



E MAIS SEIS PROJETOS SOCIAIS
QUE TRABALHAM PELA SAÚDE

COLEÇÃO
TODOS

• CALENDÁRIO 2022 •

TERAPIA DA amizade

Um ano para fortalecer suas relações com os amigos, criar novas conexões significativas, resgatar laços que importam. E descobrir nesse processo lindo que cultivar afetos é também uma forma de cuidar da sua saúde e do seu bem-estar

R\$ 4,XX

VENDA EXCLUSIVA
 DROGASIL

COMPRE TAMBÉM EM:



banca do bem
www.bancadobem.com.br

• O QUE É AMIZADE • A IMPORTÂNCIA DESSE RELACIONAMENTO PARA A SAÚDE FÍSICA • O VALOR DOS AMIGOS PARA A SAÚDE MENTAL • COMO SABER COM QUEM CONTAR • COMO CRIAR NOVOS VÍNCULOS • COMO MANTER OS LAÇOS DE AFETO • COMO RESGATAR ANTIGAS RELAÇÕES • RECURSOS VIRTUAIS PARA UM CONVÍVIO REAL • COMO É UMA PARCERIA SAUDÁVEL? • COMO INCENTIVAR CRIANÇAS A FAZER AMIGOS • COMO TER AMIZADES NO TRABALHO • O VALOR DA AMIZADE NA FAMÍLIA •

AMIGO É PRA SE GUARDAR

Ter amigos faz tão bem! Traz mais significado para a vida, melhora a saúde e o bem estar, faz a gente passar pelas dificuldades com mais leveza, torna tudo mais colorido. Mas, como qualquer relação, a amizade precisa ser cuidada para florescer e se manter forte. De que forma? Ah, a gente conta: reunimos neste calendário as orientações dos especialistas e dados de estudos científicos para você ser feliz com as pessoas que escolheu como família!

VEJA COMO É O CONTEÚDO:

Cada mês traz um pôster destacável que aborda a importância da amizade em determinado aspecto da vida, além de dicas para cultivar essas relações

Aqui, pessoas compartilham suas histórias inspiradoras de amizades que se tornam mais fortes a cada dia

O calendário traz os feriados nacionais e outras datas que motivam a cuidar de si e dos outros

ESTE CALENDÁRIO É MAIS DO QUE UMA BOA LEITURA!

1 CALENDÁRIO = 1 DOAÇÃO

Parte do valor que você paga vai para projetos sociais que salvam vidas. De pouco em pouco, já doamos milhões! Veja como funciona



R\$ 10 MILHÕES JÁ FORAM DOADOS PELA COLEÇÃO TODOS, DA QUAL ESTE CALENDÁRIO FAZ PARTE

OS REPASSES ÀS ONGS SÃO AUDITADOS PELA: **vacc**

QUATRO PRINCÍPIOS DOS PRODUTOS DA EDITORA MOL

- Eles têm impacto social.** Parte do valor que você paga é doada a ONGs que mudam o mundo.
- O conteúdo é 100% positivo.** Temos a missão de espalhar otimismo e inspiração.
- O preço é acessível.** Queremos democratizar a leitura de conteúdo de qualidade.
- Você pode confiar.** As contas são auditadas e publicadas em www.editoramol.com.br.

PARA ONDE VAI SEU DINHEIRO?

Confira o destino do valor que você pagou ao comprar este exemplar



Os valores indicados no gráfico são estimativas. Para ver mais detalhes sobre a prestação de contas, acesse www.editoramol.com.br/prestacao/caltodos2022

A doação referente a este calendário pode chegar a mais de **R\$ 480 mil!**



UMA FAMÍLIA QUE FAZ O BEM!

Este é o mais novo lançamento da Coleção TODOS, que, além de um calendário anual, inclui uma revista bimestral e outras publicações. Todas beneficiam ONGs que levam saúde e bem-estar a milhares de pessoas. Desde 2015, as vendas desses títulos já geraram R\$ 10 milhões em doações. Os lançamentos são comercializados nas lojas, no site e no app da Drogasil.

SIGA A GENTE!



[instagram.com/editoramol](https://www.instagram.com/editoramol)

FIGUE POR DENTRO DAS NOVIDADES DA TODOS E DAS DEMAIS PUBLICAÇÕES DA MOL

VOCÊ APOIA ESTAS INSTITUIÇÕES!

Ao comprar este calendário, você ajuda projetos sociais que melhoram a vida de milhares de pessoas em vários estados do Brasil. **Parte do valor que você paga é revertida para essas iniciativas.** Conheça as organizações beneficiadas

 <p>RECEBE 25% DAS DOAÇÕES</p>	 <p>www.obradoberco.org.br A Obra do Berço apoia desde 1938 famílias em situação de risco em São Paulo.</p>	<p>O QUE FAZ? Atende diariamente crianças, adolescentes, jovens e suas famílias – pessoas em situação de risco social que vivem em uma das regiões mais pobres da cidade de São Paulo. Realiza atividades socioeducativas que colaboram para o desenvolvimento integral e para o acesso aos direitos a educação, cultura, lazer, saúde e preparação para o mundo do trabalho.</p>	<p>4.349 PESSOAS FAVORECIDAS AO ANO</p>
	<p>{3} UNIDADES</p> <p>1.180 FAMÍLIAS NA FILA DE ESPERA</p>	<p>ATENDE CRIANÇAS, ADOLESCENTES, JOVENS E SUAS FAMÍLIAS</p>	

 <p>RECEBE 25% DAS DOAÇÕES</p>	 <p>www.turmadobem.org.br A Turma do Bem é a maior ONG de saúde bucal do Brasil e do mundo.</p>	<p>O QUE FAZ? Devolve o sorriso a jovens com graves problemas dentários. Uma rede de 17.400 dentistas voluntários garante a 78 mil beneficiados tratamento completo, gratuito e de qualidade até os 18 anos. Também atende mulheres vítimas de violência doméstica e luta por leis que garantam a todos os brasileiros o direito a uma boca saudável.</p>	<p>78 MIL JOVENS PACIENTES</p>
	<p>ATUA EM MAIS DE 1.500 MUNICÍPIOS DO BRASIL E EM OUTROS 13 PAÍSES</p>	<p>17.400 DENTISTAS VOLUNTÁRIOS</p>	

© Fotos: 1) Nicolias Calligaro, 2) divulgação / Turma do Bem - imagens produzidas antes da pandemia

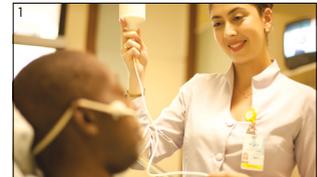
AS ONGS ABAIXO **RECEBEM 50% DAS DOAÇÕES**, VALOR QUE É DIVIDIDO IGUALMENTE ENTRE ELAS. AS INSTITUIÇÕES FORAM SELECIONADAS POR MEIO DO EDITAL CUIDAR+, EM 2019



ABRAÇO A MICROCEFALIA
Atende, em Salvador, crianças e adolescentes com microcefalia, promovendo inclusão social multidisciplinar. Além de fisioterapia, fonoaudiologia e terapia ocupacional, oferece aulas de natação e tratamento de epilepsia. As mães também são acompanhadas, com atendimento psicológico. Saiba mais: abracomicrocefalia.org.br.



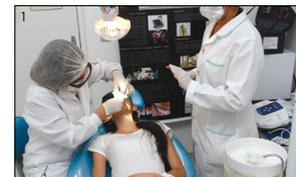
ASSOCIAÇÃO PETER PAN
Com sede em Fortaleza, oferece diagnóstico e atendimento gratuito a crianças e adolescentes com câncer das regiões Norte e Nordeste. A instituição também busca melhorar a qualidade de vida dos pacientes e de seus familiares, realizando encontros com temas educativos e sociais. Saiba mais: www.app.org.br.



FUNDAÇÃO CRISTIANO VARELLA
Gere o Hospital do Câncer de Muriae (MG), que é referência em tratamento oncológico gratuito em uma região que abrange mais de 150 municípios de Minas Gerais. Atende pessoas em situação de vulnerabilidade, oferecendo diagnóstico, atendimento cirúrgico e medidas de prevenção. Saiba mais: www.fcv.org.br.



FUNDAÇÃO DORINA NOWILL PARA CEGOS
Há 74 anos, em São Paulo, dedica-se à inclusão de pessoas com deficiência visual em situação de vulnerabilidade, com acompanhamento e manutenção da saúde ocular e serviços que favorecem a autonomia. É responsável por uma das maiores impressas braille do mundo. Saiba mais: www.fundacaodorina.org.br.



INSTITUTO DO CÂNCER INFANTIL DO AGRESTE
É referência no combate ao câncer infantojuvenil. Com sede em Caruaru (PE), atende 29 municípios no interior de Pernambuco, oferecendo serviços como quimioterapia, ortopedia oncológica, radioterapia, reabilitação, psicologia hospitalar e serviço social. Saiba mais: www.icia.org.br.



PROJETO SAÚDE & ALEGRIA
Com sede em Santarém (PA), presta assistência em saúde a comunidades ribeirinhas em situação de risco na Amazônia, apoiando o desenvolvimento comunitário e levando até elas programas de saúde, saneamento, economia e meio ambiente. Saiba mais: www.saudealegria.org.br.

Drs. executivos Roberta Faria e Rodrigo Pipponzi **Dir. de criação** Claudia Inoue **Dir. editorial** Dilson Branco **Dir. financeira e operacional** Gersiane Hosang **Dir. de engajamento** Rafaela Carvalho **Ed-chefe** Marcia Kedouk **Ed.S. arte sênior** Camilla Marques e May Tanferri **Ed. arte** plena Olivia Ferraz de Almeida **Coord. de produção** Débora Moreno **Designer** Carolina D'Avila **Designer de comunicação institucional** Marcelo Amaral **Consultora interna de gente e cultura** Mafalda Anderson **Ger. comunicação** Diana Passy **Ger. financeira** Elaine Duarte **Ger. mídias sociais** Roberta Barbieri **Ger. parcerias e novos negócios** Maria Eduarda Schneider **Coord.**

operações Andréa Breschliare **Analista de facilities** Richard Furtado **Analista financeira** Marcela Moraes **Analista de inteligência de dados** Lorena Pereira **Analista de operações** Thais da Silva **Analista de relacionamento com ONGs** Joana Leal **Copeira** Nilda Dias **Estagiárias** Andressa Garcia (operações), Diuliane Prado (relacionamento com ONGs), Ekster Córdova (arte), Giovanna Reis (texto), Isabelle Freire (design institucional), Karolyne Oliveira (mídias sociais) e Olivia Guidotti (comunicação) **Colaboradores** Bruna Sanches (design), Carolina Lima, Laura Guerra e Romy Aikawa (reportagem), Marina de Souza (revisão) e Tamiris Oliveira (ilustração de capa)

Empresa CERTIFICAÇÃO DE IMPACTO SOCIAL
A Editora MOL é certificada pelo Sistema B, uma rigorosa avaliação internacional que qualifica empreendimentos que usam o poder dos negócios para resolver problemas sociais e ambientais. Saiba mais: bcorporation.net

O **Calendário TODOS 2022** é uma publicação da Editora MOL Ltda. É vendido nas lojas da Drogasil nos estados de Alagoas, Amazonas, Bahia, Ceará, Espírito Santo, Goiás, Maranhão, Mato Grosso, Mato Grosso do Sul, Minas Gerais, Pará, Paraíba, Pernambuco, Piauí, Rio Grande do Norte, Rondônia, São Paulo, Sergipe, Tocantins e no Distrito Federal, e também pelo site drogasil.com.br e pelo app Drogasil. A Drogasil não lucra com o projeto: esta é uma ação social.



A Coleção TODOS, da qual este calendário faz parte, é um dos projetos que integram o **CUIDAR+**, programa de investimento social privado da Drogasil que estimula as pessoas a cuidar melhor de si e apoiar organizações sociais especializadas em levar cuidado a quem mais precisa. Graças à parceria com a Drogasil, a coleção, produzida pela Editora MOL, é vendida em mais de mil lojas, em diversos estados.

VIVA A amizade

O vínculo criado pela amizade não é biológico, como o da família, e sim afetivo e voluntário. E acontece por identificação e aceitação. Ou seja, embora as pessoas nesse tipo de relação também tenham suas particularidades, tendem a apreciar e a rejeitar coisas semelhantes, e também a gostar uma das outras do jeito que são. Esse relacionamento, baseado no respeito, na lealdade, na confiança e no amor, ensina sobre limites e diferenças. Assim, se a vida é uma escola, pode-se dizer que as amizades são as atividades extracurriculares, porque nos oferecem a possibilidade de ampliar nossa visão de mundo.

UM LAÇO DE AFETO



Arlete Maria
Barbosa, 60 anos,
Rio de Janeiro

Áurea Luiza
Rabello,
65 anos, Natal

“Conheci Áurea em 1983, quando fui morar em Assu (RN). No dia da mudança, ela se apresentou como minha vizinha e trouxe um belo café da manhã. Fiquei sem palavras! Dez meses depois, me mudei para Mossoró (RN) e senti medo de perder nossa amizade. Mas continuamos amigas, inclusive após ela ter passado a viver em Natal – cidade em que, por coincidência, também fui morar, em 1992. Desde então, ficamos ainda mais próximas. Ela virou uma irmã. Cuida de mim como uma leoa e é um amparo na minha vida até hoje, mesmo atualmente eu estando no Rio.”

PROCURE SE CONHECER

Quando você tem clareza do que gosta e do que quer, evita colocar na amizade a responsabilidade pela sua felicidade. E então a relação fica mais leve e prazerosa!

MANTENHA A FLEXIBILIDADE

Como qualquer relacionamento, a amizade tem fases, que variam de acordo com o momento de vida de cada um. Procure se adaptar a elas.

PRATIQUE A EMPATIA

Coloque-se no lugar do outro para entender melhor alguma reação ou opinião divergente, mas não deixe de ser compreensivo consigo também.

DEZEMBRO 2021

D	S	T	Q	Q	S	S
28	29	30	1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	1
2	3	4	5	6	7	8

janeyro

FEVEREIRO 2022

D	S	T	Q	Q	S	S
30	31	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12

DOMINGO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO
26	27	28	29	30	31	1 FERIADO DA CONFRATERNIZAÇÃO UNIVERSAL – E LANÇAMENTO DA TODOS #41 UM FELIZ RECOMEÇO
2	3	4	5	6 DIA NACIONAL DA GRATIDÃO OLHA QUANTO JÁ TEMOS!	7 DIA DO LEITOR COMO É BOM VER VOCÊ POR AQUI!	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18 DIA INTERNACIONAL DO RISO RIR É FAZER TERAPIA EM GRUPO	19	20 DIA DO FARMACÊUTICO UM VIVA A ESSES PROFISSIONAIS!	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30 DIA DA SAUDADE A DISTÂNCIA NUNCA SEPARA QUEM SE AMA	31	1	2	3	4	5

CONQUISTE mais saúde

Não é modo de dizer: ter bons amigos pode levar você a viver mais – até dez anos, segundo um dos maiores estudos¹ sobre saúde humana já realizados. Entre os motivos está o fato de que a interação com quem se tem um relacionamento de qualidade estimula a liberação no organismo de um hormônio chamado ocitocina, que não só contribui para aumentar a imunidade como também reduz os batimentos cardíacos e a pressão sanguínea. Seu sistema cardiovascular agradece! Por movimentar a vida social, a amizade ainda ajuda² a manter a mente ativa e a proteger a memória. Ah, sem contar que quem tem amigos tem tudo para se comprometer mais³ com a prática de atividades físicas. Que sucesso, hein?

Fontes: estudos da ¹Universidade Harvard, nos Estados Unidos, da ²University College London, do Reino Unido, e da ³Faculdade de Medicina da Universidade Federal de Minas Gerais

TOME A INICIATIVA Chame aquele amigo que também está precisando de um estímulo para se exercitarem juntos e comecem a se dedicar a uma atividade física de que gostem.

TORNEM O MOMENTO DIVERTIDO Façam valer cada gota de suor: aproveitem a companhia um do outro para botar a conversa em dia e gargalhar até quando o fôlego permitir.

CONSIDEREM OUTRAS PRÁTICAS Que tal uma partida de baralho, dominó, dama ou xadrez? Essas atividades ajudam a exercitar o cérebro, prevenindo o declínio cognitivo.

INCENTIVO PRECIOSO



Clara Maria Santana Rosângela da Silva
de Souza Corrêa, 66 Gondinho, 54 anos,
anos, Rio de Janeiro Rio de Janeiro

"Sou amiga da Rosângela há quase dez anos. Nós nos conhecemos em uma aula de pilates. Sempre gostei muito de esportes e, há um ano, eu e a Rô começamos a praticar tênis. Fazemos aulas juntas uma vez por semana e jogamos outras vezes. Estamos bem como dupla e até já combinamos jogadas. Ela vibra com cada lance meu, sempre me aplaudindo. Isso é muito legal! A Rô também se preocupa comigo. Uma vez, tomei um tombo na quadra e ela ficou desesperada."

JANEIRO 2022

D	S	T	Q	Q	S	S
26	27	28	29	30	31	1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31	1	2	3	4	5

fevereiro

MARÇO 2022

D	S	T	Q	Q	S	S
27	28	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31	1	2
3	4	5	6	7	8	9

DOMINGO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO
30	31	1	2	3	4 DIA MUNDIAL DO CÂNCER A PREVENÇÃO É UMA GRANDE ALIADA	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19 DIA DO ESPORTISTA BORA MEXER ESSE CORPINHO!
20	21	22	23	24	25	26
23	24	25	26	27	28	29
27 FERIADO FACULTATIVO DE CARNAVAL DIVERSÃO À VISTA!	28	1	2	3	4	5

COLEÇÃO **TODOS**

UMA AÇÃO SOCIAL:

MOL
EDITORA

DROGASIL



UM CALENDÁRIO = UMA DOAÇÃO:



tdb

e mais seis projetos sociais que trabalham pela saúde

CUIDE DA mente

Ah, é tão bom poder contar com o apoio de alguém além dos familiares! É que a amizade tem este efeito que parece mágico: aumenta o senso de pertencimento e o propósito, além da autoconfiança e da autoestima. O bem-estar que resulta disso influencia até a capacidade de ser resiliente. Um estudo¹ mostrou que quanto melhor a qualidade da relação com os amigos, maior a facilidade de lidar com situações difíceis. Esse convívio também melhora² o humor e a capacidade de combater estados depressivos, já que inunda o organismo de hormônios ligados à felicidade, e mantém o estresse sob controle, pois inibe a liberação de cortisol.

CERQUE-SE DE QUEM TE FAZ BEM

Aproxime-se de pessoas que conseguem ajudar você a recuperar a calma, enxergar seus pontos fortes e traçar estratégias para melhorar.

REFORCE O CONVÍVIO

Aceitar convites, promover encontros, ligar para bater papo e colocar-se à disposição para ajudar são maneiras de ter – e de ser – uma boa companhia.

NÃO HESITE EM PEDIR AJUDA

Precisando de um ombro amigo? Procure aquela pessoa que respeita suas particularidades e está sempre aberta a ouvir sem fazer julgamentos.

PENSAR POSITIVO



Sofia Lima,
20 anos, São Paulo

Daniela Sayuri,
20 anos, São Paulo

"Faz oito anos que conheço a Daniela. Somos muito próximas e ela sempre me ajuda quando fico insegura ou ansiosa. Às vezes, estou imersa em neurais e pensamentos negativos e, só de conversar com ela, já percebo que são coisas da minha cabeça. Amizades assim podem funcionar até como uma terapia. Quando passei no vestibular para estudar em outro estado, fiquei muito nervosa só de pensar em me mudar depois que as aulas presenciais voltassem. E então ouvi da Dani que, não importa o tempo ou a distância, sempre estaremos juntas."

Fontes: estudos da ¹Universidade de Leeds, no Reino Unido, e da ²Universidade de Rochester, nos Estados Unidos

FEVEREIRO 2022

D	S	T	Q	Q	S	S
30	31	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12

março

ABRIL 2022

D	S	T	Q	Q	S	S
27	28	29	30	31	1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
1	2	3	4	5	6	7

DOMINGO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO
27	28	1 FERIADO FACULTATIVO DE CARNAVAL - E LANÇAMENTO DA TODOS 42 MAIS UM DIA DE FOLIA!	2 FERIADO FACULTATIVO DE QUARTA-FEIRA DE CINZAS (ATÉ 14H) HORA DE REPOR AS ENERGIAS	3	4	5
6	7	8 DIA INTERNACIONAL DA MULHER POR UMA SOCIEDADE IGUALITÁRIA	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20 COMEÇO DO OUTONO DIAS MAIS BRANDOS VIRÃO	21	22	23	24	25	26
23	24	25	26	27	28	29
27	28	29	30	31	1	2

SAIBA COM quem contar

Dizem que podemos somar o número de amigos verdadeiros usando só uma mão. E a ciência indica que essa sabedoria popular pode estar certa: cada pessoa consegue manter, em média, apenas cinco relações profundas de amizade, segundo uma pesquisa britânica. É que cultivar laços exige tempo e dedicação. Por isso, é preciso saber reconhecer aqueles que valem o investimento. Está na dúvida? Considere que amigo que é amigo demonstra companheirismo, ouve com atenção, acolhe quem você é e, por compreender o que se passa no seu íntimo, ajuda a refletir e ampliar horizontes. Nessa parceria, um sempre deseja o melhor para o outro.

Fontes: Estudo da Universidade de Oxford, no Reino Unido, e Cíntia Madeira Sanchez, professora de Psicologia da Universidade São Judas, em São Paulo

DÊ E RECEBA AFETO Em uma amizade verdadeira, existe o cuidado mútuo. Ambas as partes oferecem carinho e atenção e reconhecem a importância de um na vida do outro.

VENÇA OS MOMENTOS DIFÍCEIS Quem é amigo permanece ao seu lado na alegria e na tristeza. E, nas horas difíceis, estende a mão (e às vezes puxa a orelha).

SAIBA SE POSICIONAR Nem sempre existe concordância nessa relação, mas uma coisa nunca falta: respeito. Amigos se esforçam para encontrar as palavras certas.

NA HORA CERTA



Lúcia Maia
Pimentel, 58 anos,
Goiânia

Rener Bueno
Marinho Bilac, 58
anos, Goiânia

“Conheço o Rener há mais de 30 anos. Ele foi um grande amigo do meu marido. Em 2016, quando fiquei viúva, me apoiou muito. Ele sempre tentava me tirar do casulo em que me instalei. Começou a me chamar para sair – até antes da pandemia, nos encontrávamos toda quarta e sexta-feira. Nos momentos de alegria é bom ter pessoas do seu lado, e nos momentos de tristeza também. A gente tem uma amizade muito bonita e eu o considero um irmão, é um parente que eu escolhi. E tenho certeza de que ele me escolheu também.”

abril

MARÇO 2022

D	S	T	Q	Q	S	S
27	28	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31	1	2
3	4	5	6	7	8	9

MAIO 2022

D	S	T	Q	Q	S	S
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31	1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11

DOMINGO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO
27	28	29	30	31	1	2
3	4	5	6	7 DIA MUNDIAL DA SAÚDE CUIDE DE VOCÊ O ANO TODO	8	9
10	11	12	13	14	15 FERIADO DA PAIXÃO DE CRISTO A PÁSCOA VEM AÍ!	16
17 PÁSCOA CELEBRE COM QUEM VOCÊ AMA	18	19	20	21 FERIADO DE TIRADENTES UMA PAUSA PARA DESCANSAR	22	23 DIA MUNDIAL DO LIVRO MERGULHE NUMA NOVA HISTÓRIA
24	25	26	27	28	29	30
1	2	3	4	5	6	7

CRIE NOVAS Companhias

Ninguém estabelece novos vínculos afetivos se não estiver aberto a conhecer o outro do jeito que é, com suas qualidades e defeitos. É por dispensar qualquer necessidade de manter as aparências ou modular comportamentos que, em uma relação de amizade, nos sentimos livres para ser espontâneos e, assim, possibilitamos que a conexão torne tudo mais leve e divertido. Além de adotar uma postura receptiva, é importante demonstrar interesse real pela pessoa. Saia da zona de conforto e tome a iniciativa de puxar conversa com quem ainda não é do seu círculo. Prefira assuntos agradáveis e seja um bom ouvinte.

DEIXAR FLUIR



Socorro Barros,
54 anos, Manaus

Eneide Soares de
Lima, 57 anos, Manaus

“A Eneide chegou aqui na vila há uns dois anos, para morar na casa da frente. Uma vez, ofereci a ela uns limões do meu sítio e começamos a conversar. Descobrimos que somos muito parecidas e viramos amigas. Tem vezes que eu ligo, mas a Eneide não atende, aí eu grito pela varanda e ela aparece para saber do que preciso. Logo no início, o que fortaleceu ainda mais a nossa amizade foi o meu cachorro. Ele era pequeno e a Eneide disse que podia olhá-lo para eu viajar. Hoje ela é até madrinha dele!”

ENCONTRE PONTOS EM COMUM

Ao iniciar uma amizade, tente observar as afinidades entre vocês: o amor por animais de estimação, o gosto pela culinária. E esteja disponível para ajudar sempre.

DESCUBRA NOVAS POSSIBILIDADES

loga, artesanato, paisagismo... Encontre uma atividade que faça seus olhos brilharem. De quebra, ganhe amigos que têm os mesmos interesses que você.

CONSIDERE O VOLUNTARIADO

Engajar-se em uma causa ou participar de eventos da sua comunidade já é uma postura de abertura: mostra que você quer trabalhar por um objetivo comum. E essa atitude favorece a união.

ABRIL 2022

D	S	T	Q	Q	S	S
27	28	29	30	31	1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
1	2	3	4	5	6	7

maio

JUNHO 2022

D	S	T	Q	Q	S	S
29	30	31	1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	1	2
3	4	5	6	7	8	9

DOMINGO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO
1 FERIADO DO DIA MUNDIAL DO TRABALHO – E LANÇAMENTO DA TODOS #43 COMPRE E FAÇA UMA BOA AÇÃO!	2	3	4	5	6	7
8 DIA DAS MÃES ESBANJE AMOR E CARINHO!	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18 DIA INTERNACIONAL DO MUSEU PRESTIGIE OS ESPAÇOS CULTURAIS	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31	1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11

mantenha OS AMIGOS POR PERTO

Amizades precisam ser nutridas para que floresçam e permaneçam fortes. Mas a gente sabe que, à medida que a relação avança – e que a rotina impõe tantos compromissos –, a tendência é a de diminuir a atenção ao outro. A saída? Manter a qualidade da comunicação, independentemente da quantidade de vezes em que vocês podem se falar. Algumas formas de conseguir isso são mantendo a transparência, resolvendo qualquer mal-entendido antes que vire um problema, pedindo desculpas quando necessário e aproveitando cada segundo da interação quando ela acontecer.

Fonte: Natalia Pavani, psicóloga do Hospital Alemão Oswaldo Cruz, em São Paulo



PAPO EM DIA



Francisco Ornellas,
74 anos, Mogi
das Cruzes (SP)

Odilon Afonso,
74 anos, Mogi
das Cruzes (SP)

TORNE ESPECIAL Use a criatividade para agradecer um favor ou alegrar seu amigo, por exemplo entregando a ele um presentinho com um cartão escrito à mão.

TRANSFORME EM PALAVRAS Não deixe subentendido: sempre que sentir vontade, diga à pessoa quanto se sente feliz por compartilhar de sua amizade.

SEJA POSITIVO Com a intimidade, ambos tendem a falar mais sobre os problemas. Mas lembrem-se de que essa relação é para ser também um refúgio de alegria.

"O Odilon, mais conhecido como Bila, é meu amigo desde a época do colégio. Fomos fazer faculdade juntos e permanecemos amigos. Uma das primeiras visitas que eu recebi como casado foi do Bila. Hoje, ele é padrinho da minha filha, e eu sou padrinho de casamento dele. Nossa amizade é como uma irmandade. Dá para conversar com ele em silêncio. Se eu ou ele precisarmos de qualquer coisa, um estará ali para o outro. Nós nos falamos toda semana, e nos vemos mais ou menos duas vezes por mês – ou sempre que dá."

MAIO 2022

D	S	T	Q	Q	S	S
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31	1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11

junho

JULHO 2022

D	S	T	Q	Q	S	S
29	30	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31	1	2
3	4	5	6	7	8	9

DOMINGO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO
29	30	31	1	2	3	4
5 <small>DIA MUNDIAL DO MEIO AMBIENTE VAMOS PRESERVAR NOSSA CASA</small>	6	7	8	9	10	11
12 <small>DIA DOS NAMORADOS CELEBRE O AMOR (INCLUSIVE POR SI MESMO!)</small>	13	14 <small>DIA MUNDIAL DO DOADOR DE SANGUE DOAR SALVA VIDAS</small>	15	16 <small>FERIADO FACULTATIVO DE CORPUS CHRISTI DIA DE DESACELERAR</small>	17	18
19	20	21 <small>COMEÇO DO INVERNO QUE TAL UM CHAZINHO?</small>	22	23	24 <small>DIA DE SÃO JOÃO TEM QUE TER CARDÁPIO JUNINO!</small>	25
26	27	28 <small>DIA DO ORGULHO LGBTQIA+ RESPEITO À DIVERSIDADE</small>	29	30	1	2
3	4	5	6	7	8	9

VOLTE A ESTAR COM quem faz falta

Às vezes, no desenrolar da vida, a gente se dá conta de que deixou para trás amigos especiais. O rompimento pode ter vindo depois de uma briga, uma mágoa, um motivo besta, até. Ou talvez pela ação do tempo, que desfez naturalmente os laços. Considerar a ideia de reatar uma amizade que ainda hoje inspira saudade pode ser uma boa. Se vocês vão reatar mesmo, aí é outra história. O importante é utilizar a sabedoria do presente para avaliar o passado e, ao chegar à conclusão de que gostaria de escrever mais páginas desse enredo, fazer a tentativa de coração aberto.

VELHA INFÂNCIA



Marilene Veiga
Miranda Fonseca,
62 anos,
Campo Grande

João Carlos
Fernandes Maciel,
64 anos,
Campo Grande

"Depois de 40 anos sem notícias, reencontrei João Carlos, uma amizade da adolescência. Resolvi reunir nosso antigo grupo quando outro amigo veio me visitar e me motivou a procurar a turma pelas redes sociais. O primeiro encontro foi na minha casa, em 2015, quando reunimos onze antigos amigos e reencontrei João Carlos. A emoção, a ansiedade e a saudade eram muitas. No dia, resgatamos lembranças e demos muita risada! Quando a amizade é verdadeira, temos a sensação de que o tempo não passou."

PREPARE O EMOCIONAL

Não tenha pressa. Antes de procurar uma antiga amizade, observe como se sente em relação a ela e se ainda existe algum sentimento que precise ser melhor elaborado.

TRANSMITA ALEGRIA

Se a conversa rolar, use linguagem positiva, relembre os momentos felizes e fale por que considera a relação tão importante.

EVITE CRIAR EXPECTATIVAS

É possível que o outro não queira reatar laços. Se isso acontecer, respeite a escolha e procure sair leve dessa tentativa – seguir em frente faz parte.

julho

JUNHO 2022

D	S	T	Q	Q	S	S
29	30	31	1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	1	2
3	4	5	6	7	8	9

AGOSTO 2022

D	S	T	Q	Q	S	S
31	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31	1	2	3
4	5	6	7	8	9	10

DOMINGO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO
26	27	28	29	30	1 LANÇAMENTO DA TODOS #44 UMA EDIÇÃO INSPIRADORA E FELIZ :)	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26 DIA DOS AVÓS HORA DE OUVIR BOAS HISTÓRIAS	27	28	29	30 DIA INTERNACIONAL DA AMIZADE SABADOU EM BOA COMPANHIA!
31	1	2	3	4	5	6

USE A TECNOLOGIA PARA FORTALECER

vínculos

O mundo virtual não só facilita o contato entre as pessoas, como também pode ajudar a reforçar as relações, mostra um estudo brasileiro. Os entrevistados afirmaram que utilizam a internet para agendar encontros, saber o que acontece com os amigos, se divertir e expressar carinho. E tudo isso contribui para aprofundar laços de afeto. Nada substitui o contato presencial, mas utilizar recursos como mídias sociais para interagir de modo instantâneo com as pessoas ajuda muito a encurtar distâncias. No universo virtual, até a agenda cheia de compromissos tem solução, já que há a oportunidade de estar presente em mais de um evento por dia, à distância de um clique.

Fonte: estudo da Universidade Estadual de Campinas, em São Paulo

BRINQUEM JUNTOS Quem disse que jogo on-line é só para adolescente? Na internet, há modalidades como cartas, adivinhação, conhecimentos gerais...

DEMONSTRE AFETO Em vez de deixar um comentário genérico naquela postagem relevante do amigo, escreva uma mensagem personalizada mostrando quanto se importa.

AUMENTE O GRUPO Marque um encontro virtual com seus amigos mais próximos e apresente um novo convidado. Assim, você amplia e aprofunda sua rede de contatos.

CONECTADAS



Joice Cristina
Romualdo,
42 anos, São Paulo

Liliane Soares
Bartolette, 44 anos,
Rio de Janeiro

"Foi por meio de um grupo de WhatsApp sobre projetos e parcerias de trabalho que conheci a Liliane. Nossa amizade nasceu de forma virtual e foi se intensificando, até que fui vê-la no Rio de Janeiro, onde ela mora. Na primeira vez que a visitei, fomos até a Confeitaria Colombo. Sempre reservamos um tempo para fazer videochamadas e contar sobre nosso dia a dia. Com certeza, a tecnologia é nossa grande aliada. Afinal, a impressão é que estamos sempre por perto!"

agosto

JULHO 2022

D	S	T	Q	Q	S	S
29	30	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31	1	2
3	4	5	6	7	8	9

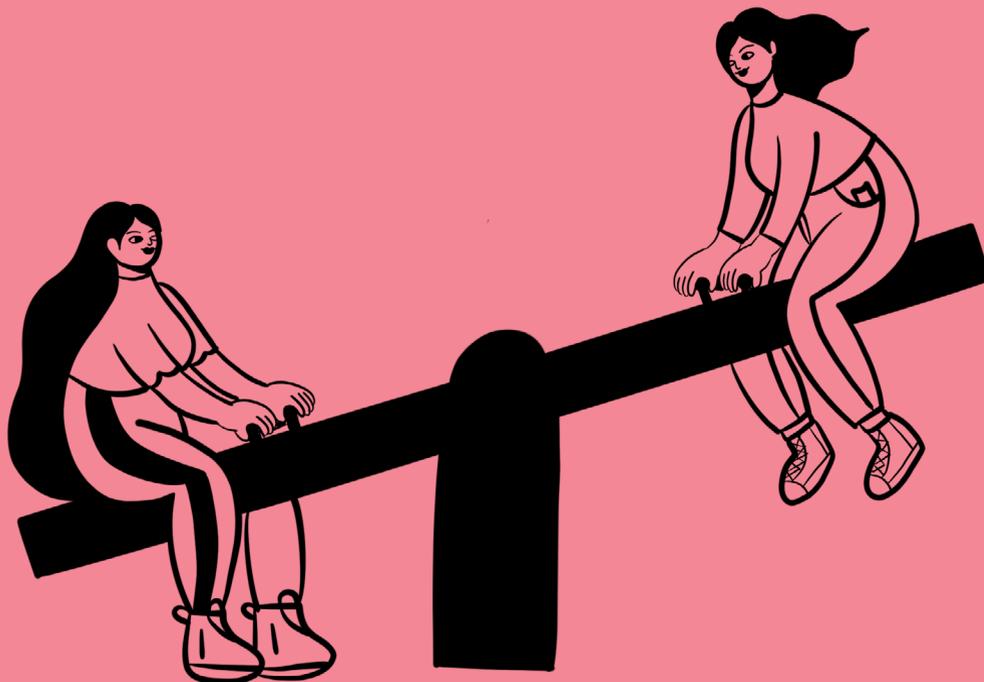
SETEMBRO 2022

D	S	T	Q	Q	S	S
28	29	30	31	1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	1
2	3	4	5	6	7	8

DOMINGO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO
31	1	2	3	4	5 DIA NACIONAL DA SAÚDE ADOTE HÁBITOS SAUDÁVEIS	6
7	8	9 DIA INTERNACIONAL DOS POVOS INDÍGENAS ELES SÃO OS GUARDIÕES DO VERDE	10	11	12 DIA NACIONAL DOS DIREITOS HUMANOS A LUTA É DE TODOS NÓS	13
14 DIA DOS PAIS PASSEM MAIS TEMPO JUNTOS!	15	16	17	18	19 DIA NACIONAL DO CICLISTA PEDALAR FAZ BEM (ATÉ PARA O PLANETA!)	20
21	22	23	24	25	26	27 DIA NACIONAL DO PSICÓLOGO A SAÚDE MENTAL MERECE ATENÇÃO
28 DIA NACIONAL DO VOLUNTARIADO DOE TEMPO, RECURSOS, CONHECIMENTO	29	30	31	1	2	3
4	5	6	7	8	9	10

CULTIVE RELAÇÕES

saudáveis



Em uma amizade que faz bem, a troca sempre é significativa, mesmo que o relacionamento atravessasse turbulências. Aliás, os momentos difíceis trazem excelentes oportunidades para observar como andam os laços de afeto entre vocês. Carinho, empatia, respeito, companheirismo – tudo isso precisa permanecer forte para todos os envolvidos. O fato é que as circunstâncias e as pessoas vivem mudando e, numa dessas, a relação corre o risco de ficar tóxica. Para evitar esse cenário, estabeleça limites e dê também espaço para a individualidade do outro.

© Fotos: acervo pessoal. Ilustração: JIBZ / Editora MOL

APOIO FUNDAMENTAL



Cristiano Leandro Marques Schneider, 45 anos, Curitiba

Lysandro Barão Raffe, 45 anos, São Sebastião (SP)

"Meu amigo Lysandro enfrentou problemas relacionados à dependência de drogas. Durante esse período, não passei a mão na cabeça dele e, quando achava algo errado sobre seu comportamento, eu falava. Houve desentendimentos, mas nunca o abandonei – sempre expus minha opinião com muito respeito. Hoje, ele está bem e limpo! É essencial, em uma amizade verdadeira, que a gente ajude a pessoa quando ela mais precisa e também vibre pelas suas conquistas. Nossa relação continua forte e sempre torcemos um pelo outro!"

ENCONTRE O EQUILÍBRIO

Perceba se há igualdade nessa relação, observando se ambos mantêm níveis semelhantes de dedicação, de apoio e de interesse mútuo.

TENHA LIBERDADE

Numa relação saudável, as pessoas se sentem à vontade para ser como são. Não precisam provar nada nem retribuir algo por obrigação.

SAIBA REAVALIAR

Se perceber que a amizade não está mais fazendo bem, tente conversar. E, se chegar à conclusão de que esse ciclo se fechou, não tenha receio de encerrá-lo.

AGOSTO 2022

D	S	T	Q	Q	S	S
31	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31	1	2	3
4	5	6	7	8	9	10

setembro

OUTUBRO 2022

D	S	T	Q	Q	S	S
25	26	27	28	29	30	1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31	1	2	3	4	5

DOMINGO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO
28	29	30	31	1 LANÇAMENTO DA TODOS #45 SÓ NOTÍCIA BOA!	2	3
4	5	6	7 FERIADO DA INDEPENDÊNCIA DO BRASIL DEFENDA A LIBERDADE	8	19	10 DIA MUNDIAL DE PREVENÇÃO AO SUICÍDIO OFEREÇA APOIO A QUEM PRECISA
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21 DIA DE LUTA DA PESSOA COM DEFICIÊNCIA, DIA INTERNACIONAL DA PAZ E DIA DA ÁRVORE JUNTOS MUDAMOS O MUNDO	22 COMEÇO DA PRIMAVERA DEIXE SEUS SONHOS FLORESCEREM!	23	24
25	26	27 DIA MUNDIAL DO TURISMO HORA DE PLANEJAR O PRÓXIMO PASSEIO	28	29	30	1
2	3	4	5	6	7	8

INCENTIVE as Crianças A FAZER AMIGOS

Para os pequenos, amigo é, basicamente, alguém com quem brincar e explorar novidades. Uma relação aparentemente simples, mas de grande importância para o desenvolvimento de habilidades emocionais e sociais. A interação logo na pré-escola, por exemplo, pode significar menos problemas de comportamento e mais facilidade de convivência com o outro já nos primeiros anos do ensino fundamental, mostra uma pesquisa dos Estados Unidos. Fazer amigos na infância ajuda a descobrir a individualidade, ensina a partilhar, cooperar, lidar com conflitos, expressar opiniões... E, como responsáveis pelo crescimento saudável das crianças, é nosso papel criar oportunidades para que isso aconteça.

Fonte: Estudo da Universidade de Illinois, Estados Unidos

SEJA EXEMPLO Crianças tendem a copiar os adultos. Demonstre respeito, carinho e gentileza ao se relacionar com outras pessoas, para inspirar os mais novos a fazer o mesmo.

PROMOVA ENCONTROS Crie oportunidades de socialização, levando os pequenos a parques, por exemplo. E facilite a interação entre as crianças, apresentando-as umas às outras.

ENSINE DE FORMA LÚDICA Procure livros em que os personagens são amigos verdadeiros e conte essas histórias para a garotada, como forma de inspirá-los.

LIÇÕES PARA A VIDA



Rosana Lopes dos Santos, 29 anos, Rio Verde (GO)

Laura Lopes de Matos, 5 anos, Rio Verde (GO)

"Minha filha, Laura, de 5 anos, é bem espontânea e não tem nem um pouquinho de dificuldade para fazer amizades. Ainda assim, quando ela vai conhecer novas crianças, sempre digo para perguntar o nome delas e saber do que gostam de brincar. Acima de tudo, reforço a importância de respeitar o outro, independentemente de qualquer diferença. Além disso, tento mostrar que o importante não é a quantidade de amigos que uma pessoa tem, mas a qualidade das amizades."

SETEMBRO 2022

D	S	T	Q	Q	S	S
28	29	30	31	1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	1
2	3	4	5	6	7	8

outubro

NOVEMBRO 2022

D	S	T	Q	Q	S	S
30	31	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	1	2	3
4	5	6	7	8	9	10

DOMINGO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO
25	26	27	28	29	30	1
2 DIA INTERNACIONAL DA NÃO VIOLÊNCIA COLOQUE-SE NO LUGAR DO OUTRO	3	4	5	6	7	8
9	10 DIA MUNDIAL DA SAÚDE MENTAL CERQUE-SE DE QUEM TE FAZ BEM	11	12 FERIADO DE N.S. APARECIDA (E DIA DAS CRIANÇAS) ADULTO TAMBÉM BRINCA!	13	14	15 DIA DO PROFESSOR VALORIZE QUEM SE DEDICA A ENSINAR
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31	1	2	3	4	5

Aprofunde

AS AMIZADES NO TRABALHO

O ambiente corporativo, embora competitivo, é uma ótima fonte de novas amizades. Cientistas afirmam, inclusive, que essas relações podem nos tornar profissionais mais felizes e produtivos. Afinal, todo mundo se sente melhor quando conta com um grupo de pessoas que se apoiam dentro da empresa. Para criar vínculos e formar uma rede de contatos mais ampla e diversa, é fundamental reservar um tempinho para trocar ideias que não sejam de trabalho. Em encontros virtuais ou no café do escritório, participar de conversas pode trazer outras perspectivas, mais motivação e engajamento. E, claro, fazer você ganhar um amigo para a vida toda!

MAIS QUE COLEGAS



Eliane Cristina
Moreno Rodrigues,
54 anos, São Paulo

Eliane Rickli Steffen
Pertusi, 61 anos,
São Paulo

"Conheci a Eliane na escola onde trabalho. A princípio, o vínculo era somente profissional, mas depois foi se fortalecendo. Eu era professora do 3º ano e ela, do 4º ano, então nos ajudávamos em festas juninas, apresentações e feiras. Hoje, a Eli já se aposentou, mas sempre vou até a casa dela e ela também vem até a minha. Somos confidentes: uma socorre a outra sem nem pensar. Também amamos viajar! Temos planos de ir à Europa e, assim, ter todo o tempo para colocar o papo em dia."

OFEREÇA-SE PARA AJUDAR

Além de demonstrar generosidade e reduzir o estresse do ambiente, essa atitude abre espaço para que tenham a mesma iniciativa com você.

DEMONSTRE MATURIDADE

Ouçá eventuais críticas que seus colegas venham a ter de outros profissionais, mas, em vez de alimentá-las, procure ajudá-los a resolver esses conflitos.

SEPARE O PESSOAL DO PROFISSIONAL

Evite expor atritos entre vocês ou fazer brincadeiras íntimas no trabalho. E cuide para não se guiar pelas emoções, sendo injusto com os demais ao favorecer uma amizade.

OUTUBRO 2022

D	S	T	Q	Q	S	S
25	26	27	28	29	30	1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31	1	2	3	4	5

novembro

DEZEMBRO 2022

D	S	T	Q	Q	S	S
27	28	29	30	1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31
1	2	3	4	5	6	7

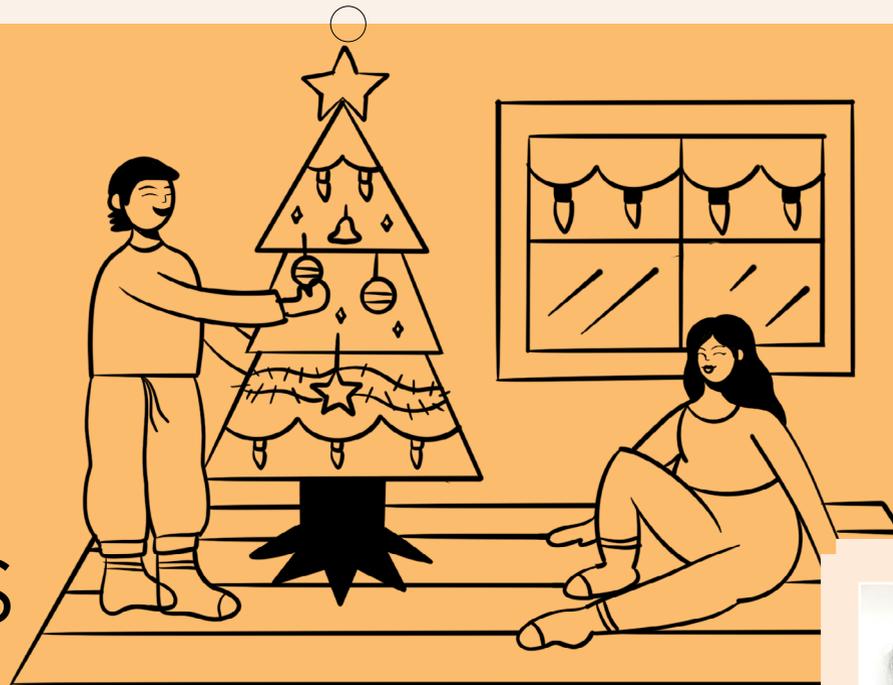
DOMINGO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO
30	31	1 LANÇAMENTO DA TODOS #46 PARA CELEBRAR MAIS ESSE ANO JUNTOS!	2 FERIADO DE FINADOS SAÚDE E AMOR QUE NÃO ACABA	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15 FERIADO DA PROCLAMAÇÃO DA REPÚBLICA VAMOS LUTAR POR UM PAÍS MAIS JUSTO	16 DIA INTERNACIONAL PARA A TOLERÂNCIA ACOLHA AS DIFERENÇAS	17	18	19
20 DIA NACIONAL DE ZUMBI E DA CONSCIÊNCIA NEGRA SEJA ANTIRRACISTA	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	1	2	3
4	5	6	7	8	9	10

APROVEITE OS VÍNCULOS

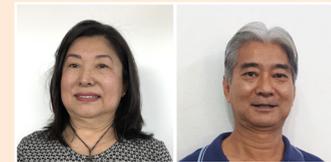
familiares

A relação com irmãos, primos, tios, cunhados muitas vezes não é só de parentesco, mas, sim, de amizade. O convívio na família favorece o desenvolvimento de habilidades emocionais e o reforço do bem-querer e da cumplicidade. Esses laços têm potencial para serem profundos e servirem como alento nos momentos de maior vulnerabilidade. E há outras vantagens em ter parentes como amigos, como o sólido senso de pertencimento a um grupo. Mas esse tipo de conexão também requer cuidados, porque o excesso de intimidade não vire um problema.

Fonte: Angélica Capelari, professora de psicologia da Universidade Metodista de São Paulo



IRMANDADE



Toshie Ichiba,
66 anos,
São Paulo

Gervásio Hiroshi
Ichiba, 60 anos,
São Paulo

GUARDE SEGREDOS Zele pela privacidade do familiar de quem você é amigo, mantendo as conversas particulares longe de ouvidos alheios.

DÊ ESPAÇO A convivência intensa pode gerar episódios de possessividade. Respire! Respeite quando o parente quiser estar com outras companhias.

ADMINISTRE Se surgir um conflito, procure resolvê-lo entre vocês. Levar a questão para a família obriga as pessoas a tomar partido e cria uma situação embaraçosa.

"Meu irmão Gervásio e eu somos muito próximos e sempre contamos um com o outro. Com a pandemia e a necessidade do distanciamento social, nasceu em mim um sentimento de angústia e medo. Nesse período difícil, foi reconfortante o contato do meu irmão, que se fez presente, telefonando e mandando mensagens, o que me deu segurança de que, precisando, sempre teria alguém para zelar por mim. Assim, tive a certeza de que um irmão pode ser um amigo, que está aqui para não nos sentirmos sós."

NOVEMBRO 2022

D	S	T	Q	Q	S	S
30	31	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	1	2	3
4	5	6	7	8	9	10

dezembro

JANEIRO 2023

D	S	T	Q	Q	S	S
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31	1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11

DOMINGO	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA	SÁBADO
27	28	29	30	1	2	3
4	5 DIA INTERNACIONAL DO VOLUNTÁRIO FAÇA A SUA PARTE	6	7	8 DIA NACIONAL DA FAMÍLIA VAI FALTAR CADEIRA!	9	10 DIA INTERNACIONAL DOS DIREITOS HUMANOS ABRACE ESSA CAUSA
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20 DIA INTERNACIONAL DA SOLIDARIEDADE ESPALHE O BEM!	21 COMEÇO DO VERÃO FAÇA PROGRAMAS AO AR LIVRE	22	23	24
25 FERIADO DE NATAL QUE SEJA LINDO, LEVE E FELIZ!	26	27	28	29	30	31
1	2	3	4	5	6	7

PARA UM 2022 CHEIO DE AMIZADES SIGNIFICATIVAS, SAÚDE E BEM-ESTAR!

Olha que incrível: este calendário traz, a cada mês, um pôster lindamente ilustrado e orientações de especialistas para você cultivar e manter amizades que melhoram sua qualidade de vida. E tem mais! Ao comprar esta publicação, você ajuda milhares de pessoas a ter também uma vida feliz. É que a venda de cada exemplar gera uma doação para projetos sociais que democratizam o acesso à saúde.



JANEIRO

FEVEREIRO

MARÇO

ABRIL

MAIO

JUNHO

JULHO

AGOSTO

SETEMBRO

OCTUBRO

NOVEMBRO

DEZEMBRO



Conheça a revista!

Este calendário é uma publicação especial da revista TODOS, à venda na Drogasil durante o ano todo. Assim como o calendário, a TODOS tem conteúdo 100% positivo, doa 100% do lucro da venda e cabe no valor do seu troco :)

UM EXEMPLAR = UMA DOAÇÃO:



e mais seis projetos sociais que trabalham pela saúde