quando a busca por equilíbrio físico, mental e espiritual é a verdadeira riqueza. Esse mercado avaliado em US\$920 bilhões vai muito além de spas e retiros. Estamos falando de experiências, lugares que contribuem para a jornada pelo autoconhecimento, equilíbrio pessoal e bem-estar geral. O foco está no tratamento de imunidade, longevidade, sustentabilidade, banho de natureza (ecoterapia), práticas antigas de cura espiritual, apreciação do silêncio, argilas especiais, águas minerais, ingredientes locais, tradições culinárias e muitas outras possibilidades.

“O consumidor vê nessas viagens uma extensão de seus valores e estilo de vida.”

5 VIAGEM DE AVENTURA

Recebemos um chamado da natureza pós pandemia para nos reconectarmos através de aventuras. Alcançar novos desafios, realizar nossos sonhos e viver experiências de imersão únicas. Explorar destinos exóticos, se aventurar em áreas remotas, descobrir o selvagem e sair da zona de conforto traz o senso de liberdade e satisfação pessoal que tantos buscam.



6 LOCALISMO

Um enorme desejo por conexões humanas e culturais mais profundas, principalmente na valorização, respeito e interesse pelas tradições locais. Investir na feira de rua, fugir das grandes marcas, selecionar um guia local para ajudar, procurar por hospedagens e refeições em casas nativas. Hoje, 24% dos negócios do Airbnb são sobre experiências locais. Sites como EatWith e Meal Sharing, que são o "Airbnb da gastronomia" oferecem a chance de compartilhar uma refeição com moradores locais.



7 STAYCATION

Na mesma cidade ou bem pertinho. Para quem ainda fica receoso para possíveis lockdowns, aproveitar as férias na mesma cidade ou em algum destino que se possa ir de carro é uma opção. Muitos hotéis se prepararam durante a pandemia e existem até pacotes para quem mora na mesma cidade, além de preços especiais para day use.



8 LOVE TIME

Celebrar a vida e reviver grandes momentos é o que as pessoas mais querem agora: ter um momento especial de reconexão com a família e amigos. Muita experiência outdoor em conjunto, multigeracional ou de casal, revivendo momentos nostálgicos ou novas aventuras. “Reviver momentos inesquecíveis como a lua de mel ou aquela grande viagem em família são formas de resgatar os abraços perdidos”



9 FORA DE ROTA

Aventuras únicas, em estradas menos percorridas, com alto impacto social e baixo ambiental. Para quem quer subverter o esperado e dar espaço para experiências únicas, e às vezes, desconhecidas. Se perder e descobrir espontaneamente. Mais econômica, menos lotada e geralmente mais culturalmente benéfica. “Viajar para lugares não muito conhecidos é ter uma experiência cultural autêntica e super profunda”

10 WORKSTATION

A funcionalidade do home office/homeschooling se estabelece junto ao lazer. O remoto uniu trabalho, estudo, viagem e lazer. São estadias demoradas, com qualidade de vida, descanso, novas culturas, inspiração, zero monotonia. Férias das férias. Hotéis que oferecem serviços de “enriquecimento” para as crianças.

“Não existe qualidade de vida melhor do que poder trabalhar de onde quiser. Você tem qualidade de vida e trabalha feliz!”

Viajar em 2022 é “Ser Humano”: Cuidar de si mesmo, se conectar com a natureza e valorizar as pessoas.

Roberta



CONHEÇA EXPERIÊNCIAS INCRÍVEIS COM **EU TESTEI**

UM SERVIÇO EXCLUSIVO BRAZIL AWAY

A coluna "Eu testeii" oferece conteúdo de qualidade com foco em experiências vividas fora do Brasil, pelo nossos colaboradores e convidados especiais.

O objetivo é ajudar os nossos leitores a escolher o local, serviço ou produto certo para suas necessidades, seja um corte de cabelo ou uma viagem incrível a Maldivas!

Nas edições mensais, levaremos para toda comunidade brasileira conteúdos relevantes que falem sobre experiências inesquecíveis de viagens, produtos e serviços de fornecedores brasileiros que vivem fora do Brasil!

Quer participar do "Eu Testei"?

Enviei sua experiência para hello@brazilaway.com.

Aproveitem!

As Editoras



MODA & ESTILO

59

Descomplicada e atual!
Linha de roupas Urban
Helmets





DESCOMPLICADA *E ATUAL!*

LINHA DE ROUPAS URBAN HELMETS É
PERFEITA PARA OS APAIXONADOS
POR DUAS RODAS

Por Brazil Away
Fotografia Assessoria Urban Helmets

A marca da tradicional empresa de capacetes para motociclistas se diferencia pelo seu lifestyle original e toque artesanal nos produtos



A TAURUS

A Taurus Helmets, empresa pioneira na fabricação de capacetes para motociclistas, vem expandindo cada vez mais sua linha de produtos da marca Urban Helmets, com a linha de camisetas, camisas, bermudas e acessórios para os apaixonados por motos e cultura custom. Refletindo a paixão dos motociclistas pelo lifestyle das duas rodas,, as peças contam com estampas descoladas, design único e alta qualidade para quem carrega o estilo de vida Urban mesmo fora da estrada. A coleção está disponível para compra exclusivamente no site da marca.



Toda coleção é desenvolvida pensando nas tendências da moda com múltiplos grafismos que remetem ao street style e possuem um processo de fabricação quase 100% artesanal, focando nos detalhes para se diferenciar de tudo que está no mercado. Além disso, a Urban tem feito parcerias no mundo da moda e no universo da customização, com edições limitadas e linhas exclusivas assinadas por artistas e marcas mundialmente reconhecidas, como Felipe Titto, John John, Zee.Dog, entre outros. "Nós gostamos de inovar e oferecer os melhores produtos para os clientes, a qualidade e o design estão no nosso DNA. A linha Urban reflete bastante essa nossa essência, nosso apreço pelos detalhes e pela cultura custom. Acreditamos que pilotar é um estilo de vida que deve ser demonstrado em todos os detalhes", explica Carlos Laurentis, CEO da Taurus Helmets.



A Urban foi a primeira marca da Taurus Helmets a atender direto o consumidor final e é utilizada para testar inovações no negócio, desde processos, grafismos, pinturas, canais de venda e atuação nas mídias sociais. Apesar dos produtos serem produzidos na mesma fábrica de outras linhas da empresa, existe um setor dedicado à marca, que conta inclusive com um escritório próprio no Rio de Janeiro focado no desenvolvimento, gestão de mídias digitais, administração do comércio eletrônico e novos negócios (collabs, parcerias e licenciamentos).

Dentre os novos produtos da Urban Helmets, estão também modelos de capacetes personalizáveis e que contam, claro, com desenhos exclusivos e o mesmo cuidado aos detalhes que apenas um processo manual poderia alcançar – mantendo sempre a normas de segurança no Brasil e no exterior.

Ficou curioso e quer conhecer mais sobre a linha de roupas Urban Helmets? Visite: <https://store.urbanhelmet.com>

WISH LIST



COLEÇÃO
FESTA NO MAR



Clothes curated by Fashion
Designer & Image Consultant
@abcicarelli

Access:
@bea.stylecurators



BEAUTY

65

Quais serão as cores de cabelo que vão bombar em 2022?





JÁ ESCOLHEU
A COR DO SEU
CABELO?

**Quais serão as cores
de cabelo que vão
bombar em 2022?**

Por Erika Suzuki - Hairstylist

Fotografia Erika Suzuki

**VEJA AS CORES QUE
ESTARÃO EM ALTA**

A hairstylist Erika Suzuki, expert em cabelos loiros, conta tudo sobre quais serão as cores de cabelo que vão bombar em 2022!

TONS QUENTES VEM COM TUDO!

Os loiros, vanilla, bege, dourados, ruivos e chocolates continuarão em alta. Os castanhos naturais estão ganhando seu espaço também.

Para quem ama um loiro mais claro, os tons de areia serão uma opção.

LOIRO BEGE



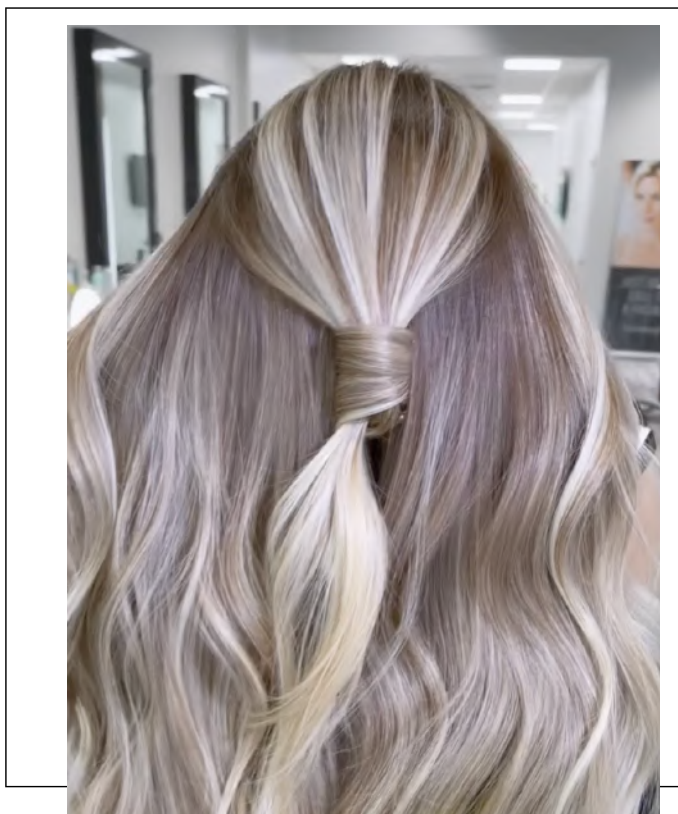
LOIRO VANILLA



LOIRO DOURADO



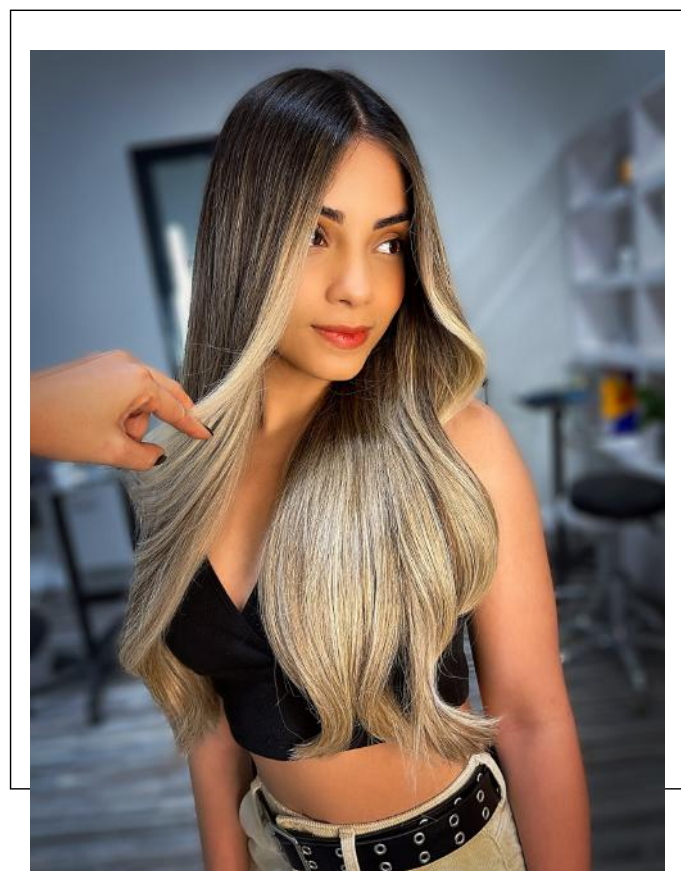
LOIRO PÉROLA



Para as mais ousadas o pérola não perderá seu pódio. Marcante, com fundo claríssimo, porém dando espaço cada vez maior para uma naturalidade na raiz, garantindo um espaçamento maior entre um retoque e outro.

Já nas luzes, as raízes mais naturais, com pontos de iluminação e contraste natural, ganharão o primeiro lugar. Isso é incrível, pois essa opção garante pouquíssima manutenção e não agride tantos os fios, além de garantir um resultado controlado de iluminação, contraste com efeito multidimensional e aquecido.

LUZES



ERIKA SUZUKI

Sou Brasileira, santista, criativa, apaixonada por beleza, moda e amante da natureza. Amo todos os ensinamentos voltados a Deus. Quando era criança queria ser professora ou hair stylist.

Hoje sou hair stylist e já ministrei dezenas de workshops, formando e aperfeiçoando vários profissionais que já vieram até de outras cidades, outros estados e até mesmo de outro país!!

Ser uma hair stylist para mim é mais do que uma profissão. Atendo pessoas de diversas cidades, estados e países. Vejo lágrimas de alegria caírem de seus olhos, vejo sorrisos se abrindo. Mesmo as pessoas que não gostam de fotos, acabam me pedindo essa lembrança do resultado final! Hair stylist para mim é poder resgatar a autoestima de uma pessoa, é trazer de volta a beleza escondida dentro dela mesma, é devolver a autoconfiança, é empoderar, deixá-la pronta pra levantar a cabeça e lembrar que sim, ela pode tudo!

Quer saber mais sobre os trabalhos da Erika?

Visite: @erikasuzukijobs



SAÚDE & BEM ESTAR



HEALTH AND FITNESS

Pressão arterial e prática esportiva.
|70

BENEFÍCIOS DO YOGA

Um passo a passo para começar a praticar
|76

Health AND FITNESS

PRESSÃO ARTERIAL E PRÁTICA ESPORTIVA.

Por Beto Fusaro - Personal Trainer CREF 168983-G/SP



Antes de abordar o tema desta matéria, precisamos esmiuçar o significado de pressão arterial, que na literatura se resume em força exercida pelo sangue contra a parede de artérias, força esta necessária para que o sangue possa circular por todo o corpo. Podemos apresentá-la pela fórmula Pressão Arterial (PA) = Débito Cardíaco x Resistência Periférica.

O controle desta pressão arterial está diretamente ligado a fatores como:

- Mecanismos neurogênicos,
- Sistema renina-angiotensina,
- Peptídios vasoativos e endotélio.

Enfim, ele é muito mais complexo do que se possa imaginar.

Quando os parâmetros de referência ficam acima de suas margens normais, a pessoa apresenta um quadro de Hipertensão Arterial Sistêmica (HAS), que é uma doença crônico-degenerativa de natureza multifatorial, na grande maioria dos casos, assintomática, que compromete fundamentalmente o equilíbrio dos sistemas vasodilatadores e vasoconstritores que mantém o tônus vasomotor, levando a uma redução da luz dos vasos e danos aos órgãos por eles irrigados.

A HAS pode ser de causa ambiental (obesidade, sal, sedentarismo e estresse), ou de causa genética (alterações monogênicas ou poligênicas).

A regulação da pressão arterial ocorre por mecanismos de curto e longo prazo. Em curto prazo, temos os mecanismos neurais (pressorreceptores, quimiorreceptores e cardiopulmonares), mecanismos hormonais (adrenalina, noradrenalina, SRA-aldosterona, ADH, vasodilatadores ANP, endotélio vasodilatadores (NO) e vasoconstritores (endotelina). Na resposta a longo prazo, temos os mecanismos renais (excreção de volume).



HAS e exercícios físicos

Até bem pouco tempo atrás, o Treinamento Resistido (musculação) era contra indicado para pessoas com quadro de hipertensão, tendo como base que o exercício, além de poder produzir elevações pressóricas perigosas, também poderia agravar a remodelação adversa do miocárdio produzida pela doença, e não seria eficiente na redução da pressão de repouso nestes pacientes, o que não está de todo errado, mas respondo um pouco mais adiante.

Estudos têm demonstrado que no treinamento resistido ocorre hipertrofia cardíaca, mas sem redução dos volumes das câmaras, sem aumento de necrose e fibrose, e sem evolução para insuficiência cardíaca.

Um dos detalhes para esta linha de prescrição é que no treinamento resistido, a redução da pressão arterial de repouso induzida pelo exercício em pessoas hipertensas é menos acentuada quando comparada a exercícios aeróbicos.



Nas atividades aeróbicas, ocorre um melhor controle devido a atuação do comando central mecanorreceptores, onde temos a redução da resposta do sistema nervoso parassimpático (SNP), aumento do sistema nervoso simpático (SNS), nos metabólicos locais de vasodilatação, o aumento do volume sistólico (VS), frequência cardíaca (FC) e débito cardíaco (DC), favorecendo a redução da pressão arterial diastólica (PAD) e aumento da pressão arterial sistólica (PAS), deixando a atividade em baixo risco de hipertensão pós exercício.

Por outro lado, a prescrição de treinamento para o exercício físico resistido tem que ser feita com grande atenção em pessoas com HAS, e respeitando o trabalho de cargas entre 40 a 65% de 1RM (uma repetição máxima), diferentemente da carga utilizada para não portadores de HAS, onde podemos iniciar com 85% de 1RM. A resposta para este critério de atenção está que em cargas acima de 85% temos maior acúmulo de metabólicos quimiorreceptores, que inversamente ao que ocorre na atividade aeróbica, temos a elevação do sistema nervoso simpático, redução do sistema nervoso parassimpático, aumento significativo da frequência cardíaca, aumento de débito cardíaco, pressão arterial diastólica e pressão arterial sistólica.



Resumindo, para pessoas com HAS, quando o trabalho for com cargas elevadas, existe o alto risco de pico pressórico (aumento abrupto de pressão arterial sistólica e diastólica) podendo ocorrer o comprometimento de vasos importantes, levando a um rompimento de aneurisma preexistente, ou a um acidente vascular encefálico (AVE). Quando respeitado o trabalho com cargas leves, a pressão arterial sistólica e diastólica não sofre elevação significativa, deixando a atividade em baixo risco.

CAUSAS DE MORTALIDADE NO BRASIL POR ANO SEGUNDO O DATASUS E SBC

Doenças cardiovasculares: 281.695 pessoas (HAS 40% por acidente vascular encefálico e 60% por doença coronariana);

Neoplasias: 316.280;

Mortes totais: 1.372.470/Ano.

*Fonte: <http://www.datasus.saude.gov.br> (2021) <http://www.cardiol.br/>

Segundo a Sociedade Brasileira de Cardiologia, estima-se que até 2040 haverá aumento de até 250% de doenças cardiovasculares no Brasil.

Como reduzir o risco?

- Medir a PA antes do exercício físico;
- NUNCA deixar de fazer uso da medicação sem o conhecimento médico;
- Não iniciar a sessão se a PA maior que 160 x 105 mmHg;
- Reduzir a intensidade de treino;
- Reduzir a massa muscular;
- Evitar manobra de valsalva (bloqueio da respiração durante o exercício);
- Evitar fadiga concêntrica;
- Programar um período maior de pausa entre séries.



Mas afinal, o efeito de hipotensão do treinamento físico tem relevância clínica?

Estudos mostram que queda de pressão arterial sistólica de 2 mmHg pode reduzir a mortalidade por AVE em 10%, e por infarto do miocárdio em 7% entre pessoas de meia idade.

- A prática de atividade física diária reduz 3,6 (PAS) e de 5,4 mmHg (PAD).
- Exercício aeróbico em pré-hipertensos redução de 2,1 (PAS) e de 1,7 mmHg (PAD).
- Exercícios aeróbicos em hipertensos redução de 8,3 (PAS) e de 5,2 mmHg (PAD).
- Exercício resistido dinâmico em pré-hipertensos redução de 4,0 (PAS) e de 3,8 mmHg (PAD).
- Exercício resistido dinâmico em hipertensos, **NÃO REDUZ.**

O American College of Sports Medicine (ACSM)

O exercício continua a ser uma terapia fundamental para a prevenção primária, tratamento e controle da hipertensão. A frequência, intensidade, tempo e tipos de treinamentos ideais precisam ser melhor definidos para otimizar as capacidades de exercício de redução da PA, particularmente em crianças, mulheres, idosos e certos grupos étnicos.

O treinamento, desde que prescrito de forma correta, causará um efeito agudo com a hipotensão pós exercício.

Recomendação para todos os hipertensos:

No mínimo 30 minutos/dia de atividade física MODERADA, de forma contínua (1 x 30 min) ou acumulada (2 x 15 min ou 3 de 10 min) de 5 a 7 dias da semana.

Treinamento aeróbico:

Andar, correr, dançar, nadar, entre outras atividades simples.

- Pelo menos 3 x semana (ideal 5 x semana);
- Pelo menos 30 minutos dia (ideal entre 40 e 50 min).

Intensidade MODERADA definida por:

- Conseguindo conversar (sem ficar ofegante);
- Sentir-se entre ligeiramente cansado e cansado.

Manter frequência cardíaca (FC) de treino na faixa calculada por:

$FC \text{ treino} = (FC \text{ máxima} - FC \text{ repouso}) \times \% \text{ de treinamento} + FC \text{ repouso.}$

Treinamento resistido (musculação):

- De 2 a 3 x semana;
- 8 a 10 exercícios para os principais grupos musculares;
- Dar prioridade para execução unilateral (quando possível);
- De 1 a 3 séries com cargas entre 40 e 65% de 1RM;
- De 10 a 15 repetições até a fadiga moderada (redução da velocidade de movimento e tendência a apneia);
- Pausas **longas** passivas entre 90 a 120 segundos.

Dicas para o controle e prevenção da hipertensão (HAS):

- Hábitos saudáveis são responsáveis para prevenção e controle da doença;
- Exercite-se sempre que possível e com supervisão e prescrição de um profissional registrado;
- Reduza o consumo de sal;
- Evite fast food e alimentos enlatados;
- Atenção com a gordura na cintura;
- Reduza ou evite consumo de bebidas alcoólicas;
- Não fume;
- Elimine o estresse;
- Mantenha os níveis de vitamina D em ordem;
- Procure acompanhamento médico;
- Beba água com grande frequência.

“A ATIVIDADE FÍSICA DEVE E PODE INTEGRAR O DIA A DIA DE QUEM TEM PRESSÃO ALTA”.

Quer conhecer mais sobre o trabalho do professor Beto Fusaro?

Visite: [@personal_betofusaro](#)



BENEFÍCIOS DO YOGA

SAÚDE & BEM ESTAR

PARA A SAÚDE MENTAL EM SUA VIDA DIÁRIA

Por Magda Rosa, professora de Yoga Integral e Terapeuta Holística

Nosso dia a dia se tornou cada vez mais agitado e nós também. Nossa saúde mental é frequentemente desafiada e mais do que nunca, nos pede para reavaliar e priorizar o autocuidado. Yoga é uma ferramenta para “esvaziar o copo” e recarregar, não importa o estilo de prática que você escolha.

Aqui estão 5 maneiras pelas quais a yoga pode beneficiar sua saúde mental além do tapete:

01**Passo #1: Controle das emoções**

O yoga leva as pessoas a um estado de tranquilidade inigualável. A respiração profunda, aliada aos movimentos conscientes, acalma a mente e regula os batimentos cardíacos.

A maioria dos praticantes finaliza as aulas com uma sensação gostosa de serenidade interna, a qual, se prolonga pelo restante do dia. Você assim, obtém mais controle sobre as suas emoções.

Indivíduos que não costumam pensar antes de agir ou que reagem com intensidade aos acontecimentos casuais, por exemplo, se transformam em versões mais centradas de si mesmos.

Você pode também utilizar a “respiração do yoga” em situações de grande tensão emocional. Quando sentir raiva descontrolada ou ficar desesperado, inspire profundamente e exale bem devagar para limpar a mente.

02**Passo #2: Aproveitamento do presente**

A serenidade resultante do yoga não é proporcionada somente pela respiração profunda. É resultado do foco no momento presente!

Pensamentos desordenados e conflitantes desaparecem a cada nova posição, pois você precisa se concentrar em manter as posturas e ouvir as instruções do professor. Simplesmente, não sobra tempo para pensar em nada além do que se está fazendo no momento.

Ficar muito tempo em silêncio e se movimentando lentamente pode parecer torturante para quem está ansioso. Mas, te garanto que vale a pena!

Uma das características da ansiedade é justamente o desvio do foco para acontecimentos futuros. Através do yoga, a consciência em se manter no presente se torna natural no dia a dia.





03

Passo #3: Concentração

Esse é um benefício que naturalmente é promovido pela prática constante do yoga.

É preciso se concentrar nos movimentos corporais para fazer as posições da maneira correta e manter o equilíbrio por um período. E conseqüentemente, sua concentração fora do tapete melhora sem que você perceba.

Além disso, à medida em que você se aperfeiçoa na prática, você desenvolve uma percepção mais aguçada do corpo. Deste modo, o controle corporal durante a realização de movimentos simples, como se levantar da cadeira, também aumenta de maneira considerável.

04

Passo #4: Relaxamento

Nos dias atuais, a prática do relaxamento se tornou algo quase impossível para a maioria das pessoas. Com agendas lotadas de compromissos inadiáveis, transitamos entre altos e baixos todos os dias, gerando muitas conseqüências, principalmente emocionais.

O yoga proporciona a pausa necessária dentro desse estresse diário para que você consiga, enfim, relaxar. É um momento só seu, onde interferências externas passam longe.

Ter momentos relaxantes é essencial para reduzir os níveis de hormônios do estresse no organismo, como o cortisol e a adrenalina. Quando produzidos em proporções exageradas, acarretam em uma série de complicações para a saúde.

Então, se você não é muito fã da ideia de dedicar uma hora do seu dia para uma atividade relaxante, repense essa possibilidade para o bem da sua saúde física e mental.

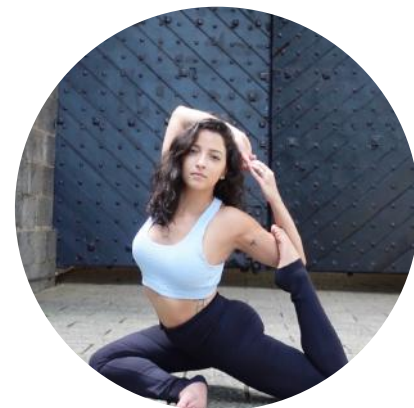


05

Passo #5: Felicidade

Durante a aula, a sequência de movimentos ininterruptos liberam hormônios essenciais para a felicidade, como a serotonina e a dopamina. Também conhecidos como “hormônios da felicidade”, eles proporcionam humor após a prática dos exercícios. Além de ajudarem a manter a alegria, blindam contra emoções desagradáveis. Dessa forma, lidar com pessoas e situações inconvenientes não causam grandes impactos no bem-estar emocional.

Em outras palavras, praticar yoga é também uma forma de conservar a sua saúde mental para além do tapetinho. Comece o quanto antes!



Quer conhecer mais sobre o trabalho do professora Magda Rosa?

Visite: [@magda.yogaholistica](https://www.instagram.com/magda.yogaholistica)

ARTE & CULTURA



Fotografia Niels Steeman

O dia de Vesak

81

Uma das maiores
celebrações religiosas
para a religião Budista



O dia de Vesak

Por Isabela B. Hahn, Guia de turismo brasileira licenciada em Singapura

Fotografia Isabela

UMA DAS MAIORES CELEBRAÇÕES RELIGIOSAS PARA A RELIGIÃO BUDISTA

O dia de Vesak (ou Wesak) é um festival religioso celebrado pela maioria dos Budistas em Singapura, independentemente da ramificação do Budismo. Esse dia é geralmente conhecido como o "aniversário do Buda", porém é mais que isso. Significa o nascimento, a iluminação (também conhecido como Nirvana), e a morte de Siddharta Gautama Shakyamuni Buddha, ou simplesmente o Buda, fundador do Budismo.

Esta celebração acontece no primeiro dia de lua cheia do mês de Vaisakha, segundo mês do ano do calendário Hindu, que cai entre abril e maio do nosso calendário gregoriano.

Esse dia é comemorado ao redor do mundo, principalmente em países como o Japão, Sri Lanka, Tailândia e Mianmar, onde a maioria da população é Budista. Mas aqui em Singapura as festividades também são grandes, onde cerca de 32% da população é budista, segundo o censo de 2022.

O festival é celebrado na maioria dos templos e mosteiros de Singapura. Os preparativos para este dia começam dias ou até semanas antes. Alguns templos realizam eventos imponentes, de grande escala, com cerimônias elaboradas que recebem um grande número de devotos. Várias tradições e costumes são realizados, como o banho da estátua do Buda, e muitas ações de caridades são feitas.

AS TRADIÇÕES

Alguns templos têm suas tradições específicas, como o Templo da Relíquia do Dente do Buda, onde mais de 2000 lanternas são penduradas ao redor do local. No monastério e templo Kong Meng San Phor Kark See Monastery o ritual conhecido como “três passos, uma reverência” é uma procissão ao redor do templo, onde o devoto anda três passos seguido de uma reverência, enquanto canta mantras. A procissão inteira leva cerca de 2.5 horas sendo uma maneira de prestar homenagem ao Buda, bem como testar a fé das pessoas. A perseverança em completar a jornada fortalece a fé no caminho pessoal para a iluminação.

A seguir alguns fatos relevantes sobre o Dia de Vesak em Singapura:

O Budismo é a religião com mais seguidores em Singapura, e o dia de Vesak é o dia sagrado mais importante para os budistas.

O dia de Vesak nem sempre foi considerado feriado público nacional. Somente em 1955, a Associação Budista de Singapura conseguiu que o dia de Vesak fizesse parte dos 11 feriados, prevalecendo até os dias de hoje.





Tradicionalmente, como parte das comemorações do Dia de Vesak, pássaros e animais engaiolados são soltos como símbolo de libertação. Porém, recentemente, a NEA, Agência Nacional de Parques e a Sociedade Budista de Singapura desaconselham esta prática, pois é improvável que animais domesticados soltos na natureza sobrevivam, e, se sobreviverem, há uma chance enorme de perturbar o ecossistema natural. Como comentou o diretor de conservação da NEA: “gostaríamos de apelar ao público que não soltem animais na natureza, pois isso significa enviá-los para a morte”.

E finalmente, você não precisa ser budista para comemorar o dia de Vesak. Os budistas praticam dana, a crença de que fazer uma boa ação no dia de Vesak dará mérito pessoal multiplicado várias vezes... É o momento perfeito para se voluntariar para uma causa nobre ou doar alguns de seus pertences antigos.

Data do Vesak 15/05

Quer conhecer mais sobre o trabalho da Isabela e sua agenda de eventos?

Visite: @projetosingapura

www.projetosingapura.com

ESPORTES

85

Saúde mental: aliada ou adversária?



Fotografia Simone Biles Créditos: REUTERS/Mike Blake

Saúde Mental



ALIADA OU ADVERSÁRIA?

Por Deborah Palma - Ex-observadora nos Jogos Olímpicos de Londres, Rio, NFL, NBA, Roland Garros

Nossa conversa é com Mariana Corrêa, psicóloga do esporte. Doutoranda, atua no Centro Olímpico de Treinamento e Pesquisa de São Paulo, na preparação psicológica de atletas de categorias de base e alto rendimento. Também já atuou como psicóloga nas seleções brasileiras de basquete feminino, judô e rugby.

QUAL A IMPORTÂNCIA E A ATUAÇÃO DO PSICÓLOGO DO ESPORTE?

O principal objetivo é entender a influência dos fatores psicológicos no desempenho físico de um indivíduo e como a participação em esportes afeta o desenvolvimento psicológico, a saúde e o bem-estar de uma pessoa. Sua função é ajudar a compreender melhor o esporte praticado pelo ser humano, descrevendo, analisando, avaliando e dirigindo estas atividades através de processos psicológicos. Nesse sentido, o psicólogo do esporte se torna fundamental no processo de busca do bem-estar do indivíduo que pratica o esporte, sendo este com objetivos competitivos ou não.

HÁ MUITA CRÍTICA SOBRE A COMPETIÇÃO NA ESCOLA, CONTUDO, SÃO INEGÁVEIS OS VALORES QUE O ESPORTE TRAZ. COMO LIDAR COM A COMPETIÇÃO?

O esporte é uma excelente ferramenta para desenvolver valores. Não sou contra a competição na escola, mas sim, como é feita, já que muitas vezes é valorizado apenas o ganhar, ficando os menos habilidosos de fora. O que tem que valer é o processo do aprendizado, sem pular etapas importantes do desenvolvimento. Acredito que a escola deva oferecer uma diversidade de atividades e oportunidades para todos, para que possam encontrar e desenvolver suas habilidades.

QUAIS OS PRINCIPAIS DESAFIOS DIÁRIOS?

A psicologia ganhou muito espaço, tanto que treinadores e atletas têm claro a importância da preparação psicológica e a procura tem crescido. Assim, o maior desafio é atender esta grande demanda.

QUAIS AS SITUAÇÕES MAIS COMUNS QUE CHEGAM ATÉ VOCÊ?

É o baixo desempenho, lidar com as emoções e o quanto elas interferem no rendimento durante os jogos, além dos conflitos em casa, dificuldade em lidar com as múltiplas tarefas (escola, curso, treino, jogos). E hoje, há um aumento significativo de atletas com ansiedade, depressão e outras patologias.





COMO RESOLVER A ANSIEDADE E STRESS PRÉ-COMPETIÇÃO?

Na preparação psicológica, o atleta aprende a gerir essas emoções, por meio de técnicas como: identificação dos gatilhos, controle de pensamento, meditação, respiração, visualização, entre outras.

ATÉ QUE PONTO AS REDES SOCIAIS AFETAM OS JOVENS ATLETAS QUANTO À MOTIVAÇÃO E RENDIMENTO EM SEU ESPORTE?

Às vezes, o atleta precisa lidar com situações nas redes sociais como cobrança, expectativas e haters. Isso pode influenciar o desempenho ou gerar uma pressão no atleta. Na preparação psicológica, tento auxiliar no entendimento e interpretação do que está ocorrendo e como lidar com essa situação.

O ESPORTE DE ALTO RENDIMENTO É SELETIVO. COMO TRABALHAR UM JOVEM QUE TINHA UM SONHO QUE NÃO CONSEGUIRÁ REALIZAR?

Sempre buscamos entender as expectativas e a realidade, traçar metas e estratégias para atingir os objetivos. Quando o jovem percebe que não será possível atingir o que busca, trabalhamos novas metas, mostrando que ele pode ser feliz, fazendo outras coisas que gosta, inclusive no esporte, e que também pode ser bem-sucedido.

MUITOS ATLETAS TÊM UMA MUDANÇA RADICAL, SAINDO DE UMA VIDA SIMPLES PARA A FAMA. O QUE DEVE TER ATENÇÃO?

É importante analisar como o atleta vai lidar com essa nova realidade, principalmente, em relação ao seu comportamento, com as relações familiares e de amigos e os valores nestas relações. Precisamos ainda nos atentar em como o atleta lida com a mídia e dinheiro, e o que isso proporciona para a vida dele, além de entender o caminho que percorreu para chegar aonde está.

EM SITUAÇÕES COMO A DE SIMONE BILES, QUAIS SÃO OS GATILHOS QUE TRAZEM À TONA ESSE PROCESSO?

Tudo isso vem à tona, quando o atleta percebe que a demanda está muito grande e não consegue lidar com isso, gerando estresse, pressão, que podem ser prejudiciais para a saúde mental. Para evitar, é importante que o atleta tenha acompanhamento psicológico e, neste processo, possa compartilhar seus desafios e a partir daí, ser instrumentado de ferramentas para gerir os desafios do ambiente esportivo e competitivo.

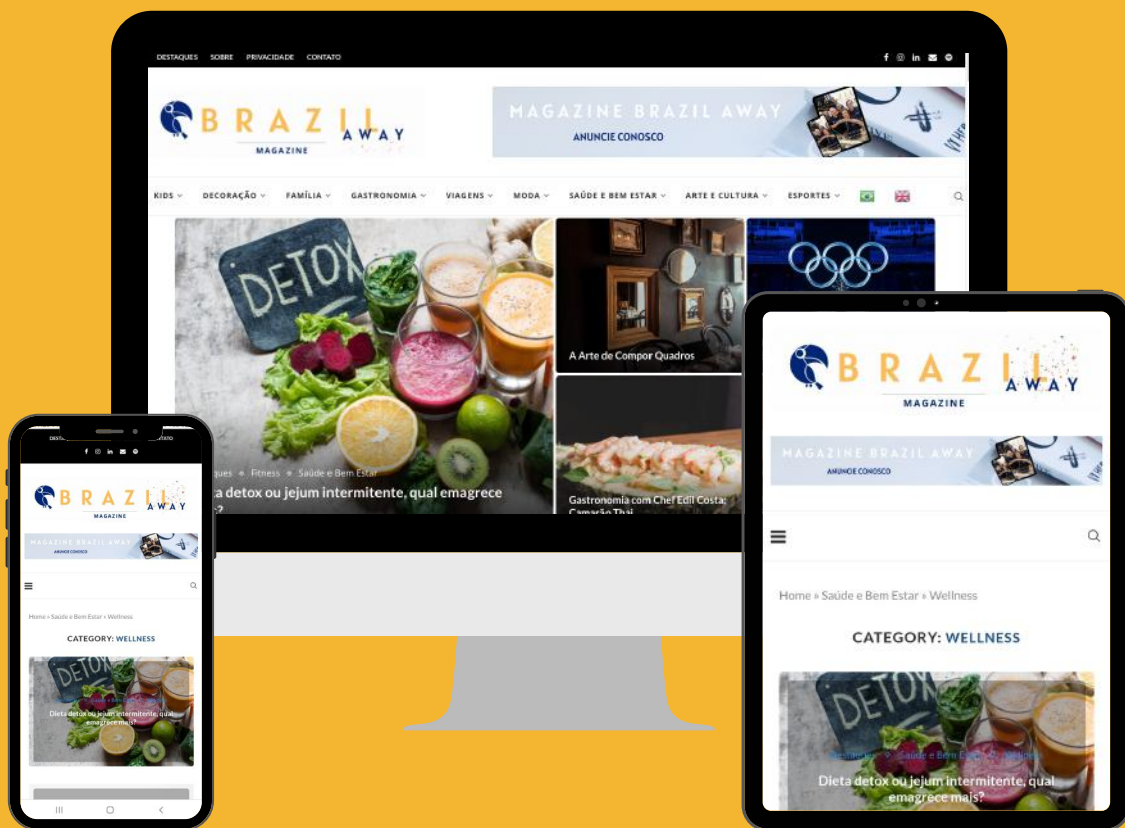
ATÉ QUE PONTO O TORCEDOR HOJE É RESPONSÁVEL PELO DESEMPENHO DO ATLETA?

Não vejo o torcedor como responsável pelo desempenho do atleta, vejo que a torcida pode favorecer ou não o desempenho, mas isso depende de como o atleta enxerga e lida com a torcida e o quanto tem de ferramentas para tratar com o que a torcida faz ou fala.

O QUE DIRIA AOS PAIS QUE COMEÇAM A PROJETAR A VIDA DE SEUS FILHOS NO ESPORTE?

A participação dos pais na vida esportiva é fundamental, mas devem ter o cuidado para não projetar no filho aquilo que eles gostariam de ter sido, além de não gerar pressão, cobrança e altas expectativas. Deve-se valorizar o processo e não o resultado, incentivar a criança, ressaltar os pequenos ganhos, a participação, a determinação, a coragem etc.

MAGAZINE BRAZIL AWAY ONLINE



NA VERSÃO PORTUGÊS E INGLÊS
WWW.MAGAZINEBRAZILAWAY.COM

ADVERTISING: hello@brazilaway.com



www.brazilaway.com

www.magazinebrazilaway.com



@brazilaway_



COLABORADORES

Magazine



RAQUEL ROSSETTO
ARQUITETA INTERNACIONAL
PORTUGAL
SEÇÃO CASA & DECORAÇÃO
COULUNA "LIFE STYLE"

@RAQUEL.ROSSETTO

Com o seu estilo contemporâneo, criativo e detalhista, a arquiteta Raquel Rossetto, constituiu em Lisboa a R&R Design Interiores, onde realiza projetos residenciais e comerciais.

Todos os seus projetos traduzem a identidade do cliente, compreendendo o seu perfil, suas necessidades e seus desejos. As necessidades técnicas, funcionais e estéticas são sempre analisadas por meio de pesquisas em tecnologia de ponta, design, arte, materiais, mobiliário e elementos arquitetônicos personalizados.

Com seriedade, comprometimento e respeito aos clientes, o escritório oferece serviço de qualidade, completo e diferenciado, desde o projeto de design até a gestão do imóvel.



YANDRA BEZERRA LOOS
PERSONAL ORGANIZER
SINGAPURA
SEÇÃO CASA & DECORAÇÃO

@PERSONALORGANIZERSG

Olá, sou Yandra Bezerra Loos, mãe de 2 crianças e 2 cachorros. Formada pela Faculdade de Designer de Interiores em São Paulo. Nascida em Fortaleza, já morei em Los Angeles, São Paulo e agora estou em Singapura, há 3 anos e 6 meses.

Minha paixão pelo mundo da decoração começou cedo, ainda na infância. De lá para cá me aventurei na faculdade de Design de interiores e fiz especialização em luminotécnica.

Trabalho como Personal Organizer em Singapura. Faço a organização de todos os cômodos de uma casa. Organizo também corporativos, clínicas e mudanças.

Atendo, também, como Personal Shopper, suprimindo as necessidade e dúvidas das pessoas que estão em mudanças para o país.



RIKO ASSUMPÇÃO
ECONOMISTA
SINGAPURA
SEÇÃO VIDA & FAMÍLIA

@11RIKO

Riko é Economista pela UFRJ, também formado em Relações Internacionais e MBA em Finanças pela Bordeaux University School of Management, na França, é um legítimo Brazil Away, tendo vivido em 5 dos continentes.

É autor dos livros "Aprenda a investir na Bolsa de Valores" e "E se você não morrer amanhã?" sobre planejamento financeiro pessoal. Este último foi publicado pela editora europeia Chiado Books, e, em seu lançamento, foi o livro brasileiro sobre finanças pessoais mais vendido da categoria, na Amazon Brasil. Foi, posteriormente, traduzido para o inglês e o francês.

Riko também é o autor do blog henriquecer.com, com publicações semanais desde 2013, e do Podcast do Riko Assumpção, disponível no Spotify, entre outras plataformas.



JULIANA CENTOLA
PROFESSORA MONTESSORI
SINGAPURA
SEÇÃO VIDA & FAMÍLIA

@JULIANAMAMAEMONTESSORI
@MONTESSORISINGAPORE

Sou publicitária, artista plástica, professora Montessori, pós-graduada em psicopedagogia, mestranda em educação pela Universidade do Alabama e autora do livro "Montessori em Casa". Sempre tive amor por crianças e sonhava em ser mãe. Fiz trabalhos voluntários em instituições que cuidavam de crianças carentes ou com câncer e fazia atividades de artes com elas, além de dar aulas de inglês.

Me formei em Comunicação Social e na Faculdade Belas Artes, para poder ministrar aulas de artes. Ao trabalhar em uma escola internacional em Campinas, tive a oportunidade de trabalhar em uma sala Montessori e me recordei de todos os materiais que havia manuseado na minha infância. Isso prova o quanto nosso corpo possui memória sensorial!

Comecei me dedicando ao estudo montessori e logo que me mudei para os Estados Unidos, consegui me aprofundar ainda mais, concluindo duas formações que tanto sonhava. Continuo refinando meus estudos, para oferecer o melhor em meus cursos, nas plataformas digitais.

COLABORADORES

Magazine



GIULIA SANTANA
CONSULTORA DE IMAGEM E
ESTILO
DUBAI E MALÁSIA
SEÇÃO CARREIRA
[@GIULIASANTANACONSULTORIA](#)

Apaixonada pela vida, Giulia Santana é formada pela École Supérieure de Reeloking de Paris, em Consultoria de Imagem e Psicologia da Autoimagem. Também possui especialização em "Cores na Comunicação" e é membro da Organização Internacional Nova Acrópole, cursando Filosofia à Maneira Clássica.

"Minha missão é ser ferramenta de autoconhecimento para que mães e mulheres possam se reconectarem com a imagem que observam no espelho e exercerem sua melhor versão."



GISELE MONTANO
VETERINÁRIA E
PESQUISADORA
ORLANDO
SEÇÃO CARREIRA

[@GI_MONTANO](#)

Nascida no Brasil, Gisele foi à Cidade do México para estudar Medicina Veterinária, na Universidade Nacional do México (UNAM) e mais tarde recebeu seu mestrado em Ciência Animal, na Universidade do Texas A&M com foco em Reprodução Animal. Ela trabalha para o Laboratório de Preservação de Espécies no SeaWorld, desde 2011, como Pesquisadora de Reprodução Animal.

Além de trabalhar no manejo reprodutivo de algumas espécies nos parques, ela já colaborou com vários projetos de pesquisa em animais marinhos e terrestres.

Seus estudos atuais com tubarões visam entender sua biologia reprodutiva e melhorar seu manejo genético com o uso de tecnologias de reprodução assistidas. Ela também já participou de 10 expedições da 'Ocearch', fazendo avaliações reprodutivas de tubarões-brancos.



ANELISE SCHROEDER
LIFE COACH
HOLANDA
SEÇÃO CARREIRA

[@ANELISEBRAZILIANCOACH](#)

Sou Anelise Schroeder. *Certified Professional & Life Coach*, com especialização em *business strategy* e 8 anos de experiência em treinamento e desenvolvimento de pessoas. Certificada internacionalmente pela CCA (*Certified Coaches Alliance*), formada pela escola *The Coach Training Academy*, escola canadense certificada pela ICF (*International Coach Federation*) e também com formação de *Professional & SelfCoach* pelo IBC (*Instituto Brasileiro de Coaching*), certificado por 6 renomadas instituições internacionais. Nos últimos 4 anos, atuo com coaching, voltada para o mercado internacional, trabalhando com expatriados e imigrantes. Além da minha própria empresa, na Holanda, também atendo clientes expatriados, através da organização internacional *Global Connection* e faço parte da *Empower Amsterdam*, organização filantrópica de suporte a expatriados e imigrantes.

COLABORADORES

Magazine



WAGNER RUSCA
PROJETO DESCOBERTAS
MADRID
SEÇÃO AQUI & ACOLÁ
COULUNA "LIFE STYLE"

@EDICOES_DESCOBERTAS

É paulista, de Descalvado, uma pequena cidade no interior, que também fez história no período do café pelo solo e clima tropical.

Mudou-se para a capital para estudar Comunicação Social e teve passagens por agências de publicidade e empresas do setor de 'marketing'.

Tendo trabalhado por 7 anos em uma grande empresa de cosméticos nacionais, teve a oportunidade de viajar e conhecer praticamente quase todos os biomas e costumes do Brasil. Especialmente dos ribeirinhos da nossa Amazônia e do Pará.

Conceituou e encabeça o Descobertas como projeto de vida pessoal e profissional.



CAMILA SALES
COACH
ALEMANHA
SEÇÃO VIDA & FAMÍLIA

@CAMILASALESCOACHING

Sou Camila Sales, coach de mudanças e adaptação entre culturas, com ênfase em psicologia positiva formada pela Sociedade Brasileira de Coaching com certificados em: Personal e Professional Coaching, Ferramentas do Coach e Coach Aplicado a Psicologia Positiva.



MICHELE MELÃO
BRASIL
JORNALISTA

@MICHELEMELAO

Michele é mãe, jornalista e escritora. Depois da maternidade, aprofundou seus conhecimentos no universo materno e se formou como Baby Planner e consultora de sono infantil.



BETO FUSARO
PERSONAL TRAINER
BRASIL
SEÇÃO SAÚDE & BEM ESTAR

@PERSONAL_BETOFUSARO

Bacharel em Educação Física, especialização em Fisiologia e Treinamento Resistido pela Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo e em Medicina do Esporte pela FMU, mestrando em Treinamento e Gestão Esportiva pela Universidad Europea Del Atlántico.

Sou um marido apaixonado, um profissional que acredita e ama o que faz!



MAGDA ROSA
PROFESSORA DE YOGA
SINGAPURA
SEÇÃO SAÚDE & BEM ESTAR

@MAGDA.YOGAHOLISTICA

Magda é professora de yoga integral, terapeuta energética e taróloga. Apaixonada por espiritualidade e energia, ajuda pessoas a acessar mais consciência, autoconhecimento e bem-estar através de seu trabalho.

COLABORADORES

Magazine



HENRIQUE FAY
SOMMELIER DE CAFÉ
LISBOA
SEÇÃO CLUBE DO CAFÉ

@BRAGOCOFFEE

Henrique Fay de Moraes é formado em Administração. Nasceu e viveu sua infância em Minas Gerais, Brasil, estado que concentra a maior taxa de produção e exportação mundial de cafés e cresceu rodeado de fazendas cafeeiras, permitindo uma relação direta com produtores. Residiu na Austrália, onde aperfeiçoou seu paladar e técnicas de extração do café, atuando como barista profissional e gerente de restaurantes por 8 anos até se tornar coffee trader. Recentemente fez formação para *Q Grader* (provador e classificador de cafés), abriu coffee shops por Lisboa como a *Benjamin Coffee House* e *The Royal Rawness*. Atualmente, torra e vende cafés pela *Brago Specialty Coffee Trader*, a qual fundou e revende produtos da *LaMarzocco*, além de prestar consultoria para novas casas de café especializadas em “specialty coffee”.



ANA BEATRIZ CICARELLI
CONSULTORA DE IMAGEM
SINGAPURA
SEÇÃO MODA & ESTILO

@BEA.STYLECURATORS

Nascida no interior de São Paulo e formada em Moda pela Faculdade Santa Marcelina.

Sempre sentiu amor pela moda e pela arte.

Já trabalhou em diversas áreas do ramo, desde assessoria de imprensa em desfiles (São Paulo Fashion Week), até agências de publicidade. Passou pela indústria têxtil, trabalhando com estilo, produção de eventos, revistas e outros desafios criativos, como ensinar moda para uma comunidade de mães para conquistarem uma renda extra.

Sua primeira experiência fora do Brasil foi aos 12 anos, quando viajou para a Itália para um congresso com jovens do mundo todo. Essa vivência mudou definitivamente sua visão de mundo.

Em 2006 voltou a morar na Itália e de lá seguiu para Dinamarca, onde fez uma especialização na faculdade de Business/Produção de Moda, depois seguiu para a China e Suíça (época em que se tornou consultora de imagem). Há cinco anos, mudou para Singapura, onde fundou a BEÁ Style Curators.

Brazil Away 93



ISABELLA MARTINS
PROFESSORA DE EDUCAÇÃO
INFANTIL EM ESCOLA
BRITÂNICA
SINGAPURA
SEÇÃO VIDA & FAMÍLIA

Educadora com Pós Graduação em Educação Infantil (Sunderland University UK) e experiência em escolas internacionais. Atualmente morando e trabalhando em Singapura, mãe de três adolescentes e apaixonada por Educação.

Trabalho como professora substituta em uma escola internacional e trabalhei como professora assistente na Escola Britânica de Jeddah. Minha experiência como mãe e como professora me permitiu entender o impacto positivo que um professor pode ter na educação de seus alunos e como esta profissão é valiosa.

Acredito que a experiência e o conhecimento que as crianças adquirem na escola serão levados por toda a vida. Por meio do ensino, gostaria de ajudar a desenvolver nas crianças a capacidade de ver o mundo positivamente e mostrar que, com a educação, as portas se abrem com mais facilidade, ampliando as possibilidades da pessoa no mundo. Gosto muito de fazer parte do processo de aprendizagem e desenvolvimento dos alunos e adquirir uma sólida compreensão dos desafios no processo educacional.



ISABELA BALASSIANO HAHN
GUIA DE TURISMO
SINGAPURA
SEÇÃO ARTE & CULTURA

@PROJETOSINGAPURA

Sou brasileira e paulistana. Após minha graduação em Engenharia de Alimentos, caí no mundo. Trabalhei em vários países até chegar em Singapura onde me apaixonei por esta cidade, e isto já faz 17 anos!

Quando a oportunidade surgiu, resolvi tornar esta paixão em profissão, estudei e me licenciéi como a primeira guia turística brasileira em Singapura. Agora terei o prazer em compartilhar a beleza, cultura, história e principalmente a culinária de Singapura.

COLABORADORES

Magazine



DEBORAH PALMA
EMPRESÁRIA
BRASIL/ ORLANDO
SEÇÃO ESPORTES

@PEDIUCHEGOUBR

Mestre em Administração pela Florida Christian University, EUA. Foi diretora de esportes da Universidade Anhembi Morumbi, professora de pós-graduação, tem expertise em gestão esportiva e negócios internacionais do esporte. Atuou como observadora nos Jogos Olímpicos de Londres, Rio, NFL, NBA, Roland Garros, entre outros. Foi a primeira brasileira a dar aulas na *Escuela de Estudios Universitarios Real Madrid*, na Espanha. Atualmente, também é sócia da empresa 'Pediú Chegou BR', especializada em importação de produtos.



ROBERTO SHINYASHIKI
MÉDICO, PSIQUIATRA E
EMPRESÁRIO
BRASIL
SEÇÃO VIDA & FAMÍLIA

@RSHINYASHIKI

Roberto Shinyashiki é médico psiquiatra, empresário, palestrante e autor de best-seller. Construiu a sua história e o seu legado ajudando milhões de pessoas a alcançarem sucesso pessoal e profissional. A carreira como palestrante começou quando seu primeiro filho, Leandro, foi diagnosticado com paralisia cerebral, com estimativa de menos de 6 meses de vida e foi preciso ganhar dinheiro para pagar o tratamento. 40 anos depois, Roberto é reconhecido como o maior palestrante do país e a sua maior vitória é ver seu filho Leandro completando novos aniversários a cada ano.



EDIL COSTA
EMPRESÁRIO E CHEF DE
COZINHA
BRASIL
SEÇÃO GASTRONOMIA

@GASTRONOMIA_EDILCOSTA

Executivo por profissão e amante incondicional da gastronomia. Graduado e pós-graduado em gastronomia, mestrando em turismo gastronômico, colunista de gastronomia no jornal O Povo, professor de gastronomia e proprietário do espaço gastronomia Edil Costa. Nasci em Mossoró, interior do RN e trago comigo as memórias afetivas da cozinha sertaneja .



ROBERTA RAMOS
MARKETEIRA
SINGAPURA
SEÇÃO VIAGEM

BETA.RAMOS@GMAIL.COM

Roberta é uma carioca aquariana curiosa. Embarcou pela primeira vez na aventura de morar do outro lado do mundo com dois filhos pequenos. Marketeira e consultora, trabalha na Globo realizando pesquisas, buscando tendências e trazendo inovação para os canais de viagem, música, esporte outdoor e infantil. Atualmente se aventura na área de Neurociência para entender cada vez mais a formação do comportamento e desejo das pessoas. Acredita que todo esse conhecimento adquirido não vale nada se não for compartilhado.



RENATA CASTRO
PSICÓLOGA COGNITIVA
COMPORTAMENTAL
CROÁCIA
SEÇÃO SAÚDE & BEM ESTAR

@RENATACASTROPSICOLOGIA

Formada em Psicologia, há mais de 20 anos, pela PUC do Rio de Janeiro e pós-graduada em Terapia Cognitiva Comportamental e Psicologia Positiva. Largou o consultório físico, no Rio de Janeiro, em 2018. Desde então, atende brasileiros expatriados de várias partes do mundo de forma online. Mora em Zagreb, capital da Croácia desde 2019.

Quer fazer parte da comunidade mais exclusiva e compartilhar suas experiências fora do Brasil?

Participe dessa oportunidade!

Envie um email para hello@brazilaway.com com o título "EU QUERO PARTICIPAR" que entraremos em contato.

Será incrível ter você por aqui!

NEW NEW

COLABORADORA

Magazine



Jamile Bessa é a mais nova colaboradora da Magazine Brazil Away. Com todo seu conhecimento e vivência no exterior, ela soma ao grupo seletivo de colaboradores para nos contar sobre arte, cultura e entretenimento no Vietnã.

Nascida em Ribeirão Preto, morou em SP, capital por 7 anos até o momento da primeira expatriação para os EUA, estado de Illinois no ano de 2013, após 8 anos nos EUA, uma nova expatriação aconteceu em 2021, em plena pandemia Jay mudou para o Vietnã.

Ela conta suas experiências, turismo e muitas dicas através do Instagram @jay_bessa. Não deixem de conferir muitas curiosidades incríveis desse país tão exótico e lindo nas próximas edições da Magazine Brazil Away.

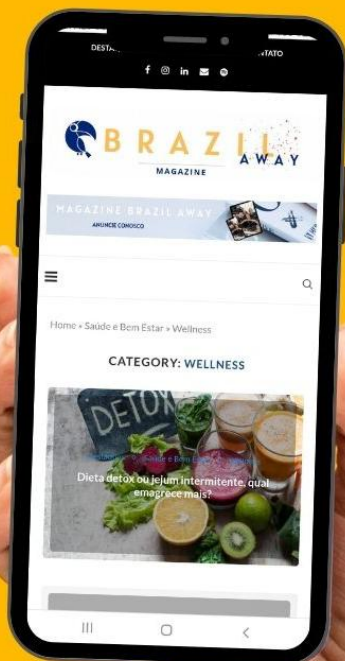


BRAZIL AWAY

"SOMOS SUA CASA FORA
DE CASA"

1ª Plataforma de empresas
brasileiras no exterior.

1ª Magazine Internacional que
conecta brasileiros pelo mundo.



WWW.BRAZILAWAY.COM

WWW.MAGAZINEBRAZILAWAY.COM

SOBRE A BRAZIL AWAY



Construa a história da sua empresa com a Brazil Away!

O primeiro site mundial que conecta serviços e produtos de empresas BRASILEIRAS com BRASILEIROS que vivem no exterior.

Nosso objetivo é aproximar e fortalecer as relações pessoais e profissionais, criando conexões entre toda a COMUNIDADE brasileira.

SUA EMPRESA NA BRAZIL AWAY

Juntando-se a plataforma de negócios brazilaway.com você expande o alcance do seu negócio e promove a visibilidade dos seus serviços e produtos para brasileiros no exterior.

Você coloca seu produto ou serviço diretamente na frente de milhares de brasileiros que estão apenas esperando por você.

NOSSOS SERVIÇOS

Promova sua marca e tenha visibilidade mundial. Conheça nossos serviços:

- **Magazine Brazil Away Internacional e Kids**

Fazendo parte da Magazine Brazil Away, com o anúncio correto, para o público direcionado e com boas referências, a sua empresa terá muito mais visibilidade.

- **Lista de fornecedores (lançamento)**

Você participa da mais exclusiva lista de empresas brasileiras que estão no exterior.

- **Redes Sociais**

Te ajudamos a expandir seu negócio, promovendo sua empresa nas nossas Redes Sociais.

- **Brazil Away Business (Em breve lançamento)**

A plataforma Brazil Away oferece um Painel Gerencial com recursos que permitem que você controle seu cadastro e se conecte diretamente com seus clientes além de mais de 10 serviços voltados para o seu negócio.

- **Clube de Vantagens**

Atraia audiência e clientes com ofertas especiais.



www.brazilaway.com
www.magazinebrazilaway.com



@brazilaway_



hello@brazilaway.com

QUEM SOMOS?

Mães, empresárias e empreendedoras em busca de um sonho:
Conectar brasileiros que vivem fora do Brasil, através de experiências,
histórias, informações e cases de sucesso!

Nossa missão: Ser o maior canal de comunicação entre a comunidade brasileira
no exterior!

LEILA FROSSARD

Advogada e expatriada, com mais de 16 anos de experiência em consultoria para empresas estrangeiras. Já morou na Europa, América Latina e, atualmente, vive na Ásia. Ama esportes e adora viajar!
Através de suas experiências morando fora do Brasil, fundou a Brazil Away!



ADRIANE LIMA

Mais de 17 anos de experiência no mercado de Telecom. Entrou no mundo do empreendedorismo em 2013 e, de lá para cá, segue construindo sonhos!
Atualmente, vive na Ásia, tem vasta experiência em vendas, gestão de negócios e empresarial.





**Você compra produtos americanos e
nós os fazemos chegar até você.**



Solicite orçamento sem compromisso

www.pediuchegoubr.com.br



@pediuchegoubr



11 93332.9929 / 11 93398.5265


MAGAZINE BRAZIL AWAY

EDIÇÕES MENSAIS

ADVERTISING: hello@brazilaway.com



 www.magazinebrazilaway.com

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

 www.brazilaway.com

