

NEWSLETTER

# IGUATEMI DAILY

---

## *Inteligência emocional e autocompaixão*

parecem ser o assunto do momento. Os tempos difíceis que estamos vivendo nos desafiam a ser mais empáticos e tolerantes não apenas com os outros, mas principalmente - e antes de tudo - conosco.

Nesta edição, trouxemos técnicas simples para controlar o cansaço e ansiedade que nos afetam agora; descobrimos uma nova onda, o “*kindfulness*”; apresentamos novos estímulos externos capazes de melhorar a qualidade do nosso sono (já que a insônia tem sido uma queixa generalizada nesta pandemia); e resgatamos rotinas de beleza que nos entregam a dose necessária de autoestima para o momento atual.

Seja muito bem-vindo a mais esta newsletter, que traz o melhor do #IguatemiDaily, com sugestões, dicas e conteúdos para atualizar suas referências, inspirar seu dia a dia em casa e trazer mais equilíbrio para sua rotina.

Boa leitura!

Equipe Iguatemi

# COMO A INTELIGÊNCIA EMOCIONAL PODE NOS AJUDAR

Embora a pandemia tenha afetado a todos em diferentes graus e contextos, poucos de nós escaparam ilesos. Para aqueles que tiveram que se adaptar ao trabalho remoto, houve o desafio de cuidar das crianças em casa, a falta de apoio das empresas e ainda o aprendizado de novas habilidades técnicas, sem falar na "fadiga de Zoom", termo cada vez mais usado para descrever o cansaço físico e mental acarretado por tantas videoconferências. Mas apesar de todas as incertezas e obstáculos, existem ferramentas capazes de nos ajudar a administrar e até mesmo a sair de crises mais fortes em alguns casos. Nesta reportagem da Fast Company estão cinco maneiras pelas quais a inteligência emocional pode nos ajudar a superar, ou pelo menos a lidar melhor com este momento atual. Entre elas se destacam a sabedoria de distinguir o que podemos e o que não podemos controlar e a capacidade de pedir ajuda e suporte, mesmo que virtualmente.



IMAGEM: DIVULGAÇÃO



IMAGEM: DIVULGAÇÃO

## AUTOCUIDADO E BEM-ESTAR SÃO PAUTAS DO BEAUTY & CO. IGUATEMI

No mês passado, o Iguatemi promoveu o evento de beleza "Beauty & CO. Iguatemi" focado em ativações de autocuidado e bem-estar como aulas de skincare, bate-papo sobre autocuidado e parcerias com diversas marcas do segmento. Por aqui selecionamos alguns dos conteúdos que foram destaques durante a ativação e que estão disponíveis no @iguatemi no Instagram:

- Papo de expert sobre cuidados com a pele com a Dra. Calu Franco, dermatologista, que montou a wishlist perfeita na marca francesa Caudalie. A empresa de cuidados com a pele é especializada na técnica de vinoterapia e conhecida por seus produtos aproveitarem extratos de uva e videira na formulação.
- Na marca de produtos 100% orgânicos e veganos, The Body Shop, Livia Nunes desvendou os melhores produtos para uma rotina mais minimalista.
- Já a Sephora, promoveu um bate-papo super interessante por Zoom sobre maquiagem para celebrações atuais com Carolina Zaia, Constance Zahn e Bibi Caetano, um dos rostos da Fenty Beauty no Brasil.

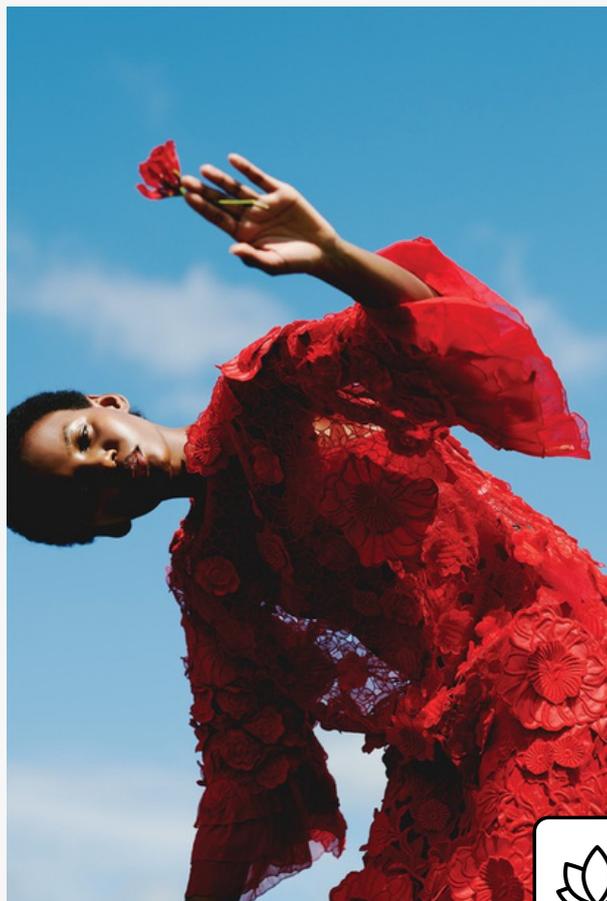


IMAGEM: DIVULGAÇÃO



## VOCÊ SABE A RELAÇÃO ENTRE A COMPAIXÃO E A ATENÇÃO PLENA?

Você sabe a relação entre a compaixão e o mindfulness? Neste episódio do VogueCast, podcast da Vogue, a instrutora certificada e professora afiliada de mindfulness da UCLA, Moira Malzoni conversa com Renata Garcia, editora de beleza da Vogue, sobre a importância de exercitar a compaixão para uma rotina mais leve em tempos de pandemia (e para sempre). Além disso, Moira aborda conceitos importantes da prática do mindfulness e explica como eles podem ser aplicados no dia a dia, trazendo uma melhora em nosso bem-estar e ainda transformando nossas ações em algo positivo não só para nós mesmos, mas também para os outros.

## O SONHO DE ENCONTRAR SUA ALMA GÊMEA

Imagine se fosse possível fazer um teste científico que apontasse quem é sua verdadeira alma gêmea? Este é o enredo principal da série da Amazon Prime, "Soulmates". Em seis episódios independentes uns dos outros, as histórias são introduzidas e concluídas em um só capítulo. Por apresentar uma tecnologia inovadora em um futuro próximo (15 anos daqui), a narrativa nos dá um gostinho de Black Mirror, mesclando suspense, drama e é claro, romance. Por aqui, selecionamos três pontos de destaque que tornam a trama ainda mais interessante:

### REFLEXÕES ATUAIS

SERÁ QUE A CIÊNCIA É MESMO CAPAZ DE DIZER QUEM VOCÊ DEVE AMAR? PROVOCAÇÕES COMO ESSA SÃO FOCO DA TRAMA

### CRÍTICA À TECNOLOGIA

APESAR DE DEMONSTRAR OS AVANÇOS DA TECNOLOGIA, A NARRATIVA QUESTIONA SEU PODER EM NOSSAS VIDAS, SENTIMENTOS E RELAÇÕES

### ELENCO DE PESO

A PRODUÇÃO É ESTRELADA POR NOMES COMO DAVID COSTABILE, GEORGINA CAMPBELL E CHARLIE HEATON



IMAGEM: DIVULGAÇÃO





IMAGEM: DIVULGAÇÃO

## DEPOIS DO MOM JEANS, CONHEÇA AS DAD PANTS

Embora muitos estejam empolgados para voltar a fazer planos que envolvam sair de nossas casas e montar looks "reais", não temos certeza se estamos prontos para desistir do conforto das produções de quarentena. Com isso, a busca por itens no equilíbrio entre as calças de moletom e os jeans skinny não param de crescer. O exemplo mais recente desta tendência são as chamadas "dad pants" que, depois da febre da calça boyfriend e do mom jeans, representam um novo estilo de calças confortáveis mas ainda sim elegantes. Com modelagem reta, pregas na cintura e ajuste mais largo na perna, a tendência promete ser a pedida certa para a retomada da rotina fora de casa. [Para se inspirar, esta reportagem traz dicas de produções estilosas e fáceis. Além disso, nossa curadoria de marcas no Iguatemi 365 te ajuda a tornar a inspiração em realidade com poucos cliques.](#)

## UPGRADE NO SONO

O sono é um dos pilares da nossa qualidade de vida. Está mais do que comprovado que dormir bem tem um impacto significativo na nossa cognição, na nossa saúde mental e no nosso metabolismo. A novidade de uns tempos para cá são os rituais e acessórios que podem nos ajudar a ter, finalmente, a noite de descanso que merecemos. [Nesta reportagem do Financial Times, aprendemos a dar um verdadeiro upgrade em nossas camas, com dicas dos melhores lençóis, colchas e almofadas e ainda nos inspiramos na escolha do pijama certo.](#) Gostou do tema? Por aqui, a Trousseau é especialista em garantir uma noite literalmente dos sonhos. A marca investe na qualidade das peças por meio do tratamento "Dream Touch", que aumenta a durabilidade das peças e maciez, fazendo com que o toque seja ainda mais suave. A Trousseau faz parte da lista de lojas do Iguatemi que está atendendo pelo nosso sistema de Drive Thru. [Para saber mais informações, acesse nosso site.](#)



IMAGEM: TROUSSEAU



IMAGEM: DIVULGAÇÃO

## DESIGN ARQUITETÔNICO REINVENTADO

Os desafios do ano passado deram aos designers inspiração para se tornarem ainda mais criativos. Entre centenas de novas possibilidades, aqui estão apenas alguns exemplos, selecionados pelo NY Times, de projetos iniciados ou realizados, independentemente das fronteiras globais estarem fechadas. É possível ver designers reciclando o entulho das ruas da Cidade do México, por exemplo, criando espaços de recreação para que as crianças de Beirute possam encontrar conforto em uma cidade destruída por uma explosão ou ainda propondo tecidos com material de construção para substituir o concreto. Mais do que apenas superar desafios, muitos designers buscam um mundo mais verde, equilibrado, saudável e justo.

## CULTURA DIGITALIZADA

Você não precisa mais voar para Paris para ver a Mona Lisa: não com a nova plataforma online do Louvre. Como parte de uma grande renovação de sua presença online, o museu mais visitado do mundo criou um novo banco de dados de 482 mil obras de arte que agora podem ser acessadas gratuitamente na plataforma recém-lançada. O projeto também inclui o museu Delacroix, que é administrado pelo Louvre, bem como esculturas dos jardins do museu e obras que estão esperando para serem restauradas.



IMAGEM: DIVULGAÇÃO

*#weekinspiration*

AUTOCOMPAIXÃO E AUTOCUIDADO ANDAM JUNTOS!

INSPIRED BY OXYGEN

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

[WWW.IGUATEMI.COM.BR](http://WWW.IGUATEMI.COM.BR)