

## Fiesp lança Campanha “Mulheres sem Dor” contra violência às mulheres

A Fiesp (Federação das Indústrias do Estado de São Paulo) iniciou na última terça-feira (19) a Campanha Mulheres sem Dor, que busca combater todas as formas de violência contra as mulheres e fortalecer a importância das leis de proteção às vítimas. A iniciativa integra os 21 Dias de Ativismo, movimento global que chama atenção para os direitos humanos e a luta pela equidade de gênero.

A campanha terá forte presença nas redes sociais da Fiesp e contará com depoimentos que ressaltaram o papel essencial das leis no enfrentamento à violência. Também conhecemos relatos reais de mulheres vítimas de agressões e a participação de Marta Livia Suplicy, presidente do Conselho Superior Feminino (Confem) da entidade.

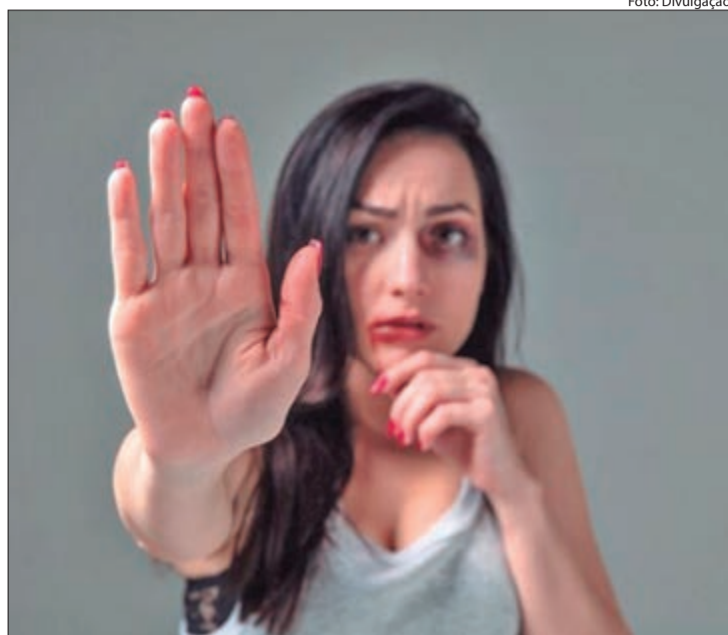


Foto: Divulgação

A Campanha Mulheres sem Dor, busca combater todas as formas de violência contra as mulheres e fortalecer as leis de proteção às vítimas

Simultaneamente, foi inaugurada a Exposição Feminicídio - Um Crime Contra a Equidade, na Avenida Paulista, 1.313, em frente à

sede da Fiesp. A Mostra ficará aberta ao público até 10/12, mesmo período da campanha, sempre a partir das 13 horas.



## LIVROS NOVOS

**O EFEITO DO RISO** (Editora LatITUDE). Em meio aos desafios da vida contemporânea, encontrar maneiras eficazes de lidar com o estresse e promover a saúde emocional, tornou-se uma busca constante. No livro **O Efeito do Riso**, publicado no Brasil pela LatITUDE, a australiana Ros Ben-Moshe oferece uma abordagem única e transformadora baseada na Psicologia Positiva, Neurociência e Sabedoria do Humor.

Mais que uma expressão física, a autora propõe a manifestação da alegria como uma filosofia de vida. Ao apresentar estratégias, técnicas e dicas para o dia a dia, a Embaixadora Global do Riso e coordenadora do primeiro curso livre de Riso, Resiliência e Bem-estar explica que manter atitudes positivas, mesmo diante das adversidades, é o melhor caminho para aqueles que almejam o bem-estar e a leveza no dia a dia. Quando parecia ter sido atropelada por um ônibus após uma cirurgia de 5 horas para a retirada de um câncer no intestino, Ros Ben-Moshe relembra o quão triste e abatida emocionalmente estava. No pós-cirúrgico, a morfina era sua melhor amiga, mas como estudiosa do riso há mais de 20 anos, ela sabia que tudo o que precisava era



uma dose de positividade. Com dicas e atividades simples, a australiana conduz o leitor a exercitar o riso diante de uma doença ou adversidade, no relacionamento amoroso, com os filhos e no trabalho. Ben-Moshe destaca ainda os efeitos fisiológicos de uma boa gargalhada, como o combate aos hormônios do estresse e a liberação de dopamina, oxitocina, serotonina e endorfinas – os hormônios da felicidade. De acordo com a autora, praticar **O Efeito do Riso** fará com que as pessoas olhem para si com mais carinho, empatia, gentileza e autopiedade. O autoconhecimento é o melhor aliado daqueles que buscam o bem-estar emocional. Com esta filosofia de vida, Ros Ben-Moshe evidencia que a prática é, comprovadamente, o melhor remédio para combater o estresse diário.



## Moda & Beleza



### Autocuidado masculino: bem-estar físico e mental através de cuidados diários

Uma rotina de autocuidado masculino que inclui desde cuidados faciais, até práticas de relaxamento é fundamental para manter o bem-estar e a autoestima. Pensando nisso, a Philips Male Grooming traz algumas dicas essenciais para que o homem possa cuidar de si mesmo, com praticidade e eficiência. Confira!

**Skincare em dia:** a pele masculina, geralmente mais oleosa, requer cuidados específicos. Limpar o rosto ao acordar e antes de dormir e esfoliar de uma a duas vezes por semana, ajuda a prevenir irritações e manter a pele saudável.

**De barba feita:** para evitar inflamações e pelos encravados é essencial usar produtos que respeitem a pele. O Philips OneBlade, por exemplo, oferece uma tecnologia que permite raspar e



Foto: Divulgação

contornar a barba com precisão e conforto, sem causar irritações.

**Escolhas conscientes:** uma alimentação balanceada, rica em nutrientes e a hidratação adequada são indispensáveis para o funcionamento do organismo,

refletindo diretamente na saúde e disposição.

Incorporar esses cuidados na rotina contribui para uma aparência mais saudável e uma mente mais equilibrada, ajudando a encarar o dia a dia com confiança e bem-estar.

Informe Publicitário

### A família de Clara e Catarina está em festa!

Será uma alegria imensa celebrar este momento tão especial: Clara, aos 15 anos, vive a magia do debut, enquanto Catarina alcança a maioridade aos 18. Um marco inesquecível para as irmãs, que será comemorado com muito amor e felicidade ao lado de amigos e familiares!



**APOIE a luta**  
**CONTRA**  
**a FOME.**  
**Diga SIM**  
**pra LBV!**

20 milhões de brasileiros não sabem se vão se alimentar hoje (ONU/FAO). Todos os dias, nós lutamos pra reverter isso.

**FAÇA A DIFERENÇA**  
**LBV.ORG/DOE**