

Tendências 2019
Inclusão já!
Os segredos da hipnose
A febre dos cosméticos probióticos
Menstruar todo mês: precisa mesmo?

Vittória D'Abronzo Camargo

Vida, carreira e sonhos da nova responsável pelas pautas de moda

REVISTA
U
S

HFC conquista SELO DOAR

**CERTIFICAÇÃO COMPROVA TRANSPARÊNCIA
E QUALIDADE NA GESTÃO**



Conquistas nos incentivam, motivam a seguir em frente e merecem comemoração. Por isso, o Hospital dos Fomecedores de Cana de Piracicaba celebra e compartilha mais uma conquista: O Selo Doar, que comprova e garante padrões de qualidade na gestão e na transparência das organizações brasileiras. "Para o Hospital dos Fomecedores de Cana é uma importante conquista pois conseguimos demonstrar a clareza das informações, o cumprimento das responsabilidades e a transparência dos nossos trabalhos junto à população", disse a

Superintendente do HFC, Lucimiere Ravelli Peixoto. A certificação é concedida pelo Instituto Doar para organizações da sociedade civil que estão de acordo com o Padrão de Gestão e Transparência do Terceiro Setor (PGT). O Instituto Doar começou a atuar em 2013, com a missão de ampliar a cultura da doação no Brasil e no mundo. O instituto trabalha com 44 critérios essenciais para que uma organização possa melhorar sua performance em gestão e transparência.

A Assessoria de Relacionamento do HFC, Ana Lucia Pavão acredita que o selo vem reforçar a confiança dos investidores, parceiros e doadores do HFC. "Essa certificação também vem de encontro com o HFC Feliz, uma campanha contínua de doações, focada em diversos setores e projetos que o hospital atende e necessita de contribuição de recursos para as manutenções. Acreditamos que essa certificação amplia o número de doadores e das doações em prol ao HFC".



Por ser um hospital filantrópico, o HFC precisa da sua ajuda, por isso lançou o HFC Feliz, uma campanha para arrecadar doações. Todo valor arrecadado faz muita diferença na manutenção dos projetos que o HFC desenvolve. Para doações especiais, entre em contato pelo fone 19 3463.5180 ou no site www.hfcpc.com.br

O HFC precisa de você e muitas vidas também. **#DOARFAZBEM**



Hospital dos
Fomecedores de Cana
de Piracicaba

GRUPO
EXAL

PESQUISA, DESENVOLVIMENTO DE
PROJETOS, SOLUÇÕES TECNOLÓGICAS
E SERVIÇOS INDUSTRIAIS EXCLUSIVOS!



GRUPO
EXAL

Soluções sustentáveis
para o setor sucroalcooleiro

f grupoexalbrasil

in grupo-exal

globe www.grupoexal.com.br

📍 UNIDADE FABRIL

Rua Geraldo Bizuti 160
Distrito Industrial UNINORTE
Piracicaba / SP – Brasil
(19) 3411-2171

Vanessa Freitas Studio

Loiros são paixão mundial. E nas mãos da expert-colorista Vanessa Freitas, tornam-se únicos. Seja um platinado estiloso ou o tão procurado loiro elegante e iluminado, o que vale mesmo é que o resultado final seja um cabelo que esbanje saúde e movimento. Sempre atenta a importância dos cuidados pré e pós-química, Vanessa detalha o passo a passo que resulta na beleza e na saúde dos fios.

Depois



Depois



Antes

Vanessa Freitas Studio
Contato: (19) 997525505
Rua Caramuru, 575 – Castelinho
@vanessafreitastudio

Passo a Passo

Pó descolorante Wanna Be Blond

Riquíssimo em colágeno, a linha Wanna Be Blond possui clareamento super rápido e uniforme. O pó descolorante Wanna Be Blond descolore até 9 tons atuando de forma harmoniosa com a água oxigenada Wanna Be Blond para criar tons majestosos com suprema preservação da fibra e luminosidade radiante.

Passo 1 - Bond Angel

Durante o processo de descoloração, os fios perdem pontes, ficam frágeis e quebram. Bond Angel multiplica e protege as pontes de sulfeto das fibras impedindo danos e quebras por isso. Chega a loiro platinado desejado com total segurança e vitalidade dos fios.

Sem Bond Angel - Durante descolorações, colorações e transformações químicas, os fios perdem pontes e quebram, causando uma fragilidade severa e, conseqüentemente, danos e queda capilar.

Passo 2 - Aplicação de proteína

Passo 3 - Bond Fortifier – Step 3 – para ser aplicado depois da transformação das luzes. Esta é a etapa final, mais indispensável do tratamento Bond Angel pós-transformações. Seu uso duas vezes por semana sela o procedimento de recuperação das pontes e garante máxima beleza, luminosidade e integridade ao cabelo, para um look sempre deslumbrante.

Revival - Linha de cuidados em casa

Um poderoso tratamento reconstrutor intensivo, que resgata imediatamente cabelos fortemente danificados pelo uso de químicas e transformações fortes, desenvolvendo um novo ciclo de vida para os cabelos, sua fórmula cria um casulo protetor em torno da fibra gerando uma recuperação gradual e real, proporcionando uma nova estrutura aos fios, deixando-os mais fortes, resistentes e intensamente recuperados.

Vanessa Freitas
junto a linha
completa de
tratamento



Pó descolorante



Linha Revival



Bond Angel

Super
Cabelos

COSMÉTICOS

Rua Santa Cruz, 456 - Alto
Tel.: (19) 3377-1617
@supercabeloscsmeticos

Todos os produtos são encontrados na Super Cabelos

**TODA A CONVENIÊNCIA 24H QUE
VOCÊ PRECISA NO MESMO LOCAL!**

Venha conhecer um espaço completo e com total conforto, atendimento diferenciado e a qualidade que você merece. Aqui você encontra de TUDO!

 /postocostaprado

  /ipiranga

 /canalipiranga

Entre e conheça a Beer Cave AM/PM!



Posto Costa Prado: Am/pm Padaria e Conveniências
📍 Av. Prof. Alberto Vollet Sachs, 2600 - Morumbi 📞 (19) 3424.1139

VOCÊ JÁ SABE

**BEBEU E
DIRIGIU?**

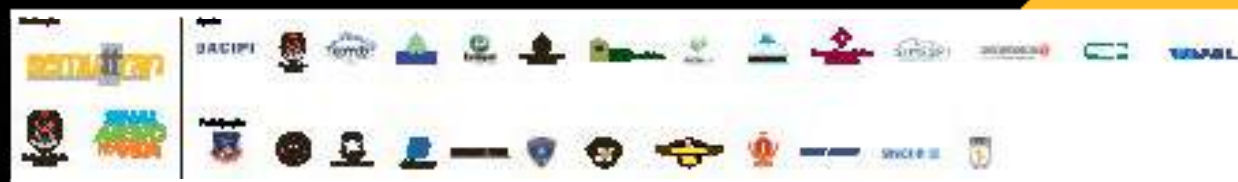
**MULTA
R\$ 2.934,70**

**E ATÉ
8 ANOS DE PRISÃO**
EM CASO DE ACIDENTE COM MORTE



**MUITOS MORTES NO TRÂNSITO
SÃO CAUSADAS POR MOTORISTAS ALCOOLIZADOS**

NÃO RESPEITOU AS LEIS DE TRÂNSITO? A CULPA É SUA



**VOCÊ TEM CERTEZA
DA PROCEDÊNCIA DO
SEU VEÍCULO?**

- 🔍 Laudo de Chassi e Motor;
- 🔍 Perícia Veicular;

ATENÇÃO:

- Seu carro já foi **BATIDO**?
- Foi recuperado de **LEILÃO**?
- Tem histórico de **ROUBO E FURTO**?
- Possui **PENDÊNCIAS**?



VOCÊ NÃO SABE?

Consulte já um de nossos vistoriadores!

Conheça nossas condições! E descubra a melhor maneira de conquistar sua moto Honda na Aversa Motos.

AMPLIE OS SEUS HORIZONTES



- Financiamento
- Consórcio
- Seminovas
- 0km
- Boutique
- Oficina

VISITE UMA DE NOSSAS LOJAS!



Loja 1: Av. Comendador Luciano Guidotti 1439 | 19 3401.2222
Loja 2: Rua Nilo Peçanha, 592 - Vila Sônia | 19 3403.5200
Loja 3: Rua Veríssimo Prado, 547 - São Pedro | 19 3481.6055



*Fundada em Junho de 1997 a 3D ENGENHARIA E CONSTRUÇÃO LTDA
Iniciou suas atividades nas áreas de Engenharia Civil e Agrimensura.*

SERVIÇOS PRESTADOS



Topografia

Levantamentos planimétricos e planialtimétricos cadastrais, locações e nivelamento em obras, acompanhamento de terraplenagem, levantamento de divisas de propriedades para retificações de áreas, certificação junto ao INCRA, desmembramento, rememoração, parcelamento de solo, usucapião.



Georreferenciamento

Localização de precisão e transporte de coordenadas geográficas com conversão de sistemas utilizando equipamento GPS Geodésico e levantamento expedito para regularizações e licenciamento junto a DEPRN, DAEE, CETESB, DNPM com GPS de Navegação e Cartas Topográficas



Projetos

Elaboração de projetos executivos de loteamentos, terraplenagem, drenagem, estradas e sistemas viários, saneamento básico, projetos de implantação industrial, projetos ambientais e de recomposição vegetal, etc.



Avaliação e Perícias

Avaliações e Perícias técnicas construtivas, divisas de propriedades e valores comerciais.



Aprovações, Licenciamentos e Certificações

Prefeituras, DEPRN, CETESB, INCRA, GRAPROHAB e outros órgãos.



Construção Civil

Fiscalização, medição de valores e gerenciamento de obras civil em geral.

☎ 19 3301.0950

🌐 <http://3d.eng.br/>

✉ 3d@3d.eng.br

Rua Riachuelo
1461-Centro
Piracicaba/SP

Restaurante

PINTADO



na Brasa



PINTADO NA BRASA

BATATA FRITA
ARROZ À GREGA
MOLHO TÁRTARO
E PIRÃO

R\$ **88,90**

PARA 2 PESSOAS

HORÁRIO: Ter a Dom das 11h às 15h e Qui a Sáb das 19h às 23h
DELIVERY E RESERVAS: 19 3042-3240 / 19 99769-2061

 @pintadonabrasapiracicaba  pintadonabrasapiracicaba

Rua Bom Jesus, 1663 - Bairro Alto - Piracicaba/SP

Revista US

Há um ano aceitei, talvez, o maior desafio da minha vida profissional.

Na contramão da economia, de inúmeras opiniões, previsões, e junto a uma equipe pra lá de experiente lançamos um jornal impresso, **Piracicaba Hoje**, às segundas-feiras, dia da semana desacreditado para o segmento.

Ponto pra nós!

Este dia, “desprezado” por todos, se tornou a nossa porta de entrada e o nosso grande diferencial. Assim, nos tornamos protagonistas da velha e conhecida incerteza: o copo está meio cheio ou meio vazio? Para nós, sempre meio cheio!

E assim, muito bem recebidos, chegamos ao primeiro ano de vida. Sabemos que estamos apenas nos primeiros passos, que a caminhada é longa e árdua, mas mostramos que a força de uma ideia se faz da união entre amor e trabalho. E que correr riscos faz parte do jogo.

Nestes doze meses aprendemos, crescemos, evoluímos. Prova disso está aqui.

Na comemoração deste primeiro aniversário lançamos, junto ao novo site, nossa primeira revista virtual: **Revista US**.

Feita especialmente para Nós, mulheres, que desejamos ser cada vez mais bem-sucedidas na vida profissional e em nossos relacionamentos, traz os mais variados assuntos: moda, alimentação, saúde, beleza, decoração, cultura, atividades físicas, viagens, entrevistas, artigos e muito mais.

E é com um carinho imenso que apresento meu novo trabalho.

Qualquer semelhança com “outra revista” da cidade não é mera coincidência, é essência, a minha essência!

Espero que gostem.

Um forte abraço!

Rosana Di Hipólito



Publicação da empresa
Jornal Piracicaba Hoje

Jornal Piracicaba Hoje
fundado em 30 de julho 2018

Revista Us
Edição 1
Julho 2019

Redação
Rosana Di Hipólito
Projeto gráfica e paginação
Andréa Maria Lourenço
Tratamento de imagem
Daniel Kusunoki

Comercial
Marcelo Germano

Atendimento comercial
(19) 3422-9588/
(19) 99788-8395

Matriz
Av. Rui Barbosa, 444
2º andar - sala 21

www.portalpiracicabahoje.com.br
@revistaus
@jornalpiracicabahoje

Capa
Vitória D' Abronzo Camargo
Cabelo: Vanessa Freitas Studio
Make: Amanda Furlan
Look: Louis Belafre
Fotos: M. Germano/PH



“
Essa Lei visa punir as pessoas jurídicas que, de alguma forma, se beneficiem por atos praticados contra a Administração Pública e aplica sanções graves nas esferas civil e administrativa, que podem chegar a 20% do faturamento bruto da empresa
”

CRIMINAL COMPLIANCE E A RESPONSABILIDADE DA ALTA ADMINISTRAÇÃO

Vigente desde o início do ano de 2014 e com sua aplicação cada vez mais presente, a denominada Lei Anticorrupção (Lei nº 12.846/13) vem causando preocupação aos empresários que ainda não internalizaram essa nova realidade em sua organização.

E realmente devem ficar alertas: essa Lei visa punir as pessoas jurídicas que, de alguma forma, se beneficiem por atos praticados contra a Administração Pública e aplica sanções graves nas esferas civil e administrativa, que podem chegar a 20% do faturamento bruto da empresa.

O que é mais relevante nesse contexto é que a responsabilidade da pessoa jurídica é objetiva, não havendo possibilidade de discussão do elemento subjetivo. Isso significa que não é necessário haver prova da consciência e da participação direta do empresário na promoção da conduta violadora: ainda que ele desconheça que alguma prática ilícita ocorra em sua empresa, as sanções poderão ser aplicadas.

Nesse contexto, dentre outras inovações da Lei 12.846/13, está o incentivo à implementação de um programa de integridade, o atualmente tão falado “compliance”, que já era realidade em empresas sujeitas a leis internacionais voltadas ao combate da corrupção.

Embora sua implementação esteja diretamente relacionada à atenuação das sanções previstas na Lei Anticorrupção, o objetivo do compliance é muito mais abrangente, visando, primeiramente, prevenir a prática de qualquer ato ilícito, não

se limitando à seara criminal, mas também tributária, trabalhista, ambiental, dentre outras.

Especificamente sobre o tema desse artigo, vale ressaltar seu papel fundamental na proteção da alta administração de uma empresa no que se refere à responsabilidade criminal.

Atualmente é cada vez mais comum a presença de empresários nos bancos dos réus pela prática de crimes envolvendo a pessoa jurídica, crimes muitas vezes perpetrados por seus subordinados e dos quais sequer tinha conhecimento. Nesses casos, as denúncias do Ministério Público são sustentadas na omissão do empresário, que deveria ter fiscalizado e instituído procedimentos a fim de evitar a prática delituosa.

É nesse cenário que está a importância de um programa de integridade: além de atenuar a possibilidade da prática de um crime, pode servir na defesa criminal do empresário para afastar a omissão imputada pela acusação, trazendo elementos de evidência de uma gestão ativa e de controles existentes.

Evidente que o tema ainda demandará muito estudo e amadurecimento, mas o compliance já é uma realidade necessária para as empresas se manterem no mercado.

Guilherme Gorga Mello
Advogado

Guilherme Monaco de Mello
Advogado



24



58

Índice

12 – Editorial

16 – Direitos do consumidor

Beleza

20 – Harmonização facial

21 – Beauty Hair

22 - Cosméticos probióticos

24 - Beleza que faz bem

29 - Proteja – se

Moda

30 – Das passarelas para as ruas

34 – Um ombro para chamar de seu

36 - Mais uma matéria sobre tendência?
Não!

40 - Vamos falar de moda sustentável?

Entrevista

42 – Oficialmente Us

Saúde

50 – Menstruar todo mês: precisa mesmo?

52 – Intestino e suas inúmeras facetas

56 - Desmistificando a pílula de insulina

58 - Pé diabético

60 - Genes, alimentos e ciência

62 – Reiki

64 - Naturopatia e o equilíbrio emocional

68 - Desvendando a hipnose



36



96



80



Mexa-se

70 – Corpo em movimento

72 - Yoga: corpo, mente e espírito



74

Gastronomia

74 - Snacks saudáveis

77 – Os novos cafés coados

79 - Sin Azucar

Lifestyle

80 - Nobre & Sofisticado

84 – Contemporâneo & aconchegante

88 - Tendências 2019: criatividade, tecnologia, inovação

Educação

92 - Inclusão já!

96 - Libras e sua importância

Cultura

98 - Ler para saber

102 - Cinéfilos de plantão

Tecnologia

108 - Facebook, Instagram e WhatsApp juntos?

Turismo

110 - Os encantos do Taiti

Artigos

18 – Thiago Salgado

28 - Cristianny Frasson Matyis

48 – Antônio Henrique Schmidt Zaghe

87 - Johnny Bass

95 – Vinícius Di Hipólito

107 - Patrícia Ozores Polacow

114 - Gabriel Francisco



30



62



102



110



70



E-commerce

Thales Ventura Bardini - advogado, inscrito na OAB/SP nº 392.758, associado do escritório Marcelo Rosenthal Advogados Associados

O acelerado crescimento do e-commerce tem levado a longas discussões jurídicas acerca de que leis seriam eficazes para regulamentar este mercado e oferecer maior segurança aos usuários, ou seja, aos compradores finais, extremamente vulneráveis nas chamadas compras não presenciais.

Qual o Direito do Consumidor em relação ao comércio eletrônico?

Inicialmente, deve-se levar em conta que o Código de Defesa do Consumidor – Lei nº 8.078/1990 - foi instituído quando ainda não havia as funcionalidades eletrônicas que atualmente encontramos. Por outro lado, é facilmente perceptível que o comércio digital cresce em todo o mundo.

O consumidor, por sua vez, se utiliza mais de tal ferramenta a cada dia que passa diante da comodidade e facilidade em efetuar transações via internet, seja pelos computadores, notebooks, celulares e outros dispositivos.

Nesse quadro é possível afirmar que a possibilidade de adquirir produtos ou serviços pela internet representou um divisor de águas na forma como os consumidores passaram a se relacionar com o consumo em geral.

O Código Consumerista, que se trata de um microsistema legislativo, prevê a proteção daquele que compra pela internet, especialmente em seu artigo 49, garantindo o direito ao arrependimento para as compras realizadas fora do estabelecimento comercial.

A fim de se adequar e efetivar a proteção ao consumidor que adquire eletronicamente surgiu o “decreto do comércio eletrônico” (Decreto nº 7962/2013).

O que diz o “Decreto do Comércio Eletrônico”?

O Decreto regulamenta o Código de Defesa do Consumidor para dispor sobre a contratação no comércio eletrônico.

Em linhas gerais, restou estabelecido que as lojas virtuais estão obrigadas a disponibilizar em local de fácil visualização em seu site todos os seus dados, tais como o nome empresarial, número de inscrição junto à Receita Federal e endereço de onde está localizada a sua sede ou o seu escritório.

Além disso, a regulamentação exige que os anúncios discriminem de forma clara o preço, custo do frete ou cobrança de seguro, bem como as condições integrais da oferta.

Do mesmo modo, exige-se que a empresa apresente o contrato de compra ou de fornecimento de serviço no momento em que o cliente realiza o pedido sendo necessário que o mesmo fique disponível para consulta a qualquer tempo pelo consumidor após a compra.

As atualizações constantes no Decreto foram suficientes para regulamentar o comércio eletrônico?

O Decreto preencheu lacunas importantes, entretanto existe um projeto de alteração do Código Consumerista que tramita desde 2012 (PLS 281) que prevê a ampliação do conceito previsto no artigo 49 do CDC, que trata do direito de arrependimento, estabelecendo regras específicas para compras realizadas à distância como, por exemplo, a forma de comunicação do arrependimento; as responsabilidades dos fornecedores; a criação de um prazo diferenciado para o direito do arrependimento de compra de passagens aéreas; a criação de prazos para o reembolso dos valores pagos pelo consumidor; a responsabilidade pelos custos e pela devolução dos produtos; etc.

Do que se trata exatamente o direito de arrependimento?

O direito de arrependimento está assentado no artigo 49 do CDC, e no artigo 5º do Decreto Federal.

É previsto que quando o contrato de consumo for concluído fora do estabelecimento comercial (internet, telefone, etc.) o consumidor tem o direito de desistir do negócio em sete dias, contados de sua assinatura ou do ato de recebimento do produto ou serviço, o que é chamado de “período de reflexão”.

Exercido o direito de arrependimento, que deve ser feito mediante a formalização do pedido de cancelamento e solicitação da devolução de qualquer quantia eventualmente paga, o parágrafo único do artigo de lei acima citado especifica que o consumidor terá de volta os valores dispendidos imediatamente e monetariamente atualizados.

É dever do fornecedor comunicar a instituição financeira ou a administradora do cartão de crédito para que a transação não seja

“ *E-commerce, comércio eletrônico, comércio virtual ou venda não presencial é um tipo de transação comercial feita especialmente através de um equipamento eletrônico como, por exemplo, computadores, notebooks, celulares, etc.* ”

lançada na fatura do consumidor, ou seja, efetivado o estorno do valor, caso o lançamento na fatura já tenha sido realizado. Na hipótese de o consumidor decidir cancelar a compra, mas não conseguir entrar em contato com o fornecedor do produto ou serviço, poderá solicitar diretamente à administradora do cartão o seu cancelamento, assim como o estorno do valor pago.

Qual questão é considerada a mais atual em relação aos direitos do consumidor nas compras eletrônicas?

No dia 12/03/2019, o Superior Tribunal de Justiça – STJ decidiu ser ilegal a cobrança de taxa de conveniência na venda de ingressos pela internet.

A taxa de conveniência permite ao consumidor escolher a melhor forma de adquirir seu ingresso, seja no site, no aplicativo, nos pontos de venda autorizados, como se estivesse na própria bilheteria do evento, com comodidade e sem precisar se deslocar até o local.

A mencionada taxa estava sendo cobrada a título de “conveniência”. Ocorre que o Colegiado do Tribunal entendeu que a prática configura um tipo de “venda casada” impondo uma limitação à liberdade de escolha do cliente, o que é vedado pelo Código de Defesa do Consumidor.

Restou entendido que a venda do ingresso para um determinado espetáculo cultural é parte típica e essencial do negócio, e que a comercialização pela internet alcança em número infinitamente superior ao da venda presencial privilegiando os promotores do

evento, motivo pelo qual não seria cabível repassar nenhuma cobrança aos consumidores.

Portanto, pode-se afirmar que tal tema se mostra de importante relevância e atualidade no tocante aos direitos do consumidor nas compras eletrônicas restando ao consumidor atenção quanto à cobrança de referida taxa quando da compra de ingressos via internet.

Dicas e orientações importantes aos consumidores:

É aconselhável que antes de efetuar qualquer transação eletrônica o consumidor se certifique da confiabilidade da loja virtual valendo-se de todos os elementos necessários que a identifiquem, além de pesquisas junto aos sites e órgãos de defesa e proteção aos consumidores, visando obter informações sobre a empresa escolhida.

No entanto, caso ocorram problemas após a compra, aconselha-se que o consumidor busque, primeiramente, resolver o problema junto ao fornecedor de forma amigável utilizando-se de todas as ferramentas disponibilizadas.

Todavia, caso a tentativa não surta efeito deve-se noticiar o problema enfrentado ao órgão especializado no atendimento e proteção ao consumidor - Procon.

Entretanto, se ainda assim não obtiver êxito é recomendável ao consumidor a busca de um advogado para fazer valer os seus direitos junto ao Poder Judiciário.

o magazine que sua família merece ...



Moda Masculina - Feminina - Infantil • Brinquedos
Calçados • Cama - Mesa - Banho • Eletrodomésticos
Presentes Fines • Decoração • Lista de Casamento





Empreender não é uma escolha, é condição essencial para ter sucesso

Vivemos num mundo que muda cada vez mais rápido e temos que nos acostumar com transformações constantes daqui para frente. Teremos que encarar um novo jeito de trabalhar, de agir, de pensar. Fazer a mesma coisa, do mesmo jeito que sempre fizemos, talvez não gere mais o mesmo resultado que tínhamos no passado.

Você acha que seus consumidores se comportam da mesma forma que faziam há cinco anos? A maneira de se comunicar mudou? Os canais de distribuição são os mesmos? E a concorrência?

Poucos empreendedores estão familiarizados com o termo VUCA, sigla que expressa a complexidade da nossa sociedade contemporânea. Cada letra representa uma característica do mundo que nossos negócios, e nós mesmos, estamos inseridos atualmente:

V = VOLATILIDADE (VOLATILITY):

Tudo muda com muita facilidade, nada é constante. Turbulências e mudanças passam a ocorrer cada vez mais rápidas e com mais frequência do que no passado.

U = INCERTEZA (UNCERTAINTY):

Nada é previsível, não conseguimos prever os acontecimentos e precisamos nos acostumar a lidar com isso. Teremos que conviver com as dúvidas.

C = COMPLEXIDADE (COMPLEXITY):

Teremos que lidar com inúmeras causas difíceis de compreender para solucionar um problema que esteja envolvido com nosso negócio (dentro ou fora da organização).

A = AMBIGUIDADE (AMBIGUITY):

Talvez não exista apenas uma resposta para uma determinada situação. O desafio de entender o significado de cada acontecimento é cada vez maior.

Ter consciência de que o contexto mudou é o primeiro passo para enfrentar os novos desafios e aumentar as chances de sucesso como empreendedor, seja em um novo negócio ou dentro da sua própria empresa. O mercado atual exige que todos nós tenhamos um mindset empreendedor, mesmo não sendo o “dono” do negócio. Podemos empreender em nossa carreira, em outras empresas, em projetos que desejamos realizar e em nossa própria vida pessoal.

A realidade é que precisaremos encontrar alternativas mais rápidas e eficientes para planejar, implementar, decidir e mudar. Para isso, precisaremos quebrar alguns paradigmas e crenças que construímos, que antes davam certo.

Por onde eu começo? Comece por você mesmo. Esteja aberto a entender e encarar as mudanças e, principalmente, tenha um mindset empreendedor:

ESTAR SEMPRE ATENTO

Observe, seja curioso, questione e busque o que pode ser melhorado.

AGILIDADE PARA AGIR

Planejar é importante, mas as ideias não podem ficar no papel. Coloque em prática. Teste, avance com suas decisões na direção do que você acredita e do que realmente está acontecendo.

HABILIDADE DE ENGAJAR AS PESSOAS

Acredite nos seus sonhos e envolva as pessoas. Ninguém faz nada sozinho, e estar cercado de uma equipe forte e comprometida é essencial para ter sucesso.

SABER SE COMUNICAR

Deixe claro para todos onde estamos, para onde estamos indo e, principalmente, POR QUE estamos fazendo o que fazemos. Números e resultados são apenas consequência da atitude das pessoas que acreditam num propósito genuíno e verdadeiro.

ACEITAR E APRENDER COM OS ERROS

Tenha coragem e teste novas ideias, novas parcerias, produtos, mercados, canais...; aprenda com o erro e siga em frente. Permita que sua equipe esteja em um ambiente onde podemos corrigir tentativas rapidamente sem culpar ninguém, mas, sim, aprender com os erros. Pior do que falhar é não tentar.

Os desafios deste novo, atual contexto, que já é o normal para muitos, não pode nos trazer medo e paralisação, mas motivação e alegria para ir em direção dos nossos sonhos. Tal como dizia Sócrates, “o segredo da mudança é concentrar toda a sua energia não na luta contra o velho, mas na construção do novo”.

Thiago Salgado, engenheiro agrônomo pela Esalq/USP com especialização em administração de empresas, estratégias empresariais, modelo de negócios, gestão de pessoas, inovação e governança corporativa. Conselheiro de administração pelo IBGC. Atualização internacional em Open Innovation em Berkeley Haas School of Business e Liderança em empresas familiares em Kellogg Northwestern. Na AMCHAM Campinas é membro do Conselho Consultivo e colabora com o Comitê de Empresas Familiares. No IBGC é membro da Comissão de Empresas Familiares. É também professor do MBA de Marketing da Esalq/USP Pecege. Co-Founder do FAMÍLIA S.A, plataforma digital que conecta, empodera e gera oportunidades para empresas familiares que sejam efetivas, admiradas e desejadas

“
Fazer a mesma coisa, do mesmo jeito que sempre fizemos, talvez não gere mais o mesmo resultado que tínhamos no passado. Você acha que seus consumidores se comportam da mesma forma que faziam há cinco anos?”



Dr. Vinicius Di Hipólito

Cirurgia - dentista, Mestre e Doutor – UNICAMP
Professor na Pós-Graduação São Leopoldo Mandic

Dra. Elizate Araújo Di Hipólito

Cirurgia - dentista



Reabilitação Oral

▶ **Reabilitação Oral**
Tratamentos Estéticos (facetas e lentes de contato)

▶ **Implantes Dentários**

▶ **Próteses**
convencionais e sobre implantes

▶ **Tratamento Periodontal**

▶ **Endodontia**

▶ **Odontopediatria**

▶ **Toxina Botulínica**
(Botox) e Preenchedores



Av. Independência, 940 – sala 144
Bairro Alto – CEP: 13419-155 – Piracicaba
☎(19) 3434-5443 📞99370-3804

Harmonização facial

Essa é a nova tendência no mercado da estética. Como o próprio nome já diz, a harmonização facial visa harmonizar os traços faciais por meio de diversas formas de procedimentos necessárias para conseguir um resultado mais simétrico.

E o que antes só era possível corrigir com cirurgias e processos agressivos, hoje há opções não invasivas que proporcionam resultados surpreendentes.

De acordo com o médico Umberto Risi, pós-graduado em dermatologia e medicina estética, professor responsável pelo ambulatório de peeling, professor responsável pela pós-graduação BWS, referência na área de educação médica no Brasil, a combinação de procedimentos estéticos tem por objetivo melhorar a harmonia do rosto resgatando os traços originais e adequando o envelhecimento cronológico facial, que é caracterizado pela perda da elasticidade da pele, queda dos tecidos e músculos devido à perda óssea e do coxim gorduroso (gordura embaixo da pele). “Este procedimento é indicado para aquelas pessoas que querem um visual mais jovem, atraente e mais feminina ou masculina. Ele pode ser feito no rosto como um todo, mas a decodificação em pontos é a mais nova técnica para entregar melhores resultados”, diz Risi.

O procedimento, que pode ser realizado a partir dos 18 anos, com tempo médio de duração de uma hora, deve ser feito em consultório, com o paciente deitado na maca. “São realizadas a avaliação e marcação das áreas a serem tratadas necessitando, no máximo, de anestesia local feita por meio de seringas com agulhas ou cânulas. A recuperação é rápida e os resultados quase que instantâneos. Algum inchaço ou áreas roxas (equimoses) podem aparecer, mas melhoram em dias. Não é aconselhada atividade física no dia do procedimento. A manutenção, em média, é anual”, detalha Risi. Além da estética, este procedimento pode tratar problemas de saúde. “Algumas doenças podem levar a inestetismos (falta de estética, beleza) da face, como as paralisias faciais, que podem ser harmonizados. Também na perda de coxim gorduroso, como em pacientes em uso de retrovirais”, revela.

“*Harmonização facial é um procedimento realizado por profissional habilitado feito por meio de materiais aprovados pela Anvisa, tais como toxina botulínica, ácido hialurônico, bioestimuladores, ácidos para peelings, entre outros, visando devolver ao paciente características únicas que valorizam cada indivíduo.*”





Tônico Antigrisalhos

Estimula a repigmentação progressiva dos cabelos embranquecidos e retarda esse processo para quem ainda não está com os fios grisalhos. A ação acontece diretamente no bulbo capilar, onde é produzida a melanina, fazendo com que os fios cresçam na sua cor natural novamente, sejam eles da cabeça, barba ou sobrancelhas.

Beauty hair

Enrolados, lisos, crespos, claros ou escuros. Não importa qual é o seu tipo de cabelo, mas certamente você já desejou uma cabeleira com efeito de comercial de xampu. Estou certa? Com a tecnologia como aliada, unir beleza, cuidados e saúde dos fios ficou muito mais fácil.



Ampola Capilar Hidratação Equilibrante Patauá, da L'Occitane au Brésil

Formulada com o precioso óleo de patauá, que nutre e repõe a massa das fibras do cabelo, esta ampola capilar traz um efeito imediato de hidratação intensiva em uma única aplicação controlando o volume e reduzindo o frizz deixando o cabelo macio, leve e com brilho até o final do dia.



Ampola Capilar Reparação Nutritiva Patauá, da L'Occitane au Brésil

Formulada com o precioso óleo de patauá, que nutre e repõe a massa das fibras do cabelo, esta ampola capilar traz um efeito imediato de reparação intensiva em uma única aplicação controlando o volume e reduzindo o frizz e deixando o cabelo macio, leve e com brilho até o final do dia.



Creme de limpeza Tratamento Capilar Patauá, da L'Occitane au Brésil

Este xampu sem sulfato, de leve espumação, proporciona uma limpeza suave sem agredir e ressecar os fios ao mesmo tempo em que condiciona e desembaraça o cabelo deixando-o com toque suave e macio.

A linha Healing Color Care, da L'anza, ganha novos produtos. Caso você tenha cabelos coloridos e goste de cuidar dos fios, então esta novidade não poderá passar em branco.

Clarifying Shampoo: o primeiro xampu de cura capilar que limpa suavemente removendo o excesso de minerais, metais e resíduos por meio do ácido fítico (derivado do arroz orgânico) sem desbotar a coloração dos cabelos.



De Brassing Blue Conditioner: condicionador que neutraliza as tonalidades acobreadas indesejadas (alaranjado e vermelho alaranjado).

Como utilizar? Depois de usar o xampu é aplicado o condicionador. Massageia e deixa agir de 1 a 3 minutos e remove por completo. A finalização fica por conta de um leave-in que poderá ser o queridinho Trauma.



Cosméticos probióticos

Você já ouviu falar em cosméticos probióticos? Os probióticos ganharam fama em bebidas fermentadas que facilitam a absorção de nutrientes e regulam a flora intestinal. Mas, nos últimos anos, a indústria de cosméticos descobriu os benefícios dessas bactérias do bem em cremes que hidratam, rejuvenescem e até nos protegem.

“Cosméticos probióticos nada mais são do que produtos cosméticos, tais como cremes faciais e corporais, hidratantes, águas faciais dermatológicas e até mesmo shampoos, que contêm em sua formulação ingredientes com ação probiótica. Hoje sabemos que os probióticos atuam também na saúde da nossa pele, não apenas na superfície,

na nossa epiderme, mas também nas camadas mais profundas do ponto de vista da derme. Eles agem impedindo que bactérias ruins nos ataquem equilibrando nossa microbiota. E uma pele saudável, equilibrada, é mais hidratada, mais firme e até brilha mais”, conta Michele de Cássia Pereira e Silva, farmacêutica com mestrado em genética de micro-organismos pela Esalq/USP (Escola Superior de Agricultura Luiz de Queiroz), doutorado em microbiologia ambiental pela Rijksuniversiteit Groningen (RUG), em Groningen, na Holanda, além de dois pós-doutorados na mesma área.

Foi da vontade de empreender unindo as duas áreas pelas quais sempre foi apaixonada, a microbiologia e a cosmetologia, que surgiu a Laviz Cosmética. Durante sua passagem pela Holanda, Michele teve acesso a diversas marcas de cosméticos inovadoras, algumas nem encontradas no Brasil, e isso a fez notar que havia um nicho de mercado inexplorado ou pouco explorado: o dos cosméticos naturais e probióticos. “O nome Laviz vem do idioma húngaro, e meus descendentes são da Hungria. Viz significa água, um elemento muito importante na marca, pois trabalhamos muito a questão da importância da hidratação da pele, e utilizamos em todos os produtos hidrolatos, que são águas florais muito benéficas. Entramos no mercado com dois produtos, uma água facial probiótica e um creme hidratante facial probiótico, mas já estamos para receber uma linha corporal profissional voltada às clínicas de estética”, conta.

“*Microbiota é o conjunto dos micro-organismos bons que vivem em harmonia em nosso corpo, tanto dentro quanto fora dele, em nossa pele. Quando a nossa microbiota está em equilíbrio eles (os micro-organismos) não deixam espaço para que bactérias ruins consigam nos infectar. Assim, formam a primeira linha de defesa produzindo substâncias que inibem a colonização de bactérias ruins e estimulam o sistema imunológico. Normalmente, quando se fala em micro-organismos, a maioria das pessoas pensa em combater, em eliminar. Mas eles não são sempre ruins. Existem sim situações nas quais são extremamente benéficos.*



Com uma linha de produtos naturais e livres de ingredientes nocivos à pele os itens oferecidos não contêm parabenos, silicones, fragrâncias sintéticas e corantes; além de serem livres de glúten, são veganos e não testados em animais. Recentemente, a Laviz obteve o selo de certificação “CrueltyFreeandVegan” da organização Peta (Pessoas para o Tratamento Ético de Animais), que é a maior organização de direitos dos animais do mundo. No mais, todos os produtos contêm ingredientes ativos nanoencapsulados e um ativo antipoluição obtido da fermentação de extratos vegetais. Mas, sem dúvida, de acordo com Michele, o pilar da marca é o Complexo Biótico, uma união de ingredientes probióticos, prebióticos e pós-bióticos que conferem benefícios únicos à pele restaurando a microbiota cutânea, sua saúde e hidratação. “Existem hoje no mercado marcas que já trabalham esse conceito, em um ou outro produto, mas nós queremos educar a população sobre os benefícios, que são vários, não apenas dizer que determinado produto tem probiótico ou prebiótico. Acredito que esse seja um dos nossos diferenciais e principal desafio: desmistificar bactérias como unicamente ruins e mostrar que várias são até benéficas para nossa pele, nossa saúde.”

Vantagens dos probióticos

De acordo com a doutora em microbiologia ambiental, normalmente nossa microbiota vive em equilíbrio, saudável, porém pode se desequilibrar facilmente, entrar em um estado de disbiose devido a uma série de fatores, tais como exposição demais ao sol, poluição, estresse, uso de produtos muito fortes ou agressivos para a nossa pele. E é aí que podem surgir várias doenças de pele, como a acne, dermatites e até mesmo psoríase. Os cosméticos probióticos entram para diminuir a sensibilidade da pele, restaurar o equilíbrio das boas bactérias e hidratar a pele profundamente.

Daí a importância de se investir em cosméticos de origem natural, pois são menos agressivos à pele, não possuem matérias-primas como corantes sintéticos, fragrâncias sintéticas, derivados de petróleo e de propileno, silicone, entre outros. “Dessa maneira, o produto natural, com uma base vegetal, óleos vegetais e óleos essenciais, garante uma maior semelhança com o manto hidrolipídico da pele e, assim, uma melhor permeação dos ativos. A ausência de substâncias nocivas torna o tratamento ainda mais seguro e eficaz, exceto se você tiver alguma alergia conhecida”, detalha Michele.

Além disso, estudos têm mostrado que algumas bactérias probióticas estimulam a produção de ceramidas e a síntese de fibras de colágeno aumentando a hidratação e a elasticidade da pele acelerando a cicatrização de lesões. “Pesquisas recentes têm mostrado que uma microbiota de pele equilibrada auxilia na proteção contra câncer de pele, atua prevenindo o envelhecimento e melhora quadros de acne e dermatites. Na área estética, estudos mostraram a importância do equilíbrio da nossa microbiota até mesmo no processo de lipólise, ou seja, de quebra de gordura corporal”, diz Michele.

Nanotecnologia x ativos cosméticos

A nanotecnologia é a tecnologia que permite que alguns ativos cosméticos penetrem mais profundamente na pele. Michele explica que eles são inseridos em cápsulas muito pequenas, as nanocápsulas, permitindo uma entrega mais eficaz dos ativos e mais direcionada, além de proteger esses ativos contra reações de oxidação que possam degradá-lo. Por estar em forma de nanocápsulas sua concentração pode ser menor, diminuindo a toxicidade desses ativos. Produtos contendo ativos nanoencapsulados apresentam resultados mais rápidos e eficazes. “Produtos antienvhecimento utilizam bastante essa tecnologia, pois atingem camadas mais profundas da pele sendo, portanto, mais eficientes. Outra contribuição importante da nanotecnologia para a indústria cosmética consiste na melhora da resistência dos produtos às condições ambientes. Ativos que são sensíveis ou instáveis se beneficiam dessa tecnologia, pois permanecem protegidos dentro das nanocápsulas. Todos os nossos produtos contêm ingredientes nanoencapsulados para que a entrega seja mais eficaz e prolongada”, conclui a especialista.



Produtos faciais



Probióticos são micro-organismos que causam benefícios à saúde do hospedeiro, no caso nós, humanos. São nossas boas bactérias. Os prebióticos são fibras e ingredientes que servem de alimento para os micro-organismos bons que temos no nosso corpo. Bactérias ruins, chamadas de patogênicas, não conseguem se alimentar deles. Os prebióticos são importantes, pois mantêm a saúde da pele restaurando o equilíbrio da nossa microbiota.



Produtos corporais



Beleza que faz bem

Produtos que aliam tecnologia, inovação e performance

Bem-estar está relacionado também ao cuidado com os lábios. Pensando nisso a Vult lança o Lip Oil, que aposta no poder dos óleos vegetais para proporcionar lábios hidratados, nutridos e macios. Com óleos de jojoba e girassol, que são ricos em vitaminas, além de hidratar, Lip Oil ajuda a minimizar a aparência de linhas finas e rugas na boca. Possuem texturas suaves e são ultraconfortáveis para uso no dia a dia, sozinhos ou antes mesmo do batom. O produto chega a três versões com fragrâncias diferentes que remetem a momentos de puro relaxamento e diversão: baunilha, menta e tutti-frutti.



Natura Una Maxi Palette de sombras 12 tons - nudes clássicos.



Natura Una Batom Velvet - cor marrom terracota. Efeito aveludado, máxima pigmentação desde a primeira aplicação. Duração de até 12 horas.

Batom matte Hypnotic Nude - cores vibrantes com efeito opaco.
Batom Matte Natura Faces Cereja love.

Natura Aquarela Blush color cor vinho 28 - Textura suave. Diferentes acabamentos: mais brilho ou mais opacidade.





Inspirada nas tendências de Outono/ Inverno das passarelas em 2019 a Mary Kay traz mais uma novidade em maquiagem, a linha Renaissance Revival. Os produtos contam com cores sóbrias e contrastantes – são duas paletas de sombras e duas cores de delineador em gel para ousar nessa temporada.



Météorites Glow Pearls Cushion
A tripla correção

Pela primeira vez, a Guerlain lança um primer tipo cushion que contém pérolas multicoloridas encapsuladas que corrigem pequenas imperfeições de cor e ilumina a pele em uma única etapa. Três tons foram combinados para oferecer três ações corretivas simultâneas: verde para minimizar a vermelhidão, rosa para um efeito de frescor e para reviver as áreas sem brilho, e laranja para iluminar as áreas escuras. Misturando todas, essas pérolas revelam um brilho perfeito em um único passo





Com inovadora tecnologia o Batom Matte em Pó da Avon garante cor intensa e leveza nos lábios sem sentir que se está de batom. O batom possui exclusividade no formato caneta com ponta puff que facilita a aplicação e a criação do blurred lips – efeito esfumado nos lábios sem a marcação do contorno. Sua exclusiva fórmula cremosa com pigmentos e óleos se transforma em uma textura em pó que garante um acabamento matte poderoso com cores intensas e muita leveza nos lábios.



SD MAKE •UP - label de cosméticos de alta qualidade do Grupo SD lança o Glam Liquid Concealer. Com textura fina e sequinha possui em sua fórmula micropartículas de diamante que, em contato com a luz, iluminam a pele disfarçando olheiras e marcas de expressão, sem acúmulos.





Glam Contorno Duo Stick - traz o contraste certo entre os tons claro e escuro para realçar e iluminar os traços.

Glam Fixador de Maquiagem Spray - para finalizar a produção, o spray prolonga a duração da maquiagem por até 8 horas, além de manter a pele hidratada e viçosa.

Glam Corretivo Líquido Skin Perfection - proporciona perfeição nos detalhes com sua alta cobertura e embalagem prática que facilita a aplicação.



Inspirada no que há de melhor e mais novo no mundo da maquiagem a Eudora Glam atende aos desejos da mulher brasileira que está sempre em busca de sofisticação, glamour e alta entrega. Glam Base Velvet Matte Mousse - oferece proteção FPS 30 e toque matte superaveludado, além de alta cobertura, textura confortável e efeito 3 em 1: base, corretivo e acabamento em pó. Ideal para camuflar olheiras e imperfeições.



Glam Delineador Black Roll - com formato inovador e secagem super-rápida oferece um traço ultrafino, perfeito para um delineado sem erros.



Glam Velvet Matte - com toque aveludado e extremamente confortável o batom chega para consagrar a evolução do efeito matte; disponível em seis opções de cores ultrapigmentadas: amora, marsala, nude, pink, rouge e terracota.





As gorduras saudáveis

O corpo precisa de gordura, mas não é qualquer gordura que o coloca em movimento de forma adequada. O organismo precisa de gorduras saudáveis. Mas para obter os resultados positivos é preciso inseri-las em uma dieta diária.

Apesar de as gorduras sempre receberem má reputação por causar ganho de peso, um pouco de gordura é essencial para a sobrevivência. Precisamos de gordura para:

- crescimento e desenvolvimento; energia (gordura é a fonte mais concentrada de energia);
- absorção de certas vitaminas (como as vitaminas A, D, E, K e carotenoides);
- “amortecimento” para os órgãos;
- manutenção das membranas celulares;
- sabor, consistência e estabilidade aos alimentos.

A gordura é encontrada em carnes, aves, nozes, produtos lácteos e margarinas, manteigas e azeites, banha de porco, peixe, produtos de cereais e molhos para salada.

Existem três tipos de gordura: hidrogenada (trans), saturada e insaturada. A gordura saturada é encontrada em alimentos como carne, manteiga, banha de porco e creme. As gorduras hidrogenadas são encontradas em alimentos assados, salgadinhos, fritos e margarinas.

A gordura insaturada é encontrada em alimentos como, por exemplo, o azeite, abacate e nozes e diminui o risco de desenvolver doenças cardíacas.

É importante aproveitar os benefícios dos alimentos ricos em gorduras saudáveis (gordura natural do alimento), em vez de consumir alimentos industrializados e cheios de conservantes e gorduras trans. Como exemplos de gorduras saudáveis podemos citar:

1 - Abacate

Os benefícios do abacate são numerosos por se tratar de uma das frutas mais saudáveis para o consumo. Eles são ricos em gorduras monoinsaturadas, que elevam os níveis de colesterol bom ao diminuir o mau colesterol. O abacate também é rico em vitamina E, o que ajuda a prevenir os danos dos radicais livres, reforça a imunidade e atua como um nutriente antienvhecimento para a pele. É uma das frutas que mais contém proteínas.

2 - Manteiga

A verdadeira manteiga – preferencialmente crua ou com ervas e outras fontes orgânicas – é uma gordura saudável para acrescentar em sua dieta. Quando consumida com moderação, a manteiga possui uma série de benefícios para a saúde.

Os ácidos graxos Ômega-6 e o Ômega-3 encontrados na manteiga ajudam o cérebro a funcionar adequadamente e melhoram a saúde da pele.

A manteiga contém vitaminas A, D e K, que podem ajudar a reverter os efeitos da cárie dentária. Além disso, ajudam a melhorar a visão, mantêm a pele brilhante e contribuem para a transcrição de genes.

3 - Óleo de coco

Os benefícios do óleo de coco são muitos. Ele é rico em ácidos graxos de cadeia média, que são de fácil digestão, não facilmente armazenados pelo corpo como gordura permitindo-lhe infundir células com energia quase que imediatamente.

Estes ácidos graxos também melhoram as atividades do cérebro e a função de memória.

O ácido láurico do óleo de coco é menos

“ **Apesar de as gorduras sempre receberem má reputação por causar ganho de peso, um pouco de gordura é essencial para a sobrevivência** ”

provável de ser estocado nas células de gordura e mais provável de ser utilizado pelo fígado como fonte de energia, principalmente em uma dieta baixa em carboidratos.

Ao escolher um óleo de coco é recomendado optar por variedades extravirgens, pois as formas refinadas e processadas podem eliminar muitos dos benefícios desse produto. Não deve ser consumido com o intuito de emagrecer, pois isso depende de uma dieta equilibrada.

4 - Azeite extravirgem

O azeite extravirgem é ótimo para a saúde do coração.

Um estudo feito em 2013 descobriu que, ao

suplementar a dieta mediterrânea com azeite, este ajuda a reduzir a incidência de ataque cardíaco; provavelmente devido aos seus altos níveis de gorduras monoinsaturadas. A alta quantidade de antioxidantes no azeite extravirgem protege as células do organismo. Ele também ajuda a melhorar a memória e a função cognitiva bem como funciona como um anti-inflamatório natural. Ele ajuda a controlar a saciedade e previne o intestino preso aliviando a sensação de inchaço no corpo.

5 - Ômega 3

Os ácidos graxos Ômega-3 são considerados essenciais. O corpo não é capaz de produzi-los por conta própria. Portanto, é preciso acrescentar alimentos ricos em Ômega-3 na dieta para fornecer esses compostos extremamente benéficos.

O Ômega 3 é uma gordura poli-insaturada. Ele representa uma família de ácidos graxos e é composto por três variedades: ácido alfa-linolênico (ALA), ácido eicosapentaenoico (EPA) e o ácido docosahexaenoico (DHA). Entre os benefícios mais reconhecidos do Ômega 3 está a proteção da saúde cardiovascular e cerebral.

O Ômega 3 age de duas maneiras para proporcionar benefícios ao sistema cardiovascular. O EPA regula a atividade das plaquetas sanguíneas evitando coágulos de sangue, que podem levar a um AVC ou infarto. O EPA também reduz os níveis de triglicérides, um tipo de gordura que é ruim para o organismo quando está elevada. Já o DHA ajuda a evitar arritmias cardíacas estabilizando a atividade elétrica no coração.

Ele é capaz de evitar a formação das placas de gordura na parede das artérias e garantir a flexibilidade das veias e artérias afastando o risco de doenças como hipertensão, aterosclerose, infarto e derrames. Também age na formação da bainha de mielina, um componente dos neurônios. Assim, ocorre a melhora do desempenho cognitivo, da atividade cerebral e comunicação entre as células do cérebro.”

Cristianny Frasson Matyis, doutora em nutricionista clínica, especialista em oncologia. Atua em pacientes com obesidade, controle do colesterol, triglicérides, diabetes, atletas no auxílio de ganho de massa muscular

Clareie sua pele enquanto dorme a noite!



Vitaface Clareador

Produto inovador adequado para clareamento da pele do rosto e corpo, prevenindo o surgimento de alterações de pigmentação e clareando aquelas já existentes.

Possui um sistema multicorretivo e inovador com a exclusiva nanocápsula NANO XR 4, que entrega os ativos diretamente nas células que produzem melanina, os melanócitos. A NANO XR 4™ combinada com ingredientes biotecnológicos e extratos naturais, atua na formação e distribuição da melanina proporcionando resultados visíveis e comprovados de alta performance em até 4 semanas de uso. Formulação eficaz, segura e confortável.



*A venda nas melhores farmácias e drogarias.

PRINCIPAIS BENEFÍCIOS DO VITAFACE CLAREADOR

- » Eficaz para clareamento de manchas da pele como melasma, melanoses solares e de hiperpigmentação pós-inflamatória.
- » Nanocápsula Exclusiva NANO XR 4™ combinada com ativos biotecnológicos e extratos naturais com mecanismos de ação complementares e sinérgicos.
- » Seguro em função da nanoencapsulação dos ativos possibilitando concentração reduzida o que minimiza reações adversas sem perda da eficácia dos mesmos.
- » Nanocápsula Exclusiva NANO XR 4™ com liberação prolongada dos ativos, tamanho seguro para efeito local com entrega específica no sítio de ação, "Target delivery".
- » Confortável, sem sensações de pincimento e sem ardência, facilitando a adesão do paciente ao protocolo indicado pelo dermatologista.



Das passarelas para as ruas

Moda nem sempre é um assunto fácil de entender. As tendências apresentadas pelos grandes estilistas nas passarelas muitas vezes se tornam uma incógnita e difíceis de serem interpretadas. Certas peças levam a pergunta: “como vou andar com essa roupa na rua?”. Na verdade, os estilistas costumam exagerar justamente para marcar bem a tendência.

“O desfile de moda, além de ser idealizado minuciosamente pelo estilista e por toda sua equipe, é também um grande evento esperado e enaltecido pelas mídias globais. Por isso existe o exagero nos detalhes, nas cores e na teatralidade na passarela. É imprescindível vender primeiramente um conceito para que depois se possa enxergar as tendências que estão ali por trás”, conta Francine Pacheco, formada em administração de empresas, design de moda e visual merchandising pelo Instituto Europeo Di Design. Atualmente, docente do curso de moda do Senac São Paulo e em finalização do mestrado em comunicação e práticas de consumo.

De acordo com a design de moda, o passo imprescindível para traduzir a moda das passarelas nacionais e internacionais para o nosso dia a dia é reconhecer o próprio biótipo e também o seu estilo, sua identidade, sua essência. A partir disso será muito mais fácil identificar e traduzir uma tendência global para o seu dia a dia. “Aproveite o poder e a velocidade da mídia atual para acompanhar em tempo real o que acontece no mundo da moda, os grandes lançamentos, as revoluções das marcas perante a indústria atual”, orienta.

A seguir, Francine Pacheco cita algumas tendências mostradas nas passarelas e de que forma elas podem ser usadas nas ruas.

“... o passo imprescindível para traduzir a moda das passarelas nacionais e internacionais para o nosso dia a dia é reconhecer o próprio biótipo e também o seu estilo, sua identidade, sua essência”

Print animal

Entra temporada, sai temporada, o animal print segue como tendência forte nas vitrinas e no gosto das fashionistas de plantão. Historicamente, desde os primórdios da humanidade a pele do animal selvagem foi utilizada com o objetivo de proteção e aquecimento. Na civilização Antiga era símbolo de poder e status, sendo apenas utilizada por nobres e reis. Já no século 18, por remeter ao universo da África e seus animais selvagens, as peles se tornaram sinônimos de luxo e ousadia. Tempos depois, o mundo da moda iniciou a fabricação das estampas de inspiração africana criando, em 1936, o vestido icônico da francesa Busyvine. Vale lembrar que na década de 1940 Christian Dior foi o pioneiro a usar a estampa de onça e deixar de lado o uso da pele do animal. A partir disso, o print foi ganhando forma em acessórios, bolsas, calçados, e o tão renomado chapéu de leopardo idealizado pela estilista Elsa Schiaparelli.

Dica styling: quem não tem medo de ousar, vale apostar no mix de cores que o print oferece.

Highlights da temporada





“

Supercool, o brilho é mais do que permitido para o dia. Aposte em uma peça brilhosa junto a uma neutra. A ordem agora é misturar!

”



Shine every time!

As passarelas internacionais decretaram que a supertrend da temporada é o brilho. Seja ele apresentado em forma de textura, por meio de bordados ou em tecidos brilhosos, o glamour promete invadir as streestyles mundo afora.

Herança dos anos 1980, o brilho intenso foi palco de grandes apresentações do rei do pop Michael Jackson e da rainha do pop Madonna. Foi por meio deles que o brilho foi vangloriado em tecidos como Lurex, vinil, metalizados, paetês e os famosos cristais de Swarovski, que caíram no gosto dos meros mortais.

Styling trick: supercool, o brilho é mais do que permitido para o dia. Aposte em uma peça brilhosa junto a uma neutra. A ordem agora é misturar!



Macacão utilitário

Peça-chave do closet feminino e super adaptável a todos os biótipos, o macacão retorna nessa temporada em grande estilo. A it piece, que surgiu durante a Primeira Guerra Mundial, ganhou força em 1930 quando a icônica estilista Elsa Schiaparelli introduziu a peça na indústria da moda. De lá pra cá, ganhou força com modelagens inteligentes e tecidos estruturados.

Dica styling: o macacão na versão jeans tem sido o must-have da estação. Cheio de personalidade pode ser utilizado em diversas produções e agrada a inúmeros estilos.





Pochetes

Sempre presente na moda, a pochete aparece de forma diferente ao longo da história. No século 11, bolsas retangulares eram presas aos cintos e usadas por homens e mulheres. Aos poucos começou a ser mais elaborada e enfeitada. Mas foi em 1990 que o acessório reinou sendo fabricado em todos os tipos de material e cores e ganhando uma legião de adeptos. Atualmente, segue firme na cabeça das fashionistas de plantão pela sua praticidade e por deixar o look extremamente stylish.

Dica styling: produções casuais ganham toque de modernidade.



Capas

As capas dão movimento ousado à temporada de Inverno. Elas possuem uma longa história na moda e surgiram na Idade Média quando as roupas sem manga e abotoadas até o pescoço eram populares. Muito tempo se passou e as capas foram ganhando personalidade e transformadas por designers. Versátil e sofisticada, a peça é a opção certa para os dias mais frios da temporada.

Styling tip: tecidos longos sobre ombros de modelagem assimétrica ilustram uma forma mais easy trendy e despreocupada. É possível ser contemporânea e chique ao mesmo tempo.





Um ombro para chamar de seu

Uma das marcas mais presentes da emancipação moderna, as ombreiras, já foram sinônimo de poder, confiança e status tornando-se peça chave de pessoas influentes. Agora, em um momento de discussão sobre o gênero da moda, a nova silhueta de poder volta a ser desejada; prova disso foi que esteve presente nos desfiles de grifes internacionais como Schiaparelli, Elie e Saab. Psicóloga por formação e amante incondicional da moda, Giselle D'Abronzo faz uma retrospectiva da moda e volta à década de 1980, época que influenciou e marcou toda uma geração por meio dos movimentos políticos, culturais e a moda, com tendências trazidas do movimento punk e da discoteca. “Você pode se

perguntar: vamos voltar a usar os mesmos modelos daquela época? Os mesmos modelos não, mas faremos uma releitura de tendências que poderão ser incorporadas facilmente ao seu dia a dia”, nos conta a representante comercial da área de beleza, e complementa que “o ombro bem marcado, mais do que um estilo, traz uma imagem de poder e confiança às mulheres. Mostrar os traços de maneira forte e intensa é a regra do momento”.

Por ser bastante democrática, a ombreira gera inúmeras possibilidades de composições que podem ser adequadas às mais diversas ocasiões. Mas vale ficar atenta; como ela será o foco da produção é necessário equilíbrio para valorizar o look.

De acordo com Giselle, o look “coringa”

é usar as ombreiras com uma peça mais sequinha por baixo, no caso de casacos, mas a modelagem também aparece em blusas e camisas. “Caso você queira uma produção mais descolada, vale a pena investir em um short. Caso opte por um look mais formal, as calças pantalonas trazem simetria ao visual exibindo volume em ambas as partes. Lembrando que o que irá determinar o look do despojado ao sofisticado será o tecido da peça, cor e estampa”, revela.

Uma lembrança fundamental ressaltada por Giselle é a de não se esquecer de que a essência da moda é sempre deixar as peças harmoniosas para que todas possam usá-la. “Se você ainda não tem essa peça no seu guarda-roupa, a recomendação é apostar em uma cor coringa, como branco, preto e camelo, que vai permitir com que você faça diversas combinações”.

As ombreiras nasceram com a estilista surrealista Elsa Schiaparelli, em 1930, com o objetivo de proporcionar silhuetas menos “mulher-objeto-sexual”. A estilista também introduziu nos guarda-roupas femininos o tom rosa-choque, os zíperes e o macacão.





Palmira Romani

Moda Masculina

(19) 3422-4340

A NACIONAL

RUA MORAES BARROS, 865
CENTRO - PIRACICABA - SP

Mais uma matéria sobre tendência? Não!

Antes que você se pergunte: ‘Mais uma matéria sobre tendência?’, quero deixar claro que vamos por um caminhomuito mais profundo desta vez, ok?

Para começar vamos entender o que é e como surgiu esse negócio de estar na moda. Para isso contamos com o auxílio da fundadora da Jack Brossi Consultoria de Imagem e Estilo, Jacqueline Brossi Miori, que há cerca de três anos atua como consultora de imagem e estilo tendo como foco a imagem pessoal e autoimagem, estilo pessoal, análise de cor, biotipo, visagismo e morfopsicologia, além de closet cleaning, personal shopper e personal stylist. “Meu trabalho tem o viés para o autoconhecimento e empoderamento da mulher através de sua própria imagem. Não sou a consultora de imagem aficionada por looks perfeitos e produções harmônicas; sou a consultora que se preocupa muito mais com o que a pessoa comunica com a sua imagem”, define Jacqueline.



Vamos iniciar a conversa voltando ao século passado, quando as grandes Maison ditavam o que as pessoas deveriam usar, porém em processo mais lento, que atendia somente a alta classe da época; logo, pessoas mais humildes dificilmente desfrutavam da moda. O fato é que o tempo passou e muitas coisas mudaram, inclusive essa hierarquia. A moda começou a sair das mãos da elite e passou a pertencer também às classes baixas e, aos poucos, foi se popularizando e chegando a um maior número de pessoas. Literalmente virou uma via de mão dupla: de um lado a moda vindo das ruas para as passarelas e, de outro, das passarelas chegando às ruas, principalmente depois do ‘boom’ das fast fashions no anos 1990.

“Hoje todos nós somos responsáveis pela criação das tendências, pois elas têm total relação com as nossas necessidades e comportamentos. Então, não adianta fechar a cara para algumas tendências e dizer ‘desta água não beberei’. Muito provavelmente você irá, se não matar a sede, pelo menos experimentar um golinho que seja, pois no fundo você também é um pouco responsável por ela estar aí, bombando em todos os lugares e ser a última trend da estação”, revela Jacqueline, que completa a informação detalhando ainda que essas tendências não surgem do nada; elas são resultado de muitas pesquisas realizadas por empresas experts em analisar o comportamento das pessoas, como a WGSN (<https://www.wgsn.com/pt/>). “As pesquisas são feitas por diversos profissionais para obter um olhar mais amplo. Eles percorrem literalmente o mundo todo para, assim, apresentar as macro tendências de comportamentos que pautarão todas as áreas. Da gastronomia à economia nada passa ileso, quiçá a moda, que é o fio condutor dessa historia toda.”

“

Hoje todos nós somos responsáveis pela criação das tendências, pois elas têm total relação com as nossas necessidades e comportamentos...

Muito provavelmente você irá, se não matar a sede, pelo menos experimentar um golinho que seja, pois no fundo você também é um pouco responsável por ela estar aí, bombando em todos os lugares e ser a última trend da estação

”

Contextualização feita? Vamos partir agora para o segundo passo, que é explicar, entre outras coisas: porque os metalizados não dão sinal de ir embora? Ou, porque a bicharada ainda está à solta e, além das onças, os tigres e as cobras, junto a toda floresta, estão invadindo tudo? Ou, porque, mesmo sendo Inverno estamos vendo tanta transparência e fluidez? “Por mais que tudo isso pareça maluco garanto que não é. Convido você a olhar com bons olhos para as composições de style nas quais nada parece combinar com nada, pois por trás de um look ‘à lá Agostinho Carrara’ (personagem fictício da série A Grande Família, da Rede Globo, interpretado por Paulo Araújo) tem muita informação a respeito da nossa sociedade”, diz a consultora, que revela seu fascínio pela mensagem por trás da roupa. “Uma vez que você entende o motivo de preferir o xadrez ao listrado, ou o rosa, ou o azul, não vai mais olhar para uma peça de roupa com os mesmos olhos. Elas deixarão de ser apenas uma roupa e passarão a ser um veículo de comunicação.”

“*Uma vez que você entende o motivo de preferir o xadrez ao listrado, ou o rosa, ou o azul, não vai mais olhar para uma peça de roupa com os mesmos olhos. Elas deixarão de ser apenas uma roupa e passarão a ser um veículo de comunicação.*”

”



Tendências: ontem, hoje, amanhã

A partir de agora vamos entrar nas principais tendências que estarão nas ruas e nas vitrines dos próximos meses e, novamente, surge a questão: ‘Mas, já vi isso!’. “Eu sei que já vi, e você está certa, pois como as tendências estão ligadas ao comportamento elas não mudam do dia para noite. Já aquelas tendências que vêm como furacão e somem nada mais são do que aspirações e tentativas que acabam indo embora por não terem uma necessidade intrínseca ao ser humano que sustente sua longa duração. Por esse motivo, pelas macros tendências revelarem sobre o nosso comportamento, é normal notarmos padronagens iguais em até três coleções seguidas”, explica Jacqueline.

Acor prata é o metalizado da vez, detalha a consultora de imagem e estilo. Segundo ela, na última temporada a cor prata dividiu a cena com o dourado. “Todo o avanço tecnológico, desenvolvimento da inteligência artificial, órgãos artificiais, robôs que parecem humanos, entre outras coisas, são uma realidade em nossas vidas diárias. A vida dos Jetssons (desenho animado dos anos 1960) parecia uma grande utopia para nós que crescemos nos anos 1990 assistindo a essa família toda robótica. Óbvio que não estamos como eles, em seus carros voadores e robôs que limpam as casas, mas sabemos que estamos caminhando para outras evoluções e que a tecnologia já virou parte da nossa vida. Logo, nada mais ‘a cara da tecnologia’ que o prateado e o metal, pois eles trazem em si esse aspecto do moderno e cibernético”, e aproveita o contexto para fazer uma ressalva quanto ao uso do brilho: “Preparem-se para muito brilho, e não é pouco não! E se você me perguntar: ‘mas onde usar tanto brilho assim?’ já adianto que deve usar onde quiser, pois foi-se o tempo em que o paetê era para a noite e só pertencia aos vestidos de gala”.



Muito bem lembrado pela personal stylist é que toda tendência traz consigo o que chamamos de contra tendência, afinal nem todo mundo olha para o mesmo lado ou, se olha, questiona esse novo que surge a fim de entendê-lo melhor e sempre buscando levantar os prós e os contras que esse novo traz. Com isso, o que temos na contra tendência desse anseio pelo futuro é o olhar para o passado com aquela sensação de que antes era melhor e mais seguro. “O olhar para trás nos permite entender como podemos caminhar para frente, entender o reflexo de tanta expansão da tecnologia, da indústria e do crescimento populacional que nos trouxe uma preocupação para com o meio ambiente e o planeta em que vivemos”, conta.

Dessa forma, é possível identificar dois novos aspectos, segundo Jacqueline: o olhar para trás como forma de resgatar alguns costumes; afinal rompemos com muitos deles e em alguns aspectos da vida acabamos desgovernados. E, outro, é olharmos para o quanto de recurso natural está sendo gasto para manter a vida humana sobre a Terra, pois alguns estudos apontam que nosso Planeta Terra vem perdendo sua capacidade regenerativa ano a ano.

“O olhar voltado ao passado trará para a moda combinações, padronagens e estamparias com cara de ‘roupa da vó’, com aquele ar vintage, mas que de vintage não tem nada. Alessandro Micheli retratou isso lindamente em suas criações para a marca italiana Gucci, algo beirando entre o cafona e o psicodélico e que fez a cabeça dos Gen Z (geração nascida entre

1994 e 2010 aproximadamente) e alguns millennials (nascidos apartir de 1980), que estão cansados de regras, que olham o mundo com um viés forte de equidade, pluralidade e diversidade, sobretudo não aguenta mais do mesmo. Essa galera está mudando o mundo, ouçam o que eu digo!”

Por isso, looks com cara de ‘nada combinando com nada’ vêm para reforçar que não existe mais o certo e o errado na moda; eles vêm como um apelo à liberdade de expressão. “Como pode existir esse tanto de informação em uma única coleção? Mas vamos ser sinceros: você não vem sentido essa necessidade de quebrar regras, usar o que você quiser? Afinal, por muitos anos a moda era uma grande lista de regras prontas as quais nos impedia de sermos de fato autênticos”, diz a personal stylist.



“

O olhar para trás nos permite entender como podemos caminhar para frente, entender o reflexo de tanta expansão da tecnologia, da indústria e do crescimento populacional que nos trouxe uma preocupação para com o meio ambiente e o planeta em que vivemos

”



Contratendência

Dentro da contra tendência à tecnologia e ao avanço científico nos deparamos com a preservação do meio ambiente, preocupação com a cadeia produtiva dentro de vários segmentos. Pensando nessas questões vemos marcas repensando desde a matéria-prima que utilizam até o ponto de venda com o objetivo de encontrarem maneiras de serem mais coerentes e justas, tanto com o meio ambiente quanto com seus colaboradores. Assim, dentro dessa levada da sustentabilidade, veremos muitas coisas relacionadas à natureza. “Os bichos estão à solta nas roupas para representar exatamente esse olhar para a natureza e sua importância. Junto a isso veremos também cores terrosas e verdes em diversos tons. Como usar tudo isso sem parecer uma floresta amazônica? Pois bem, sabe aquela máxima de que menos é sempre mais? Então, pode funcionar aqui”, conta Jacqueline.



Fashion revolution

...movimentos como o Fashion revolution que levanta a seguinte questão: ‘quem fez a minha roupa?’. Ou, então, como o Times Up, movimento norte-americano que levantou bandeira no Oscar ao incentivar atrizes a denunciarem casos de abuso sexual ocorridos em sets de filmagens e por grandes diretores da indústria cinematográfica

Com a utilização das redes sociais, por muitas vezes de forma desenfreada em que se “fabricam” aos montes fake news por todo o mundo e em todas as esferas, bem como as superexposições das pessoas na rede mostrando até mesmo uma vida não real, suscitou nas pessoas uma necessidade por verdade, realidade e transparência.

Este é um desejo que vem ganhando força, conta a consultora, quando aliado, por exemplo, a movimentos como o Fashion revolution que levanta a seguinte questão: ‘quem fez a minha roupa?’. Ou, então, como o Times Up, movimento norte-americano que levantou bandeira no Oscar ao incentivar atrizes a denunciarem casos de abuso sexual ocorridos em sets de filmagens e por grandes

diretores da indústria cinematográfica, afim de deixar às claras que isso acontece e que a justiça precisa ser feita para que as mulheres se sintam seguras em seus ambientes de trabalho. “Então, nada melhor do que tecidos que tragam leveza e transparência para retratar isso. Por estes motivos a organza de seda, o tule e a renda vêm ganhando cada vez mais força, e em diferentes modelagens ganham espaço em nossos closets fazendo o look desde a mais sexy das mulheres até a mais romântica que vê no volume do tule a leveza e a beleza de ser mulher.”

Enfim, o recado é entender que escolher uma tendência de moda é entrar em acordo com a comunicação que vem por trás dela. Que usar o que está na moda vai muito além de uma roupa bonita e que caiu no gosto popular. “Garanto que da próxima vez que você olhar uma tendência vai parar para pensar o que é que está por trás dela, quais são os anseios sociais ‘escondidos’ em cada corte, cor ou botão. E quando passar a se questionar sobre tudo isso posso dizer que então, finalmente, está começando a entender um pouco sobre moda.”

Vamos falar de moda sustentável?

Por trás das roupas que compramos está a produção em

massa para atender ao fenômeno denominado fast fashion. O que muita gente não sabe é o que decorre dessa velocidade com que as roupas são produzidas para seguir as tendências e chegar ao mercado: poluição exacerbada e força de trabalho irregular são apenas alguns dos fatores. Repensar como a peça que você usa é feita e consumida é a proposta da moda sustentável. Utilizar matérias-primas ecológicas e menos poluentes, reduzir o desperdício, utilizar água e energia elétrica de forma consciente são atitudes comuns da moda sustentável.

“Moda sustentável é aquela que defende o mínimo impacto ao planeta, seja ele do ponto de vista ecológico ou social. Há 13 anos defendi minha tese de graduação, e já com evidências e comprovações científicas de que as mudanças climáticas se deviam ao aquecimento global desenvolvi uma coleção em que a versatilidade e a funcionalidade das peças fossem os vieses condutores de toda a trama. Calças viravam bermudas que viravam shorts. Trend coats viravam casacos que viravam coletes. A mudança, mesmo que inconsciente, já estava sendo feita porque estávamos sentindo, literalmente, na pele e no bolso essas alterações”, conta Marina Torrezan, graduada em negócios de moda, design de moda, com especialização em consultoria de imagem - dresscode e styling pelo Central Saint Martins.

Na prática, a moda sustentável acontece na produção da fibra, quando o cultivo do algodão é feito sem fertilizantes químicos ou pesticidas (que podem ser nocivos até ao produtor); no beneficiamento do fio, quando este é feito por corantes de origem natural; na fabricação do tecido, optando por aqueles que não precisam de muitos produtos químicos ou água em seu feito; na criação das peças, quando pensadas na atemporalidade, versatilidade e na escolha de tecidos mais duráveis e peças com mais qualidade; na loja, usando e abusando de treinamento para instruir o consumidor quanto ao benefício do produto mostrando seu valor agregado e funcionalidade; no armário, praticando o upcycling e a customização das peças; e, por fim, na sociedade, organizando / participando de bazares, brechós e ‘roupateca’ (aluguel de roupas por meio de pagamentos mensais).

Mas como aderir a essa moda sustentável? De acordo com Marina, a principal ferramenta é a informação.

“Sobre você: conheça-te a ti mesmo e adorne-se de acordo”, já dizia o ditado. Quanto mais entendimento tiver sobre seu estilo/figura/

desejos mais certas serão em suas escolhas. Sobre suas roupas: procure saber de onde vem sua roupa. Quem fez? Como essa marca trata seu funcionário? Como ela se envolve em causas sociais? O que ela devolve ao mundo?”, diz.

É fundamental também analisar o propósito das peças que vão compor o guarda-roupa. “Se você tiver claro quais são seus objetivos de autoimagem (como quer se sentir dentro da roupa) e de comunicação (o que quer e precisa dizer por meio da roupa), já tem metade do caminho andado. A partir daí faça escolhas por tecidos/peças/marcas que



“Moda sustentável engloba práticas que minimizam os impactos ambientais e sociais causados ao longo de toda a cadeia produtiva de moda, desde o plantio do algodão, por exemplo, até o consumo final do produto no varejo.”

priorizem a sustentabilidade em sua produção. Estimule a criatividade para versatilizar suas peças e coordene de diferentes maneiras. Resignifique uma peça do seu armário transformando-a em outra”, orienta.

Repetir roupa é chique, sim!

Em tempos de sustentabilidade e crise econômica é inteligente usar as mesmas peças várias vezes. Repetir significa que você sabe qual é a sua natureza, se conhece como ninguém e sabe como variar o visual usando a mesma peça. “Repetir roupa é pura afirmação de inteligência, consciência e principalmente de estilo. Quem domina seu estilo é capaz de usar a mesma peça o mês todo e ainda assim parecer uma pessoa diferente a cada dia”, diz Marina.

Mas os desafios a serem vencidos para avançarmos em direção a um consumo de moda sustentável ainda são muitos. Tudo porque um tecido produzido de forma sustentável, uma peça atemporal e de qualidade, uma produção mais justa pode custar mais, portanto o produto final pode ter um preço mais alto. “A mudança do mindset sobre preço e valor de um produto é o outro gap a ser trabalhado nessa esfera sobre o consumo sustentável”, defende.



📍 Loja 1 – Rua João Conceição, 974
(atrás da Estação da Paulista)
(19) 98136-1010

📍 Loja 2 – Av. Dona Lídia, 671
Vila Rezende
(19) 99903-3344

✉ contato@louisbelafre.com.br

🌐 www.louisbelafre.com.br

📱 [louisbelafre.camisaria](https://www.facebook.com/louisbelafre.camisaria)

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

Louis Belafre

A camisa que marca seu momento



Vittória D' Abronzo Camargo
Cabelo: Vanessa Freitas Studio
Make: Amanda Furlan
Looks: Louis Belafre
Fotos: M. Germano/PH

Oficialmente US!

Um pouco de menina, um pouco de mulher. O sorriso fácil, a voz doce e meiga se confundem com o visual exuberante de uma mulher no auge dos seus 20 anos.

Filha do delegado João Batista Camargo e da professora de matemática e colunista social Paulina D'Abronzio Camargo divide as atenções com o irmão engenheiro Ivan D'Abronzio Camargo.

Dos pais herdou não somente o amor pela advocacia e a paixão pelo convívio social, mas também valores irretocáveis e educação ímpar. Isso sem falar no bem querer incondicional pela família e pelo cachorrinho Alvin, é claro!

Quem desfruta do seu convívio sabe que tranquilidade é a palavra de ordem da sua personalidade que nada corresponde à vida atribulada que leva. Estudante de direito, umas das principais digital influencer da cidade e baladeira (sim, muito!) Vittória D'Abronzio Camargo circula entre as principais e mais animadas rodas da cidade.

Não é à toa que esse "namoro" entre editora e entrevistada vem de longa data e rendeu o convite para ser a intermediadora oficial da Revista US para pautas de moda.

Agora, juntas, vamos conhecer mais um pouquinho dessa menina/mulher.

Quem é Vittória D'Abronzio Camargo na intimidade?

Como é difícil falar sobre nós (risos), mas vamos lá... Sou uma pessoa de natureza pura, canceriana, cheia de vida, que ri de coisas bobas e transborda sonhos, sentimentos e emoções. Sensível, carinhosa e emotiva. Sou muito coração e não sou fã de despedidas, mas colecionadora de bons momentos.

Quando e como a futura advogada se encantou pela moda?

Sempre estive envolvida com a moda, sempre tive um olhar atento às tendências, mas o que me seduziu nisso tudo foi descobrir que não é preciso seguir a ditadura da moda; é possível ter seu próprio estilo, colocar a sua assinatura na roupa que está usando. Tudo é permitido desde que você se sinta bem.

Como é sua relação com a moda?

Tenho hoje uma relação muito próxima com a moda. Há cerca de três anos atuo como digital influencer, o que me faz estar literalmente dentro da moda, ou seja, dentro das lojas, sejam elas de roupas, make, calçados, estética e etc., e aproveitar o que a moda oferece de melhor e mais atual.

Como você define o seu estilo?

Gosto de diversificar: um dia despojada, outro dia mais elegante, sensual. Depende muito do momento, da ocasião e do estado de espírito. Quem acorda todos os dias inspirada? O importante é transitar por todos os estilos confortavelmente e sem nenhuma culpa.

Como é o seu ritual de beleza diário?

Sou muito tranquila quanto a isso, mas não deixo de usar um bom protetor solar e uma make básica: base, corretivo, pó, blush e rímel.



Louis Belafre



Louis Belafre


Quais são os cuidados que você tem com o corpo/ alimentação/ saúde?

Aprendi a ter prazer em me exercitar. Frequento a academia BioRitmo cinco vezes por semana e descubro afinidades em cada aula. Descubro também músculos que nem sabia que existiam... (risos). Aliado a isso, faço acompanhamento nutricional com um cardápio elaborado pela nutricionista Pamela Santos. Com ela faço orientação quinzenal. Esse preparo em conjunto me trouxe mais quali-

dade de vida, disposição e, como consequência, saúde e uma forma física que me agrada.

O que tem que ter no closet de Inverno?

Acredito que um bom closet é aquele que possui peças-chave, como uma boa jaqueta de couro, por exemplo, que é um clássico, superquentinha, nunca sai de moda e combina com produções casuais, até as mais elaboradas.



Como é ser digital influencer?

Ser digital influencer é a oportunidade de conhecer lugares, pessoas, novidades, produtos e serviços que jamais imaginei e ter o privilégio de passar para as pessoas que me acompanham um pouquinho de todo esse universo. É produzir um conteúdo sério baseado em informação que de alguma forma vai agregar e proporcionar qualidade de vida, conforto, beleza, bem-estar ou mesmo facilidade em algum momento.

Louis Belafre



Louis Belafre



Você tem algum hobby? Qual?

Sim. Adoro filmes e séries. Sou capaz de ficar horas assistindo a um bom filme.

Como está sendo esse novo desafio de passar de entrevistada a entrevistadora?

Foi um convite inesperado e aceitei me desafiar. Encaro como uma transição que reflete em crescimento e amadurecimento profissional e, o melhor, em uma área que me encanta, que é falar e descobrir sobre moda.

Como será essa coluna?

Ah, então! Vou eleger uma mulher que considero elegante por edição (o difícil vai ser escolher, porque são muitas!) e vou visitar seu closet, seu mundo, e bater um papo gostoso sobre beleza. Quem não tem um segredinho pra contar? E é aí que eu quero chegar. Quero que as pessoas ao lerem a entrevista consigam tirar algo para si. Seja testar esse “segredinho”, seja fazer uma reflexão sobre a conversa, tirar uma inspiração sobre alguma dica. Quero me divertir e divertir o leitor levando entretenimento com qualidade.

Quais são seus planos pessoais para o futuro? Pensa em casar, ter filhos?

Assim como a grande maioria das mulheres da minha idade faço planos pessoais de casar, ter uma família com muitos filhos, assim como é a minha. Mas, nesse momento, meu

foco está no crescimento profissional, tanto na advocacia, que termino a graduação no próximo ano, como nessa nova empreitada junto à Revista US.

Como é a sua relação com a família?

Tenho uma família maravilhosa, imensa (risos) e intensa. Amo cada um de um modo especial, mas as crianças são meus amores, meus xodós.

“

Vou eleger uma mulher que considero elegante por edição (o difícil vai ser escolher, porque são muitas!) e vou visitar seu closet, seu mundo, e bater um papo gostoso sobre beleza. Quem não tem um segredinho pra contar? E é aí que eu quero chegar. Quero que as pessoas ao lerem a entrevista consigam tirar algo para si. Seja testar esse “segredinho”, seja fazer uma reflexão sobre a conversa, tirar uma inspiração sobre alguma dica. Quero me divertir e divertir o leitor levando entretenimento com qualidade

”



TV A LENHA E OS VIAJANTES DO TEMPO

ÁLBUM DE FIGURINHAS 'PERDIDOS NO ESPAÇO'

Quando fui convidado a escrever um artigo sobre algo do meu acervo pessoal fiquei em dúvida sobre qual item colecionável poderia ser o ponto de partida desta coluna. E agora Schmidtão, qual vai ser?

Senti, primeiramente, a necessidade de resgatar a história das “meninas” e dos “meninos” dos anos 60 que hoje, independentemente dos caminhos que cada um seguiu, todos, sem dúvida, tiveram uma infância e juventude repletas de brincadeiras de rua. Lembrando de que a televisão contribuiu para o sucesso de muitos produtos que se tornaram colecionáveis por meio dos comerciais antigos, seriados e desenhos.

Juntando a garotada toda em uma brincadeira de rua e a programação de TV temos os álbuns de figurinhas que ainda hoje são sucesso no mundo inteiro, mesmo num universo digital e tecnológico do século 21. Alguém aí deve estar se perguntando: Mas onde se encaixa a brincadeira de rua com a TV? Quem nunca brincou de “bater figurinha” ou “jogou bafo”? Uma brincadeira recreativa muito comum entre a criançada e colecionadores de figurinhas. Sua denominação se deve ao fato do deslocamento de ar (bafo) provocado pelo impacto da mão no momento da batida ou palmada sobre uma área plana em que se encontram as figurinhas uma em cima da outra. As figurinhas que virarem do avesso são recolhidas pelo participante que acabou de bater. O próximo participante arruma as figurinhas que restaram e bate no monte, retirando aquelas que conseguiu virar. Os anos 60 para os colecionadores e fãs do mundo inteiro são considerados como a década mais criativa para as produções de séries e seriados para a televisão. Entre tantos títulos que despontavam nos anos 50 e 60 sobre os caubóis, alguns seriados de ficção científica se tornavam grandes sucessos na época, como “Além da Imaginação”, “Túnel do Tempo”, “Quinta Dimensão” e “Superman” (que ainda não era visto como um super-herói, mas uma série de ficção). Em 1968, devido ao enorme sucesso de exibição da série Per-



didos no Espaço, transmitida nos fins das tardes de domingo pela TV Record (estreou em dezembro de 1966), a Editora Verão lançou o álbum de figurinhas com fotografias do 3º episódio da 2ª temporada, intitulado “O Planeta Fantasma”. E um breve resumo do episódio vale a pena para você ativar a sua memória audiovisual: uma voz estranha instrui Smith a pousar a nave Júpiter 2 num estranho planeta. Dr. Smith acredita ser a Terra e obedece imediatamente. O Planeta não tem nenhum humano, mas a família Robinson irá se deparar com uma civilização de robôs que faz dos humanos seus escravos. Num total de 272 figurinhas em 34 páginas, além do episódio em fotografias que originou 161 delas, outras 110 do álbum trazia figurinhas sobre a história e conquista do espaço, escuderias psicodélicas, personalidades brasileiras como humoristas, astros da Jovem Guarda, atores de novelas e o elenco do humorístico da Record “A Família Trapo”. E se você que é da nova geração ou para quem acompanhou sua exibição praticamente por todas as emissoras de televisão no país entre os anos 60 e 90, e gostaria de relembrar alguns fatos interessantes sobre a série, aqui vai uma boa e gostosa recordação no texto a seguir.

O princípio da aventura se baseia no treinamento de uma família para dar início a uma missão no espaço, que seria o da primeira família a colonizar o espaço rumo a Alfa Centauro. Isso tudo ocorre no ano de 1997, quando a Terra se encontra com uma superpopulação e uma das soluções mais viáveis era o de se tentar conquistar o universo. No episódio Piloto a partida ocorreu em 16 de outubro de 1997. A viagem não seria fácil, pois havia um cálculo de que seriam necessários 68 anos terrestres para se chegar ao destino; dessa forma, todos os tripulantes foram congelados em cabines individuais e seriam libertados automaticamente quando chegassem ao destino. Entretanto, ocorre um imprevisto durante o lançamento e um espião, chamado Dr. Zachary Smith, acaba seguindo viagem ao espaço como um clandestino. Além de querer sabotar a espaçonave, Smith não poderia mais colocar em prática o seu plano por estar presente na nave, mas sua mente maquiavélica já havia reprogramado um Robô integrante da nave para mais adiante matar a todos. Com o peso extra de Smith a nave sai de curso e acaba entrando numa chuva de meteoros, que a danifica, e faz com que saiam totalmente fora de sua rota programada e ficando todos Perdidos no Espaço. Uma produção da 20th Century Fox e Irwin Allen Productions. A série foi ao ar em 15 de setembro de 1965 conseguindo sucesso imediato. Uma produção de três anos (1965-1968) com 83 episódios da série, o primeiro ano foi filmado em P&B e os dois seguintes em cores; cada episódio com 50 minutos de duração, sendo que no terceiro ano foi realizada outra abertura com tema diferente dos anteriores, porém ambas compostas pelo maestro John Williams.

A Família Robinson e demais integrantes:

Guy Williams como o Prof. John Robinson

June Lockhart como Maureen Robinson (esposa de John)

Mark Goddard como Major Don West (subordinado de John no comando da nave)

Marta Kristen como Judy Robinson (filha moça do casal John e Maureen)

Billy Mumy como Will Robinson (o caçula da família)

Angela Cartwright como Penny Robinson (a filha do meio)

Jonathan Harris como Dr. Zachary Smith (espião e o vilão principal da série)

Robô B-9

Não percam a seguir, nesta mesma Bat-Revista, mais uma Bat-Matéria do TV a Lenha e os viajantes do tempo!

Antônio Henrique Schmidt Zaghe
funcinário público aposentado,
caçador de relíquias



Menstruar todo mês: precisa mesmo?

Menstruação ainda é um tema bastante controverso que divide opiniões e gera inúmeras dúvidas. Para muitas representa cólica, desconforto e alterações de humor, para outras um processo natural e tranquilo do organismo feminino. Mas é preciso mesmo menstruar todo mês?

obstetra conta que acontece a redução do risco de surgimento de endometriose, miomas uterinos, câncer no endométrio, além de combater cólicas menstruais e auxiliar no combate à anemia e à tensão pré-menstrual.

“Como o tratamento é todo baseado na administração de hormônios, as fumantes e mulheres que têm problemas na tireoide ou que já tiveram trombose não são aconselhadas a interromper o ciclo menstrual. A possibilidade de iniciar um tratamento deste tipo inclui alguns problemas. O fim da menstruação pode acarretar em aumento da oleosidade da pele e de acne ou reduzir a libido de algumas mulheres, diz o ginecologista.”

Já com relação aos benefícios ao organismo, também causados por esta interrupção, o médico explica que em cada ciclo há a produção de estrogênio, um dos principais responsáveis por problemas como mioma, pólipos, endometriose e câncer de mama. “São as doenças do “estrogênio dependente” e que estão aumentando. Portanto, tomar pílula é uma forma de proteção contra elas, pois, apesar de ter o mesmo hormônio, a quantidade é bem menor”, diz, e complementa a explicação com as demais vantagens causadas por esta descontinuação, ou seja, “os sintomas da TPM, como dores abdominais, enxaqueca, enjoos e cólicas, também são cessados quando não há menstruação. Diminuem também as chances de desenvolver anemia e infecções pélvicas, além do ganho na qualidade de vida, mais disposição e bom humor”.

Menstruação x endometriose

Uma dúvida recorrente entre as mulheres é sobre a relação entre a quantidade de menstruação durante toda a vida com o desenvolvimento de doenças como endometriose, por exemplo.

De acordo com o médico, que conta com 33 anos de experiência, (a menstruação) quando saudável, o sangue é mais escuro apenas

“

Menstruação é a descamação das paredes internas do útero quando não há fecundação. Essa descamação faz parte do ciclo reprodutivo da mulher e acontece todo mês. O corpo feminino se prepara para a gravidez, e quando esta não ocorre o endométrio (membrana interna do útero) se desprende.

”

Para o médico especialista em ginecologia obstétrica que atua no Hospital dos Forneceadores de Cana de Piracicaba, Ronaldo Moschini da Silva, não! “Historicamente a menstruação sempre foi encarada como tabu; seu funcionamento é como uma espécie de limpeza do organismo. Mas é preciso entender que o corpo da mulher não foi feito para menstruar e, sim, para engravidar. Inibir a menstruação não causa impacto na fertilidade, nem para o mal e nem para o bem. Algumas mulheres acham que não menstruar preserva os óvulos, mas eles morrem da mesma forma”, revela Moschini.

A menstruação significa para algumas mulheres o ápice da sua feminilidade e fertilidade e, para outras, representa somente incômodos, como dores, inchaços, cólicas e a temida tensão pré-menstrual (TPM).

O importante é que atualmente as mulheres têm ao seu alcance a escolha de cessar a menstruação e, por consequência, diminuir e até eliminar os sintomas que ela traz.

Como consequência da interrupção dos ciclos menstruais mensais com o uso de anticoncepcionais hormonais o ginecologista e



nos primeiros e últimos dias do período menstrual, e de cor vermelha intensa na fase intermediária, devendo ser líquido, sem aspecto de coagulação durante todos os dias. O odor deve ser o mesmo apresentado pela vagina normalmente misturado ao do sangue. A menstruação normal gera uma perda de sangue de 30 ml a 80 ml por ciclo, mas há mulheres

que sangram mais do que o normal e podem sofrer de anemia nesse período. Sua duração pode variar de dois a sete dias, assim como o ciclo completo pode durar de 21 a 34 dias.

“A endometriose ocorre quando o endométrio, tecido que reveste a cavidade uterina, implanta-se fora do útero. Trata-se de uma doença estudada há muito tempo. Na verdade, apesar de não caracterizar uma doença maligna, a endometriose se comporta de modo parecido com o câncer no sentido de

que as células crescem fora de seu lugar habitual. Embora na maioria das vezes esse crescimento não tenha consequências letais acaba provocando muitos incômodos”, explica.

Entre as consequências estariam o aumento da pressão arterial, alterações venosas, problemas de coagulação e até maior risco de câncer de mama.

Formas de interrupção

Para a supressão do fluxo menstrual os métodos disponíveis são fundamentados em contracepção hormonal.

Há várias opções a serem consideradas:

injeção intramuscular trimestral - esse método conta somente com progesterona;

implante subcutâneo com progesterona - é um dispositivo implantado sob a pele (subcutâneo ou subdérmico) do antebraço, não biodegradável, que libera diariamente doses mínimas de levonorgestrel (derivado da progesterona);

Uso contínuo de anticoncepcionais.

Moschini faz um alerta sobre a importância de consultar o ginecologista antes de qualquer decisão. “É preciso avaliar o seu histórico e realizar uma bateria de exames como, por exemplo, o ultrassom transvaginal. A supressão é ou deveria ser descartada para as mulheres obesas, hipertensas e diabéticas descompensadas”, recomenda o ginecologista.



- CABINE FOTOGRÁFICA
- ENSAIO EM ESTÚDIO
- COBERTURA DE EVENTOS
- ANIVERSÁRIO INFANTIL



 **STUDIO
ORIENTEC**

REGISTRANDO COM PAIXÃO,
ETERNIZANDO MOMENTOS.

www.studioorientec.com.br
(19) 987343939 - (19) 34333939



Intestino e suas inúmeras facetas

Os demais órgãos do corpo humano que nos desculpem, mas o intestino é impressionante. A começar pelo seu tamanho incomum, ele também possui neurônios(-sim, neurônios!), que são suficientes para formar um sistema nervoso próprio responsável por coordenar tarefas, como a liberação de substâncias digestivas e os movimentos que estimulam o bolo fecal a ir

embora, e aloja bactérias sendo boa parte delas envolvidas em processos cruciais ao organismo. E você pensando que ele era um longo tubo por onde a comida passa, nutrientes são absorvidos, e o que não é aproveitado vira cocô? O intestino é um órgão essencial para a imunidade, uma vez que a mucosa intestinal possui em torno de 60% das células de defesa do organismo, diz a nutricionista pós-graduada em nutrição clínica e nutrigenômica e

nutrição funcional, e mestre em medicina baseada em evidências, Vânia Beletate. Ainda, de acordo com a profissional, sua principal função consiste na digestão de alimentos e absorção de nutrientes e água para manter o corpo nutrido, hidratado e funcionando corretamente.

A função do sistema digestivo vai muito além de simplesmente processar a comida que ingerimos. Uma

simples alteração nele pode levar ao desequilíbrio emocional, afirma Vânia. “Estudos têm mostrado que a relação entre o ser humano e sua microbiota - conjunto dos microrganismos que tem a função de defesa do organismo, além de auxiliar na absorção de nutrientes - é uma via de mão dupla e bastante complexa. Isto é, não é apenas a microbiota que pode afetar a pessoa, mas o inverso também. Isso porque ela é responsável pela produção de grande parte das substâncias neuroquímicas – como serotonina e dopamina – que o cérebro utiliza para regular alguns processos, como aprendizagem, memória e humor”, diz, e completa dizendo que há situações em que a membrana que protege o intestino fica danificada permitindo que substâncias tóxicas e bactérias intestinais caiam na corrente sanguínea. “Estudos apontam relações entre esse desequilíbrio e alterações no humor. Neste caso, ao analisarem amostras de sangue de pessoas com depressão observaram que 35% delas apresentavam sinais de bactérias da flora fora do intestino, conhecido como intestino ‘mal vedado.’”

Assim, o intestino está diretamente ligado às emoções. “É comum uma pessoa ter prisão de ventre ou diarreia quando se sente estressado ou nervoso. Isso acontece porque o intestino tem seu próprio sistema nervoso que está ligado ao cérebro através de ramificações. Além disso, cerca de 90% da serotonina, substância responsável pela sensação de prazer e bem-estar, é produzida no intestino”, explica.

Quando algo não vai bem

Sintomas como desconforto, distensão e inchaço abdominal, mal-estar e gases, além do úmero reduzido de evacuações, dificuldade para eliminar as fezes que se apresentam ressecadas, muito duras e pouco volumosas, junto à sensação de esvaziamento incompleto dos intestinos são sintomas de que algo não vai bem. “Uma simples observação no formato, cor e espessura das fezes diz muito sobre a saúde do intestino”. Veja tabela abaixo.

“

É comum uma pessoa ter prisão de ventre ou diarreia quando se sente estressado ou nervoso. Isso acontece porque o intestino tem seu próprio sistema nervoso que está ligado ao cérebro através de ramificações. Além disso, cerca de 90% da serotonina, substância responsável pela sensação de prazer e bem-estar, é produzida no intestino

”

ESCALA DE BRISTOL

Tipo 1 Pequenos fragmentos duros, semelhantes a nozes.



Tipo 2 Em forma de salsicha, mas com grumos.



Tipo 3 Em forma de salsicha, com fissuras à superfície.



Tipo 4 Em forma de salsicha ou cobra (mais finas), mas suaves e macias.



Tipo 5 Fezes fragmentadas, mas em pedaços com contornos bem definidos e macias.



Tipo 6 Em pedaços esfarrapados.



O que fazer?

De acordo com Vânia, os tipos 1 e 2 são comuns a pessoas que possuem constipação mais severa. “Nesse sentido, é importante aumentar o consumo de água -beber cerca de 2 a 2,5 litros de água ao dia-, praticar atividade física para aumentar os movimentos peristálticos e consumir mais fibras, como aveia, vegetais preferencialmente crus, frutas com a casca ou bagaço como a laranja e a ameixa. Outras opções são kefir, o kombucha e a biomassa de banana verde.”

Os tipos 3 e 4 indicam que a saúde do intestino está em dia. “Mesmo assim é importante consumir diariamente de 2 a 3 litros de água ao dia e fazer a ingestão de boa quantidade de fibras. Além das frutas, que devem ser consumidas com casca, priorizar também os vegetais preferencialmente crus, como pepino, saladas verdes e cenoura crua.” Já se o tipo das fezes é o 5, 6 ou 7 esses formatos denotam urgência de atenção. “Eles sinalizam que existe alguma alergia alimentar ou alguma intolerância. O uso de medicações também pode causar este tipo de fezes ou pode ser um sinal de existência de alguma doença intestinal quando essa diarreia não tem mais controle ou não para; neste caso, é preciso consultar um médico e um nutricionista. Esse tipo de fezes sem controle de evacuação e de formato líquido pode ser observado em pessoas com intolerância à lactose ou à caseína.”

Intestino x Antioxidantes

Uma recente análise citada pela nutricionista mostrou que o uso de vitamina E -importante nutriente antioxidante - reduz os impactos inflamatórios e oxidativos gerados pela toxicidade mediada por pesticidas. Os autores também verificaram melhora na integridade da barreira intestinal com a intervenção.

“Para contribuir com estes benefícios uma análise realizada em modelo animal indicou que a administração de polifenóis da uva reduziu gatilhos inflamatórios na mucosa duodenal. Nesta análise ainda constatou-se aumento de reações antioxidantes que favorecem a saúde do intestino e demais sistemas”, diz Vânia. Ainda sobre compostos biotivos “há estudos que correlacionam o consumo de antocianinas – encontradas no açaí, por exemplo – com melhora da composição das bactérias probióticas do intestino conferindo atuação probiótica. Este efeito pode aumentar as concentrações de ácidos graxos de cadeia curta em nível intestinal, fato que auxilia na integridade do órgão”.

Alimentos amigos do intestino

Alimentação rica em fibras como frutas, verduras, legumes, cereais, feijão, lentilha e grão de bico devem fazer parte da alimentação diária tendo em vista que essas fibras, ao serem fermentadas no intestino pelas bactérias, liberam ácidos graxos de cadeia curta, que vão nutrir as células intestinais colaborando no processo de reparação.

Alimentos inimigos do intestino

Açúcar, doces em geral, gorduras e substâncias químicas (presentes em produtos industrializados).

Intestino x Probióticos

Quando o assunto são bactérias logo vem à cabeça algo bem negativo ligado, principalmente, a problemas de saúde. Porém, nem todos esses micróbios são ruins, como é o caso dos probióticos.

“Probióticos são microrganismos vivos (como os Lactobacillus, Bifidobacterium, por exemplo) presentes em determinados alimentos ou consumidos por meio de suplementos alimentares. Eles têm como função principal ajudar a manter o equilíbrio das bactérias do intestino contribuindo para uma flora intestinal equilibrada e saudável”, descreve Vânia.



ELITE

Pizzeria

O VERDADEIRO SABOR DA PIZZA

3426.2777

3426.4777

RUA LUIZ RAZERA, 253 - JD. ELITE
(esq. com a rua Riachuelo)

Desmistificando a pílula de insulina

Um dos maiores dilemas no tratamento do diabetes ainda é conseguir controlar a glicose no sangue. Essa é a função básica de qualquer plano terapêutico e, claro, dos medicamentos lançados com essa finalidade. Muito tem se falado sobre a pílula do diabetes, mas será que ela já foi testada e aprovada?

Primeiramente vamos entender o que é o diabetes. “Diabetes Mellitus (DM) representa um grupo de doenças caracterizadas pela hiperglicemia, ou seja, elevação da quantidade de glicose na circulação sanguínea, a qual pode decorrer de uma secreção deficiente de insulina pelas células beta do pâncreas, ou por uma resistência à ação da insulina nos diversos órgãos e tecidos (fígado, rins, trato gastrointestinal, sistema nervoso central,

músculos, tecido adiposo, etc.), ou por ambas as causas”, diz o médico endocrinologista Alex Lombardi Barbosa Ferraz.

Estudos científicos revelam que a incidência de DM está crescendo em todo o mundo, não apenas no Brasil. Dados da IDF (International Diabetes Federation) indicam que em 2010 havia 285 milhões de diabéticos no mundo e uma projeção de 440 milhões em 2030. Por sua vez, dados da Sociedade Brasileira de Diabetes sugerem uma incidência de 13 milhões de casos, o equivale a aproximadamente 7% da população. Infelizmente, uma considerável parte destes pacientes não sabe que possui a doença.

“Esse aumento da incidência (diabetes) decorre principalmente do estilo de vida atual, com maior frequência de se-

dentarismo e maus hábitos alimentares levando à obesidade”, revela Ferraz.

A falta de cuidados pode levar a complicações agudas que incluem a cetoacidose diabética, que geralmente ocorre no tipo 1, e o estado hiperosmolar, mais comum no tipo 2. “As complicações crônicas da diabetes podem ser classificadas em macrovasculares e microvasculares. Dentre as complicações macrovasculares estão incluídas as doenças isquêmicas cardíacas (angina e infarto do miocárdio), as doenças cerebrovasculares (Acidente Vascular Encefálico) e a doença arterial obstrutiva periférica (pé diabético, mal perfurante plantar). Por sua vez, as complicações microvasculares incluem a nefropatia, a retinopatia, a neuropatia diabética e a disfunção erétil”.

Tipos de diabetes

Os tipos mais comuns, de acordo com o endocrinologista, são o DM tipo 1 e o DM tipo 2 que conjuntamente representam a grande maioria dos casos, embora existam outros tipos de diabetes (secundário a medicações, secundário a outras doenças, causas genéticas, etc.).

“O DM tipo 1 representa de 5% a 10% dos casos, sendo diagnosticado com maior frequência em crianças e adolescentes, porém podendo surgir em qualquer idade. Nele existe uma deficiência absoluta de insulina consequente à destruição das células beta do pâncreas pelo sistema imunológico do paciente. Nestes casos o tratamento requer obrigatoriamente o uso da insulina”, diz Ferraz. Nos casos referentes ao DM tipo 2 o médico explica: “Este tipo representa cerca de 90% dos casos, sendo diagnosticado com maior frequência em pessoas acima dos 40 anos, embora a sua incidência em pacientes mais jovens tenha crescido de forma dramática nas últimas duas décadas acometendo inclusive crianças e adoles-

“*Esse aumento da incidência (diabetes) decorre principalmente do estilo de vida atual, com maior frequência de sedentarismo e maus hábitos alimentares levando à obesidade*”

”





centes. Nele a hiperglicemia decorre principalmente devido à resistência tecidual à ação da insulina, embora a secreção pancreática de insulina também possa estar comprometida. Geralmente, está associado à obesidade e outros fatores de risco cardiovascular”.

Pílula de insulina

Há muito tempo os cientistas têm se esforçado para desenvolver formulações alternativas de insulina com o intuito de evitar o desconforto decorrente das injeções por via subcutânea, porém sem sucesso. Na década passada, uma apresentação de insulina inatatória chegou a ser comercializada nos Estados Unidos, mas foi retirada do mercado em pouco tempo.

“A grande dificuldade de se desenvolver uma apresentação que possa ser ingerida decorre do fato de que o estômago digere e desativa rapidamente a insulina contida na cápsula. Em 2018, porém, especialistas dos Estados Unidos descreveram uma estratégia tecnológica para blindar a passagem de uma pílula de insulina pelo estômago. A proposta descreve uma pílula contendo insulina com um complexo revestimento para proteger o conteúdo da ação do suco gástrico junto a uma minúscula agulha que seria capaz de aderir à parede do estômago e então liberar a insulina na corrente sanguínea. Após a ação local, a cápsula seria eliminada normalmente pelas fezes após alguns dias”, detalha o endocrinologista.

Teoricamente, a pílula poderia ser usada em todos os casos de diabetes, embora o objetivo principal seja utilizá-la nos casos de DM tipo 1 em substituição às doses de insulina de ação ultrarrápida nas principais refeições. “Caso seu desenvolvimento seja bem-sucedido ela poderá supostamente trazer os mesmos benefícios obtidos pelas insulinas injetáveis no controle da glicemia, porém evitando o estresse e o desconforto decorrentes das injeções”, diz o médico.

Ferraz acrescenta que é importante ressaltar que até o momento só foram realizados alguns testes em modelos animais não diabéticos, de modo que ainda não há nenhum estudo que garanta a segurança ou a eficiência desta tecnologia. “Nos próximos anos estes estudos serão realizados em animais diabéticos, e se os resultados se confirmarem promissores então serão iniciados testes em humanos. Acredito que ainda precisaremos esperar pelo menos dez anos para que esta opção esteja disponível comercialmente.”

Alerta

Por se tratar de uma doença silenciosa a Diabetes Mellitus tipo 2 habitualmente não provoca sintomas, exceto quando o quadro está severamente descontrolado ou quando surgem complicações. Por conta disso, alerta o médico, cerca de 50% dos pacientes

com DM não sabem que possuem a doença. Assim, é fundamental a realização periódica de avaliações clínicas e, quando indicada, a coleta de exames laboratoriais para rastreamento ou confirmação da doença. “Além disso, frente ao aumento da incidência da doença é importante ressaltar a importância de se realizar mudanças no estilo de vida visando prevenção do quadro: atividade física regular, alimentação adequada, evitar o tabagismo, controlar o peso e restringir o consumo de bebidas alcoólicas.”

“**... frente ao aumento da incidência da doença é importante ressaltar a importância de se realizar mudanças no estilo de vida visando prevenção do quadro: atividade física regular, alimentação adequada, evitar o tabagismo, controlar o peso e restringir o consumo de bebidas alcoólicas**”



Pé diabético

Muitos ainda associam a podologia apenas a cuidados estéticos com os pés, mas esse procedimento vai muito além disso. São os pés que refletem, muitas vezes, como anda a nossa saúde. E a atenção a eles deve ser redobrada, principalmente quando se trata de pessoas diabéticas.

É aí que a podologia, área da saúde especialmente voltada aos cuidados dos pés, faz toda a diferença. Formada em administração de empresas, pós-graduada em negócios internacionais, com segunda formação em podologia e atualização em pés diabéticos, Aline Herrera revela a importância desse profissional da saúde que estuda e trata dos pés ressaltando que suas atividades têm por objetivo prevenir e tratar lesões nos pés, além de aconselhar pacientes sobre os cuidados que devem ser tomados com os mesmos. O podólogo possui ainda conhecimentos em fisiologia, patologia, anatomia, microbiologia e imunologia e entende a biomecânica dos

tornozelos e dos pés, além de compreender os problemas que podem dificultar a caminhada.

“A podologia trata de problemas relacionados às patologias dos pés, tais como: verrugas plantares, afecções de pele, onicopatias como onicomicose, onicocriptose, entre outras”, conta Aline.

Podologia x diabetes

Sintomas como queimação, formigamentos, dormência, dor (facada, pontada), fraqueza ou fadiga e câimbras devem ser relatados ao médico imediatamente, alerta a podóloga. “Tais sintomas podem piorar à noite, ao deitar, e melhoram com as atividades diárias. Por este motivo não são frequentes queixas de pacientes durante o dia. E o surgimento de fissuras, pés com a pele extremamente fina ou ressecada, falta de sensibilidade e formigamento são alguns dos sinais de alerta que podem fechar o diagnóstico do diabetes. Após esta etapa, cabe ao podólogo auxiliar

este paciente na prevenção das patologias que acometem os pés, além de realizar a inspeção podológica mensal, oferecendo maior conforto e qualidade de vida a este paciente”.

A podóloga ressalta os motivos pelos quais o diabético é mais predisposto à infecção nos pés. “O pé diabético, que é caracterizado por ulceração, se torna ainda mais complicado pelo fator infecção, que pode evoluir para uma

“*O termo podologia origina-se do grego arcaico tendo por prefixo podos = pé, pés e sufixo logos = tratado, estudo, conhecimento, formando então podologia: nome da ciência que trata do estudo dos pés.*”



amputação, principalmente se há má circulação - a doença arterial obstrutiva crônica (Daop). Outras condições colocam a pessoa em mais alto risco como, por exemplo, se tiver a doença renal do diabetes (DRD), retinopatia diabética (RD), condição socioeconômica baixa, morar sozinho e negligência familiar. Por esse motivo, a inspeção podológica é tão importante, pois detectará previamente qualquer anomalia”.

Prevenção

Realizar a inspeção podológica mensalmente, exames periódicos, usar calçados adequados, não usar chinelos, não andar descalço, usar meias de algodão e não de poliéster, manter a higiene dos pés regularmente, manter boa alimentação e exercícios físicos regulares são atitudes fundamentais que trazem resultados satisfatórios. “O autoexame é muito importante. O paciente deve examinar os pés diariamente em um local bem iluminado. Quem não tiver condições de fazê-lo, precisa pedir a ajuda de alguém. Deve-se verificar a existência de frieiras; cortes; calos; rachaduras; feridas; alterações de cor da pele (se está arroxeadas) e das unhas (demoram a crescer)”, alerta Aline.

A manicure de confiança também pode ser uma grande aliada nestes cuidados. Segundo a profissional, existem alguns sintomas que servem de alerta para o momento ideal para procurar por um podólogo:

- sempre que sentir dores nos seus pés, tanto na planta pé quanto nos cantinhos das unhas;
- quando perceber a presença de mau odor nos pés, entre os dedos e embaixo das unhas;
- ao notar qualquer feridinha nos pés;
- sempre que observar unhas encravadas, calos, alterações na pele dos dedos ou coloração das unhas;
- apresentar problemas de saúde como artrite, diabetes ou até mesmo problemas vasculares;
- diabetes principalmente, pois o pé diabético requer inspeção podológica mensal. Um pé de risco envolve uma série de cuidados que a manicure não está



Fatores de risco

- Polineuropatia periférica (PND)
- Deformidades (PND motora/biomecânica - limitação da mobilidade articular)
- Trauma
- Doença arterial periférica (DAP)
- Histórico de úlcera/histórico de amputação
- Doença renal do diabetes (DRD), Retinopatia diabética (RD)
- Condição socioeconômica
- Morar sozinho, inacessibilidade ao sistema de saúde
- Manter a taxa de glicemia alterada e não buscar ajuda médica

capacitada para realizar;

- se começar a sentir dificuldade em calçar sapatos por conta da forma dos dedos.





O que os genes têm a ver com a nutrição?



A nutrição moderna concentra-se na prevenção de doenças e manutenção da saúde. Entender como a interação entre genes, alimentos e ciência pode contribuir para alcançarmos este objetivo torna-se de fundamental importância. A genômica nutricional chegou com o objetivo de adaptar as necessidades nutricionais de cada indivíduo a partir do perfil genético e, assim, proporcionar uma nutrição mais personalizada.

“Genômica nutricional é a forma como os nutrientes e os genes interagem podendo apresentar resultados nos fenótipos, bem como em quadros de prevenção e tratamentos de doenças. Ela engloba os seguintes campos: nutrigenômica, nutrigenética e a epigenômica”, diz Lethycia Araujo Vieira dos Santos Rodrigues, nutricionista pós-graduada em fitoterapia funcional com extensão em nutrição clínica funcional e nutrição comportamental. A especialista detalha cada um dos campos.

Nutrigenética – estudo dos genes que compõem um indivíduo e como eles reagem à alimentação. Por meio desta análise é possível entender como a

alimentação pode cooperar na prevenção e tratamentos de possíveis doenças.

Nutrigenômica – consiste na modulação do gene por meio de uma alimentação personalizada visando promover a saúde deste indivíduo, bem como a prevenção de possíveis doenças.

Epigenômica – consiste no estudo dessas alterações genéticas as quais o indivíduo está submetido de acordo com o seu ambiente e alimentação. Este estudo compreende suas exposições climáticas, atividades físicas, níveis de estresse, alimentação e outros, ou seja, o estudo de como o gene se adequa e se transforma de acordo com o meio ao qual vive.

Quando se fala em fatores ambientais que podem contribuir para as alterações dos genes estamos falando da qualidade de vida deste indivíduo, ou seja, a que ele está exposto, e de que forma ela irá influenciar os seus genes. Esses fatores seriam os seguintes: climáticos, exposição à poluição, alto nível de estresse, solo pobre de nutrientes, bem como rico em metais pesados, qualidade da água que se bebe e que rega os alimentos que se consome, alimentação rica ou não em nutrientes e nível de sedentarismo.

Mas de que forma os genes interferem no desenvolvimento de algumas doenças? De acordo com a nutricionista, o nosso código genético é composto por um conjunto de 23 milhões de genes, e através desse código são traçadas não apenas a capacidade de desenvolvimento de doenças, mas todas as características que esse indi-

“ pelo perfil genético do paciente conseguimos detectar a possibilidade que o mesmo tem de desenvolver doenças cardiovasculares, demências, Alzheimer, alergias, doenças oncológicas e envelhecimento precoce ”

víduo terá, desde possuir cabelos cacheados até a predisposição de desenvolver uma doença oncológica. Por meio de um Teste de Nutrigenética, que consiste na coleta de saliva para leitura do seu código genético, é analisado o perfil genético do indivíduo. Através dele é possível detectar as características herdadas dos pais, bem como a quais patologias estão ou não predispostos. A nutricionista relata que após a leitura genética e verificação de quais doenças se está predisposto traça-se um plano alimentar individualizado, de modo que se possa evitar que essa predisposição torne-se efetiva no organismo.

Prevenção

A partir dos seis meses de idade, após o desmame, já é possível realizar o Teste de Nutrigenética. Mas a pergunta é: Essa leitura genética pode ser alterada ao longo da vida? De acordo com a nutricionista, a leitura do código genético é feita uma única vez na vida, e as informações quanto a ter ou não predisposição a alguma patologia são imutáveis. “O que conseguimos é modular esse gene, evitando

que a patologia predisposta consiga realmente se instalar no organismo do indivíduo”. Lethycia complementa dizendo que “pelo perfil genético do paciente conseguimos detectar a possibilidade de que o mesmo tem de desenvolver doenças cardiovasculares, demências, Alzheimer, alergias, doenças oncológicas e envelhecimento precoce. Por sua vez, a nutrigenética é ainda uma ciência em ascensão e, atualmente, já conseguimos detectar predisposições para doenças oncológicas, mas requer mais estudos para que sua intervenção seja cada vez mais assertiva visto que a cada dia o indivíduo está mais exposto a agentes cancerígenos”.



m ó v e i s
planejados

R. Nossa Sra. de Fátima, 455
Pauçicaba | Piracicaba | SP
CEP 13424-230
Fone/Fax: 19 3432-3157
moveisdellon@ig.com.br





Reiki

Terapia baseada na canalização da energia universal (Rei) através da imposição de mãos; o Reiki tem por objetivo reestabelecer o equilíbrio energético vital de quem o recebe. “O sistema do Reiki foi desenvolvido por Mikao Usui, em 1922, durante um treino budista organizado no Monte Kurama (na cidade de Kyoto – Japão). Ele se recolheu em um período de jejum e meditação por 21 dias. Ao abrir sua consciência totalmente Mikao Usui se projetou para fora do corpo e pôde ver muitas luzes em forma de bolhas coloridas contendo em seu interior símbolos sagrados. Ao contemplar cada símbolo Mikao foi capacitado com a iniciação, o conhecimento de como ativar tal poder em outras pessoas e como usá-lo. Ao descer o Monte Kurama, Mikao havia conseguido decodificar, reestruturar e resgatar o método milenar de terapia Reiki”, conta Caroline Cristine Pietrobon, graduada em comunicação social - habilitação em publicidade e propaganda e especialização em gestão digital e mídias sociais. A profissional também possui formação em Life e Business Coach, além de formação em Profissional e Self Coach com habilitação em Terapia Vibracional Método Reiki Usui nível I e II de Cura Natural de Reiki.

“**Reiki é uma palavra oriental que significa energia vital universal. Atualmente, a palavra está sendo utilizada para identificar o Sistema Usui de Cura Natural (Usui Shiki Ryoho), nome dado em homenagem ao seu redescobridor, Mikao Usui. Rei significa universal, e se refere à parte espiritual, à essência energética cósmica que permeia todas as coisas e circunda em todos os lugares. Kí é a energia vital individual que circunda nossos corpos mantendo-os vivos e está presente, fluindo, em todos os organismos vivos.**”

Indicado para todo tipo de mal-estar, doenças física ou emocional, o Reiki é uma terapia complementar que tem como princípio o equilíbrio e a cura através da energia universal. Dentre os principais benefícios está o alívio do estresse, depressão, cansaço e ansiedade; equilíbrio emocional; equilíbrio da energia vital da alma; combate à insônia; restauração do sono; fortalecimento do sistema imunológico; e alívio da dor.

E é por isso que o trabalho do Life Coaching junto ao Reiki se torna tão eficiente. De acordo com Caroline, muitas pessoas que procuram por um coaching carregam em si dores, estresse, cansaço físico, tristezas e também ansiedades. Durante o processo de autoconhecimento são tratados os elementos fundamentais do processo de coaching, que são foco, ação, comprometimento, elaboração, planejamento e evolução contínua em busca dos resultados. Ao juntarmos esse processo com o Reiki os resultados são muito mais eficazes.

“O Reiki é um caminho de transformação interior e evolução espiritual que aumenta a energia a todos os níveis fazendo com que as pessoas se tornem mais sensíveis, perceptivas, amorosas, compreensivas e saudáveis. Assim, o Reiki vai atuar de forma holística em todos os campos: físico, energético, emocional, mental e espiritual restaurando o equilíbrio dos centros energéticos (chacras) e, conseqüentemente, harmonizando todo o organismo e melhorando a qualidade de vida. Deste modo, as pessoas se sentem mais fortes ficando assim disponíveis para a sua mudança e transformação pessoal em direção ao seu resultado desejado”, explica Caroline.

Aplicação

A aplicação de Reiki é feita única e exclusivamente pelas mãos, sem o uso de qualquer instrumento de suporte. A profissional esclarece que durante uma sessão o aplicador irá impor as mãos ou tocar suavemente algumas partes do corpo, tais como cabeça, mãos, pés, costas e tórax. Toda sessão é realizada de acordo com princípios éticos, sempre mantendo extremo respeito pelo paciente que será atendido. Durante a sessão de Reiki não é necessário uso de roupas especiais e muito menos que o paciente as tire. O único requisito é retirar os calçados.

“O Reiki provoca relaxamento e elevação; fornece energia vital universal de cura, e a pessoa experimenta uma sensação de paz e bem-estar” explica Caroline.

Vale ressaltar que a técnica é segura, sem efeitos colaterais ou contraindicações, sendo compatível com qualquer outro tipo de terapia ou tratamento, pois o objetivo principal é promover equilíbrio entre todos os setores da vida para que o coachee cliente tenham mais felicidade e expandam suas potencialidades, o que ajudará a alinhar os seus valores e propósitos de vida.

“**O Coaching trata essencialmente de mudanças e transformações, sendo uma jornada de aprendizado e autoconhecimento com base nas infinitas possibilidades. É uma metodologia de desenvolvimento que foca na solução e conquistas de resultados proporcionando formas de mensurar estes de forma concreta e tangível. O Life Coaching, ou Coaching de Vida, é um extraordinário método de desenvolvimento pessoal e humano voltado para o autoconhecimento e desenvolvimento de habilidades que abrange todos os aspectos da vida. O foco é promover o equilíbrio entre todos os fatores da vida. Proporciona aos indivíduos maior controle sobre suas vidas.**

”



Naturopatia e o equilíbrio emocional

Nos dias de hoje muito se fala sobre a busca por um estilo de vida mais saudável, com uma alimentação equilibrada, livre de agrotóxicos e aliada à prática de cuidados com o corpo e com a mente. Pois bem, a naturopatia é justamente a união de tratamentos integrativos que utiliza terapias naturais e métodos de diagnósticos não invasivos. “Naturopatia é um termo usado para se referir ao uso de terapias naturais no tratamento e na prevenção de diversos tipos de problemas de saúde e doenças, tanto físicos como emocionais. Ela pode ser utilizada em complemento à medicina convencional ou, em muitos casos, sozinha, com excelentes resultados”, define Juliana Motta, pós-graduada em naturopatia e medicina chinesa/acupuntura, terapeuta holística com formação em shiatsu, florais de Bach e ban fa – keikos.

Comumente, algumas técnicas como acupuntura, shiatsu, reiki, meditação, dietoterapia, fitoterapia, florais e demais são utilizadas com os mais diferentes objetivos, “pois a naturopatia busca tratar a causa do problema e não apenas seus sintomas. Ela é baseada na perspectiva holística do ser, tratando um indivíduo como ‘um todo’, levando em conta que corpo, mente e alma estão interligados. Dessa forma, nos concentramos nas causas da doença (e não nos sintomas propriamente ditos). Com isso, de forma natural tratamos problemas que, muitas vezes, vinham incomodando o indivíduo há anos e gerando sintomas desagradáveis – que muito provavelmente vinham sendo ‘aliviados’ com remédios alopáticos, de forma paliativa”, diz Juliana.

Para definir o tratamento mais adequado para cada caso Juliana detalha a avaliação de três aspectos fundamentais:

- *a saúde estrutural do paciente* - a má postura, por exemplo, pode prejudicar o sistema nervoso e alguns órgãos internos;
 - *a saúde bioquímica* - avaliando hábitos alimentares que podem afetar negativamente a saúde do indivíduo;
 - *a saúde emocional* - ciente que todas as emoções vividas afetam diretamente o organismo.
- Porém, o fator determinante para a conquista de melhores resultados está, sem dúvida, no comprometimento do paciente com o tratamento. É de fundamental importância realizar uma avaliação minuciosa antes de iniciar o tratamento a fim de se utilizar as técnicas adequadas para cada caso específico. “Para mulheres gestantes, por exemplo, não podemos usar alguns tipos de ervas. Em pessoas com hipertensão é preciso trabalhar com os fitoterápicos adequados”, explica a profissional.

Naturopatia x Emagrecimento

Como se trata de uma técnica que cuida do indivíduo como “um todo”, tratando e prevenindo diversos tipos de desequilíbrios, a naturopatia engloba a busca de um reencontro consigo mesmo com o objetivo de alcançar uma nova percepção de si próprio por meio da desintoxicação alimentar, desinchando todo o trato digestório, reeducação alimentar, acupuntura, reiki, meditação, o que leva ao emagrecimento.

O primeiro passo é uma consulta minuciosa a fim de investigar o que pode estar por trás do ganho de peso e/ou da dificuldade para emagrecer levando em conta tanto aspectos físicos como emocionais, histórico familiar, além dos hábitos de alimentação propriamente ditos. “É muito comum receber pacientes que tomaram diferen-

tes tipos de remédios e/ou suplementos por anos a fim de emagrecerem e, pouco tempo depois, ganharam muito mais peso do que tinham. Assim, como as que vivem testando diferentes tipos de dieta sem resultado. E tudo isso gera um 'ciclo vicioso' em que a pessoa aposta em uma dieta, não alcança bons resultados, parte para outro tipo de dieta 'milagrosa' e também não tem bons resultados, o que naturalmente aumenta a frustração e a ansiedade podendo levar a sérios quadros de transtornos alimentares", relata Juliana.

As principais técnicas utilizadas com o objetivo de perda de peso são a dietoterapia, acupuntura, equilíbrio do pH, shiatsu, meditação, entre outras, detalha a profissional, e complementa as demais informações sobre o tratamento: "O programa é montado de acordo com as particularidades de cada paciente, mas sempre com foco no equilíbrio Corpo X Mente, pois acreditamos que só assim a pessoa pode chegar a um emagrecimento seguro e permanente. Trabalhando desta forma, os resultados são notados não só no emagrecimento, mas também no bem-estar e na melhor relação do paciente com a alimentação".

Entre os fatores emocionais o estresse, a ansiedade, tristeza, depressão, euforia estão entre os fatores mais comuns que levam ao ganho de peso. "Mas a questão mais importante a ser avaliada é como a pessoa reage diante dessas emoções como, por exemplo, diante da perda de um emprego, de uma separação, etc."



Desvendando a hipnose

A hipnose ainda é uma técnica que desperta muita curiosidade. Tudo o que se refere a ela ainda é bastante intrigante. Apesar de já estar inserida no campo de terapias complementares há muito tempo, nem todos têm acesso a esse método. Por isso, a curiosidade em torno do assunto acaba crescendo, do mesmo modo como as dúvidas e as meias-verdades que acercam o tema. O que o hipnotizador vai pedir para eu fazer? Será que vou regredir à infância? Será que vou falar mais do que devo? Será que vou conseguir voltar?

Se você tem curiosidade sobre o tema e não sabe distinguir ao certo o que são mitos e verdades sobre a hipnose, a engenheira civil, pós-graduada em economia, relação com investidor e finanças, MBA em comunicação, estudiosa de física quântica, reikiana 3, radiestesista, palestrante e hipnoterapeuta certificado internacional pela Omni Hypnosis Training Center e membro da Internacional Board of Hypnosis Education & Certification, Eloisa Linck Vasconcellos, que atua na área de hipnoterapia trabalhando full time como hipnoterapeuta há três anos, desvenda todos os detalhes da técnica.

“Faço parte de um grupo de 20 hipnoterapeutas denominados pela Omni Brasil como “heroes”, onde a história de vida e o dia a dia de trabalho se assemelham à palavra hero. Os Heroes têm como meta ser uma ferramenta de transformação para a vida de cada cliente levando sempre em consideração que o processo só atinge o sucesso com a participação ativa do cliente; assim, colocamos o cliente como o responsável pela transformação pessoal. Neste processo é claro que recebem todo o material necessário para isso em forma de terapia, exercícios e bagagem suficiente para se autoauxiliarem para o resto de suas vidas. A Omni treina profissionais para atuarem em parceria com outros profissionais,

tais como: psiquiatras, psicólogos, médicos, treinadores, coachings e muitos outros”, conta Eloisa, e reforça que o processo não trabalha análise ou julgamento, apenas tem por objetivo chegar à causa de cada desconforto, ressignificar a cena e estabelecer o conforto e a leveza. O maior objetivo da hipnose clínica e terapêutica é a reprogramação de pensamentos, sentimentos e eliminar sintomas finais de desconforto. “Trabalhamos também a hipnose médica com pré e pós-operatório, assim como nos tratamentos odontológicos, para a diminuição de sangramento, salivação, e a quantidade de anestesia aplicada sempre diminui em ambos os casos”, diz.

A seguir, a terapeuta desvenda todos os mistérios e mitos sobre tudo o que envolve a hipnose.

Para quais problemas a hipnose pode ser usada como tratamento?

Vou listar algumas utilizações, porém os estudos sobre o poder e o potencial do cérebro estão em constante atualização, e a cada dia mais e mais pesquisas nos mostram uma nova forma de empregabilidade e utilização da força do pensamento para a melhora no desempenho da saúde do corpo físico, mental e psicológico. São eles:

- aumentar a autoestima e o autoconhecimento;
- motivação;
- controle de estresse;
- aumentar a criatividade;
- concentração;
- melhorar o desempenho em esportes;
- liberar bloqueios;
- reduzir TOC (transtorno obsessivo-compulsivo);
- preparar para provas e concursos;
 - retirar fobias e medos;
 - retirar crenças limitantes;
 - melhorar o processo de recuperação em acidentes ou cirurgias;
 - tratamentos de depressão, ansiedade e outros transtornos;
 - auxiliar nas doenças psicossomáticas;
 - retirada de maus hábitos de pensamento ou comportamento;
 - auxiliar no relaxamento e bom sono;
 - muitas outras aplicações que envolvem uma
- mudança no padrão de pensamento e comportamento.

“ **A hipnose é um processo em que atravessamos o fator crítico de nossa mente consciente e chegamos ao subconsciente, local onde só entra um pensamento ou sentimento aceitável exclusivo para cada cliente.** ”



“

A pessoa não perde o controle, isso é um mito, o processo terapêutico é totalmente consciente. O cliente fala o que quiser para o hipnoterapeuta e este tem por objetivo sempre ser uma ferramenta de transformação para a felicidade de seu cliente. Vale ressaltar que a felicidade é pessoal, personalizada e intransferível; a minha felicidade sempre será diferente da sua, e o processo é assim, respeita cada cliente com sua individualidade, sem julgamento ou especulação. O cliente está no comando de sua transformação e o hipnoterapeuta será uma ferramenta que o conduz a esse caminho

”

A partir de qual idade se pode começar o tratamento?

Não há limite de idade, a partir de cinco anos já se pode passar pelo processo. Crianças com problemas de xixi na cama, chupar dedo, sono ruim, dificuldade de alimentação, gagueira (adultos e crianças), medos no geral, como medo de escuro, elevador, altura, (medos) mascarados, e etc. conseguem excelentes resultados.

Quais os benefícios ao paciente? Em quanto tempo acontece o resultado?

O tratamento acontece entre dois a três encontros com sessões de 3 horas de duração. O principal benefício proporcionado ao cliente é o de ele próprio assumir o controle da sua vida e ter nas mãos ferramentas de reprogramações mental e comportamental.

Como a hipnose é realizada?

As sessões de hipnoterapia são realizadas por meio de um processo consciente no qual o cliente acessa seus arquivos de memória de longo prazo e busca as causas ou a raiz de seus desconfortos.

Todas as pessoas conseguem ser hipnotizadas?

Todas as pessoas são hipnotizáveis sem limite de idade, sendo a comunicação com pleno entendimento a base do processo. Mas muitas pessoas se consideram racionais e se bloqueiam para não conseguirem, mas isso são apenas um mito e uma atitude mental dificultadora pessoal. Como exceção devemos levar em conta apenas pessoas que sofrem de demência ou psicopatias em grau avançado para as quais não é aconselhado o processo de hipnoterapia.

O que se sente ao ser hipnotizado?

Ao entrar em estado hipnótico, por exemplo, o cliente que volta à idade de cinco anos e sente tudo como se tivesse os cinco anos. Dessa forma, o cérebro leva à origem, a primeira vez que sentiu algo, ou leva a um trauma que causou fobia, medo ou desconforto físico crônico psicossomático. Sente, ressignifica e se liberta do sentimento perturbador original. Após o processo, o cliente sente muita leveza, uma sensação de uma nova vida se abrindo a sua frente.

É possível se lembrar de tudo o que se passou durante o transe?

O cliente se lembra de tudo, pois o processo é consciente.

A pessoa perde o controle durante a hipnose? Acontece de falar algo que não quer?

A pessoa não perde o controle, isso é um mito, o processo terapêutico é totalmente consciente. O cliente fala o que quiser para o hipnoterapeuta e este tem por objetivo sempre ser uma ferramenta de transformação para a felicidade de seu cliente. Vale ressaltar que a felicidade é pessoal, personalizada e intransferível; a minha felicidade sempre será diferente da sua, e o processo é assim, respeita cada cliente com sua individualidade, sem julgamento ou especulação. O cliente está no comando de sua transformação e o hipnoterapeuta será uma ferramenta que o conduz a esse caminho.

Há algum risco para o paciente?

Muitos têm medo de não voltar do estado hipnótico, mas eu falo, como assim? O processo é consciente, pode ser interrompido a qualquer momento, logo, não há esse grau de vulnerabilidade. Lembrando que o profissional que irá conduzir o processo deve ser certificado por escola de reconhecimento; portanto, não terá nunca o objetivo de tirar a consciência de seu cliente e sim de, juntos, chegarem à raiz do problema.

Qual a formação necessária para ser hipnólogo?

É importante ter uma formação de uma escola certificada e reconhecida, de preferência pelo Internacional Board of Hypnosis Education & Certification.

Neste processo acontece a regressão? O que é regressão?

Sim, utilizamos dentre outras técnicas a regressão, a causa do problema ou do desconforto, mas a regressão usada não envolve nenhum processo religioso, é um procedimento laico. Atendo pessoas de todas as religiões e o respeito pelas crenças traz o sucesso. A regressão leva à causa ou raiz do problema; o cliente ressignifica a cena, trabalha com respeito, amor, perdão e se liberta de pesos, desconfortos e medos que, na maioria dos casos, causavam um estado

“

A regressão leva à causa ou raiz do problema; o cliente ressignifica a cena, trabalha com respeito, amor, perdão e se liberta de pesos, desconfortos e medos que, na maioria dos casos, causavam um estado de infelicidade crônica, depressões, fobias, toques e muitos outros sintomas.

Toda vez que temos sintomas finais ruins significa que o corpo está dando uma dica que algo não está bem e precisa ser modificado. Buscar a primeira vez que isso aconteceu e se instalou no seu arquivo de memória de longo prazo é o trabalho da hipnoterapia. Você volta, vê, sente, participa da cena e pode mudar o que naquele momento era insolúvel por algo que no seu entendimento atual e pessoal é viável.

”

de infelicidade crônica, depressões, fobias, toques e muitos outros sintomas.

Toda vez que temos sintomas finais ruins significa que o corpo está dando uma dica que algo não está bem e precisa ser modificado. Buscar a primeira vez que isso aconteceu e se instalou no seu arquivo de memória de longo prazo é o trabalho da hipnoterapia. Você volta, vê, sente, participa da cena e pode mudar o que naquele momento era insolúvel por algo que no seu entendimento atual e pessoal é viável. Você é o herói de sua história e escreve cada página do livro de sua vida. Isso se instala no seu modo de conduzir as rotinas e fica mais alerta a tudo que pensa, fala ou permite que entre em seu arquivo de memória.

Hipnose x dependência

A hipnoterapia trabalha sem dependência. O cliente procura um hipnoterapeuta para sanar problemas que em muitos casos pelos métodos tradicionais já foram diagnosticados como sem solução, mas ao regressar à causa do problema e ressignificar esta cena, o problema desaparece. Tenho visto muitos casos de intolerância alimentar, alergias, insônia, depressão crônica, tabagismo, alcoolismo, artroses, artrites, enxaquecas, dores sem motivo aparente desaparecerem com a reprogramação de pensamentos e sentimentos.

Nosso cérebro não seleciona os pensamentos, entra tudo que vemos, ouvimos, participamos, ou melhor, permitimos. Assim, cabe a cada um de nós fazer essa seleção ou tomar o comando da vida nas mãos. Tudo que você quer e você se permite, você se transforma. Os clientes aprendem a pensar de forma mais simples e objetiva, retiram um turbilhão de pensamentos e aprendem com a auto-hipnose um processo que usam para o resto de suas vidas para energização, limpeza de desconfortos, para melhorar a performance, aumento de insights e ter uma vida dentro do que consideram felicidade, leveza e prosperidade.

O acerto de mindset passa a ser diário. O cliente aprende a fazer um check list de seu modo de pensar, agir e reagir. Aprende a usufruir de uma meditação, fazer uma higiene mental sem pensar. Como fazer isso? Por meio da técnica de relaxamento e aprofundamento mental com foco na respiração.

Na realidade, todas as pessoas que querem atingir sua melhor forma de ser, aprimorar seu desempenho no trabalho, nos relacionamentos, nos esportes se valem da hipnoterapia.

 /KAIPIRACHOPPRESTAURANTE

ALMOÇO SELF SERVICE
COSTELA À VONTADE
POR APENAS R\$ 19,90
DE TERÇA A SÁBADO



KAI*PIRA
RESTAURANTE E COSTELARIA

DISK ENTREGA
 **2532-5082 / 99474-5738**

AV. COMENDADOR LUCIANO GUIDOTTI, 1671 - CAXAMBU
(ANTIGO ZÉ CURITIBA)



Corpo em movimento

A ordem é se movimentar! Seja “voando” por meio de elásticos de bungee jump presos ao corpo ou alongando o corpo em aulas que unem música e respiração orientada como fios condutores, o importante é sentir prazer no que se faz. Então, deixe a preguiça de lado e faça a sua combinação de exercícios ideal. O resultado será muito bom humor e saúde em dia.



Flow

Uma tendência mundial que está invadindo o Brasil: trata-se do Flow, uma nova maneira de se movimentar por meio de aulas que unem alongamento, música e respiração orientada como fios condutores. Unidos, de forma harmônica e direcionada, levam à fluidez.

Essa foi a percepção da BioRitmo ao incluir o Flow em seu cronograma de aulas que traz como diferencial o fator emocional para tratar sintomas, como a ansiedade, por exemplo, durante os 30 minutos de exposição.

“Flow é uma aula de alongamento que tem início pelo tronco, segue para os membros inferiores e o quadril. É uma nova maneira de se movimentar que vai muito além da prevenção de lesões, dos cuidados com as articulações ou questões musculares; ela está diretamente associada a questões emocionais, ao eu interior. Ao final da aula acontece o relaxamento, uma atividade com respiração orientada, sempre acompanhada de frases impactantes que levam os alunos a reflexões pessoais e essenciais. É aí que observamos como as pessoas não estão tendo este tempo para se desconectarem”, conta Telma Queiroz, professora d BioRitmo, bacharel em educação física e estudante de psicanálise.





Flying Dance

O Flying Dance, criado pelos tailandeses, leva os alunos à loucura com a sua proposta criativa e radical de dança. A modalidade sensação chega ao Brasil pelas mãos da BodytechCompany. A rede de academias localizada em São Paulo garante a oportunidade de vivenciar essa experiência fitness em aulas ministradas pela especialista Maria Eduarda Rangel, única brasileira credenciada na Tailândia para replicar a modalidade.

Todos os movimentos do Flying Dance são realizados por meio de elásticos de bungee jump presos ao corpo. O equipamento garante segurança e facilita os movimentos corporais tornando a dança uma experiência lúdica, prazerosa e divertida. “A minha experiência na Tailândia foi incrível. Foram 14 dias de curso, 10 horas de aulas práticas, todos os dias, na academia de dança Storiesto Tales Theatre. O nível de exigência é muito alto. Todos os movimentos precisam sair perfeitos e exigem muitos conhecimentos prévios de dança e acrobacia. No Brasil, adaptamos a modalidade para que ela ficasse acessível ao público e não apenas para os profissionais”, declara Maria Eduarda Rangel, professora de dança da BodytechCompany.

No Flying Dance os pés ficam em contato com o chão, embora a movimentação proporcionada pelo elástico preso ao corpo brinca com a sensação de falta de gravidade. A modalidade une força e leveza, equilíbrio e precisão e diversão com toque lúdico.



Yoga: corpo, mente e espírito

Yoga é uma prática milenar que se originou na Índia antiga. Derivado da palavra “Yuj”, um termo de origem sânscrita (língua ancestral da Índia), Yoga significa unir ou integrar. Uma filosofia de vida profunda e completa que se refere ao tradicional grupo de prática ou disciplinas físicas, mentais e espirituais que tem por objetivo unir corpo, mente e espírito do praticante, e este contínuo com o universo. Além de união, Yoga significa harmonizar, se aproximar do equilíbrio entre sentir, pensar e agir. É uma prática de observação de si mesmo, sem julgamento.

“Na sua trajetória do Oriente para o Ocidente esta grande sabedoria sofreu várias mudanças. À medida que se conhecia mais sobre os benefícios da prática do Yoga, o mesmo ganhou aceitação e foi se popularizando. Porém, chegou até nós como uma atividade focada nas posturas físicas, chamadas asanas, com importância física mais acentuada do que a espiritual. Felizmente hoje essa filosofia prática de vida já é entendida como uma poderosa ferramenta para o autoconhecimento e, consequentemente, para nossa autorrealização”, diz Tânia Gomes, professora de Yoga.

A ciência do Yoga, de acordo com a professora, exerce seu poder em todos os aspectos do nosso corpo e também da nossa personalidade, mas para a maioria o Yoga começa no físico. Para conseguirmos evoluir em nosso

caminho espiritual é necessário termos um corpo forte, flexível e saudável.

O Yoga tem por objetivo equilibrar todas as funções do corpo para otimizar o funcionamento geral “com o intuito de harmonizar, além de unir; o praticante deve encarar o asana não apenas como uma postura física, mas também como uma atitude perante a vida. Está também relacionado com a criação de novos hábitos e paradigmas. Yoga é ação, vontade, disciplina de colocar nossa atenção em cada parte do nosso corpo e a intenção de enxergar os resultados da prática, com desapego e plena aceitação de nossos limites”, descreve Tânia.

Cada praticante deve fazer sua prática respeitando sua individualidade e suas limitações. Se permitir com uma atitude de contentamento, de pouco a pouco progredir, abrir novos caminhos internos e externos para absorver todos os benefícios da prática.

Como dizia Yogananda (Paramahansa Yogananda é considerado um dos maiores emissários da antiga filosofia da Índia para o Ocidente. Através da Self-Realization Fellowship (SRF), a organização que fundou ao chegar aos Estados Unidos, foi pioneiro ao promover a prática da meditação por meio das lições que os estudantes recebiam em casa, pelo correio, para cumprir a sua missão mundial de difundir as técnicas de Kriya Yoga. Paramahansa Yogananda teve sua singular história de vida imortalizada no best-seller Autobiografia de um logue): “Um corpo relaxado e calmo é um convite à paz mental”.





GALLE & MEDINA

CONTABILIDADE

ESCRITURAÇÃO FISCAL | CONTABILIDADE
ABERTURA DE EMPRESA | DEPARTAMENTO PESSOAL
IMPOSTO DE RENDA PESSOA JURÍDICA E FÍSICA

Sua contabilidade em boas mãos!

AV. INDEPENDÊNCIA, 350 - CENTRO - LOJA 3

Fale conosco: (19) 99624-1772 

galle.contabil@gmail.com

Snacks saudáveis

Não tem jeito! Todo dia, mais ou menos no mesmo horário, entre as refeições, bate aquela fominha junto à vontade irresistível de “enganar o estômago”. Mas eger alimentos saudáveis nem sempre é uma tarefa fácil, principalmente em tempos em que a preocupação com a qualidade daquilo que ingerimos e como podemos agregar qualidade de vida a partir de uma boa alimentação estão tão presentes no nosso cotidiano. Como excelente opção surge a praticidade e a qualidade nutricional dos snacks saudáveis. Mas, afinal, o que são esses snacks? Será que eles são realmente nutritivos e fazem bem?

“Em um contexto mais saudável, snacks são petiscos, salgadinhos, aperitivos. Eles se apresentam como excelente opção de lanchinho para ser servido para uma visita, além de uma alternativa interessante de lanche para a criança levar à escola e matar a fome de forma saudável”, conta a nutricionista Daniela Mendes Tobaja, pós-graduada em fisiologia do exercício, além de nutrição clínica funcional, fitoterapia e coaching integral sistêmico.

Para saber um pouco mais sobre suas preferências em relação a estes tipos de alimentos Daniela traz algumas dicas de suas escolhas no Emporium Alimento, e revela os valores nutricionais e benefícios de cada um deles.

Chips de vegetais – legumes/verduras. A vantagem deste snack é a de ser uma opção mais próxima do in natura. Ele oferece em sua composição mistura de raízes, como batata doce, cenoura e abóbora, além de verduras, como quiabo, no formato chips; sendo assim, se apresenta como uma forma gostosa de incluir as verduras na alimentação adulta e infantil e uma excelente opção sem glúten e sem leite. É também uma ótima escolha vegana e vegetariana, tudo em forma de snacks, chips. Lembrando que os snacks são isentos de corantes e conservantes, entre outros ativos artificiais e prejudiciais à saúde.



Chips de mandioca - A diferença entre os chips de legumes e os chips de mandioca é que estes são uma fonte mais rica de carboidratos, porém de boa qualidade devido ao seu índice glicêmico baixo. Eles podem ser degustados puros ou servidos com patê. Esta alternativa, que substitui uma torradinha, é uma opção in natura, saudável e que não possui farinha branca (glúten) nem conservantes. É uma escolha que mata muito rapidamente a fome. Para quem está em dieta deve-se ajustar a quantidade.



Grão-de-bico chips – Trata-se de um snack que possui carboidrato, como todos os outros, mas um carboidrato de baixo índice glicêmico. Isso significa que evita picos de glicemia no sangue e, dessa forma, é possível prevenir o risco, por exemplo, do diabetes, ganho de peso e picos de hipoglicemia. Mas não se trata necessariamente de uma hipoglicemia em que a pessoa passa mal, como muitos confundem; trata-se de uma forma de evitar quedas bruscas do açúcar no sangue, que comumente geram sintomas como sonolência, preguiça, baixa concentração, dor de cabeça, sintomas de pressão baixa, entre outros, geralmente comuns após o consumo de biscoito de farinha branca ou açúcar no meio da tarde, por exemplo. Assim, os chips de grão-de-bico são uma opção excelente para vegetarianos e veganos por serem uma fonte proteica interessante.

Snack Integral e vegano - Este snack cheio de temperinhos é o mais parecido com os snacks convencionais. O destaque principal é sempre avaliar os ingredientes. Esta opção possui páprica, que é um alimento termogênico, e a cúrcuma, que é um dos mais potentes anti-inflamatórios e preventivos de várias patologias, entre elas está o câncer. Possui também temperos in natura, um pouquinho de mandioca, limão e nada artificial.



Leve Crock – versão low carb – Este snack também apresenta baixo índice glicêmico, aliado a ingredientes de qualidade, sem corantes e sem conservantes. Nenhuma das opções apresentadas contém glutamato monossódico, que é um realçador de sabor comum nos snacks não saudáveis. Esse glutamato monossódico é associado, por exemplo, à dor de cabeça, perda de concentração, compulsão, e pode ser prejudicial à saúde do fígado e dos neurônios. Também possui açafrão,

corantes saudáveis, sementes de chia e é enriquecido com amêndoas e fibras. Eles não matam somente a fome, todos possuem nutrientes.



Leve Crock na versão doce de cacau - Trata-se de um sequeleto para matar a vontade de comer doce. O interessante é que ele possui a fibra da beterraba; assim, para os pais que têm dificuldade de introduzir esse alimento ao cardápio da criança é uma forma de fazê-lo presente. Esta opção apresenta também psyllium, que é uma fibra muito eficiente para o funcionamento intestinal e gera saciedade, pois forma uma espécie de gel no estômago. Nos ingredientes também está o cacau, que aumenta muito a serotonina, o hormônio do prazer, além de ser vasodilatador. Para quem possui hipertensão é sensacional, além do açúcar mascavo, que é um pouco mais integral, mais nutritivo.

Drágeas com café – O café possui o efeito de melhorar a concentração, portanto é uma opção da tarde para manter o foco no trabalho e na produtividade. Além disso, o café é um antioxidante e possui efeito termogênico, além de inúmeros outros benefícios.

Drágeas de amêndoa – Esta é uma forma diferente de comer amêndoa e segue a linha lowcarb (redução no consumo de carboidratos). É geralmente uma opção para quem busca alimentos saudáveis e também para quem quer emagrecer.

A nutricionista lembra que o principal de uma alimentação saudável é a qualidade de vida, a presença de nutrientes de verdade (vitaminas, minerais, antioxidantes) que irão contribuir para um bom funcionamento do organismo, o equilíbrio hormonal, o equilíbrio de imunidade, da saúde intestinal bem como da emocional. A boa alimentação está diretamente relacionada à melhora na parte cognitiva, o que influencia em tudo a vida de uma pessoa.



Os novos cafés coados do café Morro Grande

Chemex, Hario V60, Clever e Kalita são as últimas novidades no preparo do café filtrado

Nada mais brasileiro do que um bom café coado. O método vem se reinventando e, pouco a pouco, reconquistando seu espaço nas cafeterias do País, após alguns anos de reinado absoluto do espresso. Novas maneiras de passar o cafezinho, em inglês: pour over, injetam novos ânimos nos apreciadores. São eles: Chemex, Hario V60, Clever e Kalita.

O processo é praticamente o mesmo do nosso coado de cada dia, mas alguns detalhes técnicos fazem grande diferença, como os materiais usados na fabricação e o formato dos filtros. A chave para esse novo mundo, porém, é a forma como se despeja a água no pó, e a pré-infusão com finalidade de fazer o café liberar dióxido de carbono – o blooming.

HARIO V60



Desenvolvida no Japão, à primeira vista, a Hario V60 se parece muito com os suportes para filtros de papel tradicionais presentes em quase todas as cozinhas do Brasil, mas as semelhanças param no quesito formato. Fabricada em cerâmica, possui alta resistência térmica e é uma opção mais saudável do que o plástico, por não liberar substâncias tóxicas ao entrar em contato com líquidos quentes.

Um detalhe que chama bastante atenção na Hario V60 é a presença de um único e enorme orifício para a passagem do café que, aliado às ranhuras em espiral presentes em toda a extensão do porta-filtro, permite um fluxo contínuo e homogêneo de extração, sem retenção excessiva na parte inferior ou pouca extração na parte superior e laterais.

Para se preparar um café na Hario V60 usa-se um filtro de papel bastante fino e poroso, de formato cônico. Essas características proporcionam como resultado final uma xícara bastante limpa, com acidez e doçura ressaltadas.



CHEMEX



Ainda pouco conhecida no Brasil, a técnica já é veterana nos Estados Unidos. Foi inventada em 1941 por Peter J. Schlumbohm, um químico alemão radicado na terra do Tio Sam e que tinha a justa fama de ser um cientista maluco por inventar uma série de produtos com alguma repercussão. Sua grande obra, no entanto, foi ter imaginado que ao fundir dois equipamentos usados em laboratórios – um frasco Erlenmeyer e um funil – poderia bolar um jeito melhor e até mesmo mais bonito de se fazer café no dia a dia, usando praticamente os mesmos recursos, mas de uma forma mais eficiente.

A coisa caiu logo nas graças de um país em guerra e acabou virando mania. Chegou até a ser citada em um dos mais clássicos livros da série James Bond: Moscou

Contra 007. Poucos anos após sua invenção, a Chemex já ocupava lugar de honra na coleção permanente do MoMA (The Museum of Modern Art), em Nova York, como ícone de design norte-americano. O formato inusitado da cafeteira não possui função meramente estética: o afunilamento no meio da peça colabora na conservação da temperatura do café, deixando-o quentinho por algum tempo.

O filtro usado nessa cafeteira é feito em um papel mais grosso do que o encontrado em coadores comuns. Seu formato circular foi desenvolvido para ser dobrado num cone, que, após encaixado e aberto, apresenta uma parede tripla de filtragem num dos lados, responsável por não deixar passar nenhum resíduo sólido para a xícara, proporcionando um sabor muito adocicado, equilibrado e com grande leveza.



CLEVER



Criado em Taiwan, este coador de café lembra o clássico, mas não é, seu nome é Clever Coffee System, ou seja, Sistema Inteligente de Café. O diferencial é poder controlar o fluxo de café, é possível manter a infusão pelo tempo que desejar e assim liberar outras notas olfativas. Ele necessita de um filtro de papel e para abrir o sistema e deixar que o café saia, basta colocar sobre uma jarra ou xícara e o tampão se abre. Muito prático, podendo coar o café direto na xícara.



KALITA



Mais uma novidade no mundo do café, o coador Kalita, o mais novo produto elaborado pela empresa japonesa, possui um suporte para filtro com base alargada e três furinhos, o que uniformiza a extração. Essas características deixam extração mais homogênea, proporcionando uma bebida com mais suavidade e melhor percepção de suas nuances de sabor. Além disso, como o contato entre o filtro de papel ondulado e o suporte é mínimo, a temperatura fica mais consistente e a distribuição da água é mais uniforme. O resultado é o equilíbrio perfeito entre acidez, corpo e doçura. Sem falar no gostinho final na boca, extremamente agradável.



Saiba que o café nada mais é do que uma bebida que é resultado do que a água quente conseguiu retirar do pó torrado. Além da cafeína e sua família, tem os açúcares (sim, um café bacana é sempre muito doce naturalmente, como um bom suco de frutas) e o ácido cítrico, que é encontrado na laranja.

Se você tiver um moinho em casa, você pode experimentar diferentes tipos de moagem, desde uma mais grossa até uma mais fina. Ao testar cada um desses, poderá perceber que a moagem mais grossa confere uma bebida mais suave e azedinha do que a mais fina, em geral mais amarga porque a bebida resultante terá mais cafeína.

Experimente as variações possíveis e, assim, você poderá conhecer um pouco mais das possibilidades de bebida que seu café preferido pode oferecer.

SinAzucar

Você já parou para pensar na quantidade de açúcar que consome todos os dias? Além daquelas colheradas generosas que você mesmo coloca no cafezinho, suco e demais bebidas, ainda existe o consumo velado quando ingerimos alimentos industrializados. Por exemplo, você sabe qual a quantidade de açúcar presente na composição de um refrigerante? De uma bolacha recheada? De um lanche ou mesmo de um inofensivo prato de comida japonesa? Foi com o objetivo de demonstrar visualmente a quantidade de açúcar 'oculto' nos produtos industrializados e deixar as pessoas mais conscientes que o consultor de tecnologia e fotógrafo Antonio Rodríguez Estrada decidiu criar o projeto SinAzucar.

“Há mais de dois anos minha nutricionista recomendou que eu reduzisse o consumo de açúcar para melhorar meu desempenho atlético. A partir daquele momento comecei a olhar os rótulos dos alimentos e descobri que muitos dos produtos que eu considerava saudáveis continham muito açúcar, mas poucas pessoas sabiam disso. Sendo fotógrafo pensei que uma maneira de visualizá-lo era através de uma fotografia do produto mostrando o teor de açúcar correspondente a cada alimento por meio da quantidade de torrões. Foi assim que o projeto SinAzucar se materializou.”, conta Estrada.

Antes de iniciar o projeto, Estrada não prestava atenção aos rótulos, o que certamente o fazia consumir mais açúcar diariamente do que o

máximo recomendado pela OMS (Organização Mundial da Saúde) - 25g. Após o projeto, o fotógrafo sentiu a repercussão positiva vinda de muitas pessoas que se identificaram e se conscientizaram desse consumo exagerado de açúcar. “Todos os dias recebo comentários de muitas pessoas que, graças ao projeto sinAzucar.org, conseguiram reduzir o consumo de açúcar e obtiveram benefícios para sua saúde. Esses benefícios correspondem desde a perda de peso até melhorias em algumas doenças das quais sofreram. Contribuir para me-

“*...comecei a olhar os rótulos dos alimentos e descobri que muitos dos produtos que eu considerava saudáveis continham muito açúcar, mas poucas pessoas sabiam disso. Sendo fotógrafo pensei que uma maneira de visualizá-lo era através de uma fotografia do produto mostrando o teor de açúcar correspondente a cada alimento por meio da quantidade de torrões*”

lhorar a saúde de milhares de pessoas é algo que me enche de orgulho e me dá energia para continuar com o projeto”, diz Estrada.



Nobre & Sofisticado





Fotos: Martin Szmick

Uma casa que fosse vista como um verdadeiro convite ao lazer e à qualidade de vida.

Essa foi a missão atribuída a Joia Bergamo, arquiteta que comanda o escritório de Arquitetura e Design de Interiores que leva o seu nome, ao criar o projeto de arquitetura e design de interior para uma residência em Itu, interior de São Paulo.

Na lista de desejos de um jovem casal recém-casado, uma casa em estilo contemporâneo com pé-direito duplo que agregasse certa sintonicidade despojada. Tudo aliado a materiais nobres e práticos.

E assim foi feito!





O amplo living com portas de vidro, que separa a área de lazer da social, pode ao mesmo tempo ser usada aberta e integrar todos os ambientes. “Outro destaque do living está na criação de uma escada inusitada, na qual um dos degraus se transforma em aparador”, destaca Joia.

Já na área de lazer o destaque fica para o “canto do bar”, com características masculinas, pois é o canto “dele”. “Frente a este espaço, temos a cozinha gourmet integrada à academia, piscina, sauna e área externa”, diz.

No projeto, todo o piso inferior foi pensado em agregar nobreza e requinte por meio da combinação do mármore branco Thassos e o Nero Marquina.

A suíte máster, com closet e banheiros, conforto e praticidade ditaram as regras.

“A piscina foi projetada com pastilhas claras, nas cores bege e branco, referências de uma viagem a Cancun, quando me deparei com uma piscina toda de pedra branca. Aí veio a inspiração. O resultado foi maravilhoso, a água fica translúcida”, detalha Joia.





Contemporâneo & aconchegante



Fotos: Lucas Lamy Covolam

Para este resultado foi utilizada a marcenaria da Dellon Móveis para fazer o painel de TV com o rack inferior. O planejamento do sistema construtivo desse móvel se fez fundamental para garantir todas as passagens de fiações e conexões necessárias entre os equipamentos de mídia; as gavetas são dotadas de sistema TIP-ON ou Fecho Toque que descarta o uso de puxadores deixando o móvel mais “minimalista”. Um aparador foi desenvolvido sob medida para dar acabamento nas costas e lateral do sofá, bem como para criar mais um uso entre os ambientes projetados.



O cliente, um jovem casal com um pequeno bebê. Ele, advogado e proprietário de um conceituado escritório em Piracicaba, ela, psicóloga que aproveitou o início da maternidade para aprender a amar e educar o pequeno bebê, além de se atualizar no campo profissional para retornar ao mercado de trabalho bem preparada.

Na lista de desejos foi solicitado o aproveitamento de alguns móveis já existentes no apartamento de 153 m², boa circulação, integração total da área social, além da decoração contemporânea e clara com requintes de ma-

teriais nobres como madeira, porcelanato, cristais e espelhos que refletem o gosto e personalidade do casal.

Para isso entrou em ação a Spasso Loft arquitetura, um escritório que traz um conceito contemporâneo e inovador direcionado para as áreas de arquitetura residencial, comercial, corporativa, portarias de condomínios, assessoria à obra, criação de móveis e light design formado pelos arquitetos Mauro Rossi e Karime Tejada Rossi. “Compreender as necessidades dos clientes e surpreendê-los com um projeto bem dimensionado e exclusivo é o nosso objetivo”, diz Rossi.



Neste propósito, o imóvel, que possui uma bela e generosa sala conjugada formada por três ambientes sociais – sala de jantar, estar e TV - sofreu uma intervenção ao ser retirada a parede da cozinha. “Retiramos uma parede da cozinha de forma a integrá-la também com a sala de jantar facilitando o abastecimento e criando também uma pequena sala de almoço. Por meio da cozinha é possível acessar a lavanderia e o espaço gourmet/varanda. Esse último ambiente se estende por toda a fachada do apartamento passando ainda pelas salas de estar/TV e chegando à suíte máster, essa dotada de closet e banheiro. Pelo corre-

dor íntimo acessamos as três suítes: a máster já citada, a de visitas e a do filho, no final do corredor”, detalha Rossi.

Em estilo contemporâneo, representado no desenho do mobiliário e da marcenaria, os arquitetos usaram e abusaram das divisórias vazadas e do painel ripado, tendências e realidades nos dias de hoje. “O gesso com sanca aberta e iluminação indireta deixa o ambiente aconchegante, e a iluminação direcionada através de spots focais evidencia os objetos e completa os cenários. Neste projeto todos os objetos são dos clientes”, reforça.

Na sala de jantar a marcenaria da Dellon Móveis Planejados foi o ponto central do projeto: um móvel desenhado para absorver todas as necessidades de armazenamento, como um bufê, e também criar um apoio de café e barzinho; pratos, copos, taças, baixelas e petisqueiras, assessorios para vinhos e coquetéis, tudo está distribuído ali de forma prática e funcional. Essa peça de marcenaria possui perfil de LED embutido e espelho bronze, tudo muito bem executado.



A marcenaria em dois tons, da Dellon Móveis Planejados, compõe com o papel de parede na cabeceira da cama criando espaços para armazenamento e exposição. As prateleiras receberam perfil de LED para iluminação de livros e objetos. O quarto ainda possui um painel para fixação da TV e futura bancada de estudo para quando a criança crescer.





A cozinha seguiu o padrão de cores das salas, porém foram utilizados puxadores em inox para tornar mais prático o uso e a limpeza desse ambiente de forma mais funcional. No armário superior duas portas basculantes receberam acabamento em vidro argentado prata em composição perfeita e proposital com a linha de eletrodomésticos em inox.



Uma perfeita combinação de cores e materiais foi a proposta deste ambiente seguindo os padrões de cores já utilizados no apartamento pela marcenaria. Foi escolhido um lindo revestimento marmorizado marrom com veiamento claro para combinar com a pedra sintética branca “Nanoglass” e o vaso sanitário também branco; a marcenaria faz a transição em sobre tom entre todos os materiais.



A música em seus diferentes mundos

A profissão de DJ tem alcançado cada vez mais visibilidade perante seus seguidores e também no meio mainstream em geral. Antes, muitas vezes “escondidos” atrás das cabines, onde a performance em si se dava apenas às músicas selecionadas e mixagens, hoje deu espaço também a grandes intervenções artísticas, grandes aberturas, efeitos visuais e destaque nos palcos, shows, TVs e internet. Com isso, a evolução da cena tem transformado os disc jockeys em completos e grandes artistas.

Porém, o que não é muito bem explicado ou apresentado é a diferença entre o DJ e um produtor musical. A grande maioria pensa que os remixes são feitos ali na hora, nos equipamentos, mas não é assim que funciona. Em âmbito mínimo, com duas CDJs e um mixer o profissional seleciona a próxima música a ser tocada (já anteriormente produzida) enquanto a pista ouve a que está sendo tocada em primeiro plano. Uma vez selecionada a próxima música (que deve ser bem pensada a fim de manter o ritmo da festa e da noite em si), a mixagem (troca) é feita, com a habilidade e técnicas precisas para que sua transição não seja sentida definindo assim o setmix (compilação de músicas seguidas em forma non-stop/sem pausas).

Seguindo a partir desse breve resumo, o DJ leva, então, músicas previamente produzidas, pesquisadas, selecionadas e organizadas conforme sua identidade musical a ser apresentada. Mas e o produtor musical? Bem, este trabalha em estúdios (grandes ou não), por dias, semanas ou até meses para criá-las, elemento por elemento, desde aquele batidão até à melodia que você ouve e fica arrepiado. Nesse ramo, algumas definições são importantes: Original Mix, Remix, Mashup e Bootleg.

Original Mix: feita a partir do zero, uma nova música, criada entre seu produtor e muitas vezes unida ao compositor e cantor, quando trabalhada em parceria. O próprio produtor musical pode compor e/ou cantar também (como visto em produções do renomado Calvin Harris, por exemplo).

Remix: feita a partir da Original Mix. Geralmente, os produtores convidam outros profissionais para criarem suas próprias “visões” de sua música. Isso ajuda muito a difundir a criação para um número maior de ouvintes e vertentes.

Mashup: bastante popularizado atualmente, esta definição traz a junção de duas músicas, normalmente entre uma música instrumental (sem vocal) com um

vocal de outra música. A junção entre dois instrumentais também é válida nesse caso.

Bootleg: neste caso, é feita a partir da união de uma track previamente produzida/lançada, porém com novos elementos adicionados. É como se fosse uma música parte original, parte remix.

Finalizando, a partir destas breves definições há também a necessidade de divulgar que nem sempre um DJ é produtor musical e vice-versa. Mesmo que ambos caminhem de mãos dadas, as duas profissões são bastante distintas. Porém, o intuito de todos, tanto ali no palco como atrás de um computador, é o mesmo: levar ao público grandes momentos e marcar memórias inesquecíveis embaladas a muitos sorrisos e amor.

“

A grande maioria pensa que os remixes são feitos ali na hora, nos equipamentos, mas não é assim que funciona. Em âmbito mínimo, com duas CDJs e um mixer o profissional seleciona a próxima música a ser tocada (já anteriormente produzida) enquanto a pista ouve a que está sendo tocada em primeiro plano. Uma vez selecionada a próxima música (que deve ser bem pensada a fim de manter o ritmo da festa e da noite em si), a mixagem (troca) é feita, com a habilidade e técnicas precisas para que sua transição não seja sentida definindo assim o setmix (compilação de músicas seguidas em forma non-stop/sem pausas)

”

Johnny Bass | DJ, producer & remixer

Tendências 2019

criatividade, tecnologia, inovação

Nunca observamos tanta criatividade aliada à tecnologia e à inovação.

As tendências, os lançamentos, as inspirações que fazem parte do universo da arquitetura pontuam as principais ideias, designs, negócios e tecnologias que estão à disposição nesse novo ciclo no mercado.

“Este ano nos surpreendemos mais uma vez com este universo, com experiências únicas. É fascinante observar o que está surgindo de mais atual e relevante nos segmentos de cerâmicas, louças sanitárias, rochas ornamentais, mosaicos, madeiras, laminados, banheiras, cimentícios e vinílicos, bem como cubas e equipamentos para cozinha, soluções especiais e detalhes para interi-

ores, entre outros”, diz Melissa de Angelis, arquiteta e design de interiores.

Além dos pontos altos como criatividade, tecnologia e inovação, a arquiteta reforça o quanto é gratificante ver que surgem também iniciativas para impulsionar a sustentabilidade no setor, principalmente o cerâmico. Como, por exemplo, a ANFACER+SUSTENTÁVEL. “Trata-se de uma iniciativa da Associação Nacional dos Fabricantes de Cerâmica que tem por objetivo estimular e orientar a gestão para o desenvolvimento sustentável de cerâmica para revestimento”, conta Melissa.

Mas com tantas opções e novidades em materiais como escolher o melhor para cada ambiente? A partir de agora a profissional detalha as últimas novidades do setor.

“

Nunca observamos tanta criatividade aliada à tecnologia e à inovação

”

Pedras, mármore e granitos

Pedras, mármore e granitos naturais ou sintéticos sempre são tendência, afirma Melissa. “Estão cada vez mais resistentes e duráveis, e surgem em padrões diferenciados, exóticos e belíssimos. Novas formas de composição, novos padrões de polimento e tratamento de superfícies surgem neste segmento com força. Além de tecnologias de corte e montagens que se apresentam como novidades.”

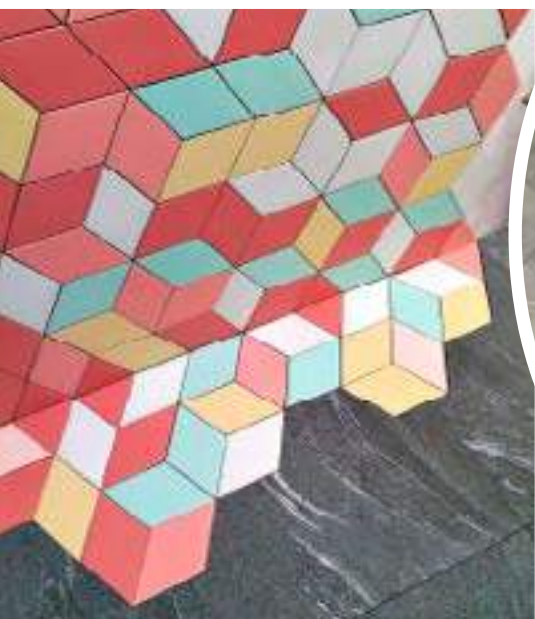




Porcelanatos e cerâmicas

Uma das principais novidades em cerâmicas e porcelanatos, segundo Melissa, é a resolução ultraHD, ou seja, impressões digitais com alta qualidade reproduzindo texturas fielmente, de acordo com inspirações e formatos naturais e técnicas aprimoradas e inovadoras com muita tecnologia envolvida, além dos super formatos (peças com até 3,20 m x 1,60 m).

“Outra tendência é a versatilidade das peças e variedade de tamanhos e formatos, os quais possibilitam uma infinidade de paginações e criações particulares e inusitadas somando-se ainda a qualidade e resistência. Cada vez mais se busca pela interatividade e experiência particular voltada à conexão com a humanidade, à liberdade de autoexpressão. A reprodução e releitura dos clássicos do design permanecem. As cerâmicas de alta resistência podem também ser utilizadas para bancadas em vez do granito ou mármore”, detalha a arquiteta.





Louças e metais sanitários

Para louças, metais sanitários e acessórios muita ousadia e inovação. “O destaque vai para a visão sobre a qualidade de vida, a estética elegante, o design conceito que emite novas inspirações, linguagens e sensações, a experiência dos usuários”, diz a arquiteta.

Com a criação de experiências exclusivas, Melissa destaca a presença da alta tecnologia e coleções que trazem a releitura do conceito retrô, no qual louças aparecem e estão sendo disponibilizadas em cores e texturas acetinadas e mates. “Para complementar, aliás, as cores para louças sanitárias chegaram para ficar, inclusive utilizando-se cores diferentes no mesmo ambiente. Já o quesito design é inusitado, até mesmo no posicionamento dos misturadores que estão desconectados das torneiras e podem ser instalados de acordo com a criatividade e determinação do projeto aliado ao design. A tecnologia também invade esse setor com recursos de utilização sustentável e econômica da água, arejadores e autorreguladores de respingos, entre outros”.

Neste contexto entram no mercado bacias sanitárias, chuveiros, misturadores com sistema de automação e torneiras retráteis. “Destaque também para as cubas de cozinha, tanques e eletroeletrônicos domésticos cheios de inovação, com linhas minimalistas e elegantes, prezando pela funcionalidade e beleza”, detalha Melissa.



As madeiras, laminados, pisos vinílicos estão cada vez mais resistentes e com novas tecnologias de impressão. Melissa aponta os forros com soluções acústicas que incorporam o design e apostando no individualismo criativo, quanto aos sistemas, favorecendo a expressão particular em criações e projetos.



Enfim, as tendências do universo dos revestimentos e detalhes estéticos e arquitetônicos crescem com o objetivo de proporcionar uma experiência única, incomum, interativa, com infinitas possibilidades de projeção, sensação e uso dos ambientes. Com muita tecnologia incorporada e busca de inspiração eclética que vai desde a reprodução de clássicos e releituras, mistura de estilos, cores, texturas e relevos, além da funcionalidade de equipamentos, torna-se cada vez mais atraente a humanização e a liberdade individual da criação de uma expressão própria.

JP águas

Distribuidora de Água Mineral



3422.1873

R. São João, 1504
Esquina com a Rua Ipiranga

Inclusão já!

Motivados por histórias e ideias vindas de pessoas com deficiência visual ao redor do mundo, a LEGO Foundation e o Grupo LEGO capitanearam uma inovação que ajudará crianças cegas a aprenderem brincando usando peças LEGO®. A exemplo disso, a mais famosa turma brasileira criada por Mauricio de Sousa invade a inédita publicação Como Dorinha Vê o Mundo e apresenta a realidade das pessoas com deficiência visual com publicações em Braille.

Fundação DorinaNowill para Cegos

Há mais de 70 anos a Fundação DorinaNowill para Cegos do Brasil trabalha para que crianças, jovens, adultos e idosos cegos e com baixa visão sejam incluídos em diferentes cenários sociais. A instituição oferece serviços gratuitos e especializados de habilitação e reabilitação, dentre eles orientação e mobilidade e clínica de visão subnormal, além de programas de inclusão educacional e profissional. Responsável por um dos maiores parques gráficos de Braille no mundo, com capacidade de impressão de até 450 mil páginas no sistema por dia, a Fundação DorinaNowill para Cegos é referência na produção e distribuição de materiais nos formatos acessíveis Braille, áudio, impressão em fonte ampliada e digital acessível, incluindo o envio gratuito de livros para milhares de escolas, bibliotecas e organizações de todo o Brasil. A instituição também oferece uma gama de serviços em acessibilidade, como cursos, capacitações customizadas, sites acessíveis, áudio-descrição e consultorias especializadas.

LEGO® Braille Bricks

A LEGO Foundation e o Grupo LEGO anunciaram suporte ao projeto pioneiro que ajudará crianças cegas e com baixa visão a aprenderem Braille de maneira divertida e encantadora usando as peças LEGO® customizadas para o Braille. O projeto, denominado LEGO® Braille Bricks, foi apresentado durante a Conferência de Marcas Sustentáveis, em Paris (França).

O conceito por trás do LEGO® Braille Bricks foi primeiramente proposto para a LEGO Foundation em 2011, pela Associação Dinamarquesa, e novamente em 2017 pela Fundação DorinaNowill para Cegos do Brasil, cuja mobilização “Braille Bricks for All” teve repercussão internacional e possibilitou o acordo para a produção do produto. Desde então, foi moldado em estreita colaboração entre as associações da Dinamarca, Brasil, Reino Unido e Noruega, e os primeiros protótipos estão rodando nestes países para testes de conceito.

“Com milhares de audiolivros e programas de computador disponíveis cada vez menos crianças estão aprendendo a ler em Brail-

le”, afirma Philippe Chazal, tesoureiro da União Europeia de Cegos. “Isso é particularmente crítico quando entendemos que as pessoas que usam o Braille com mais frequência são mais independentes, possuem um nível mais alto de educação e melhores oportunidades no mercado de trabalho. Acreditamos fortemente que o LEGO® Braille Bricks ajudará a dar um impulso no interesse em aprender o Braille, por isso nos sentimos honrados com o envolvimento da LEGO Foundation tornando possível a disseminação desse conceito para crianças ao redor do mundo.”

O LEGO® Braille Bricks será moldado com a mesma quantidade de pontos em relevo usados nas letras e números do alfabeto Braille permanecendo totalmente compatível com o sistema LEGO®. Para garantir que a ferramenta seja inclusiva e permita que os professores, alunos e membros da família sem a deficiência interajam em termos iguais, cada peça também terá uma letra ou um caractere impresso. Esta combinação engenhosa traz uma abordagem totalmente nova e divertida para que crianças cegas e deficientes visuais se interessem por aprender Braille permitindo que desenvolvam uma ampla gama de habilidades necessárias para prosperar e ter sucesso em um mundo dinâmico.

Para Ika Fleury, presidente do Comitê Braille Bricks, da Fundação DorinaNowill para Cegos, “o Braille ainda é a única maneira de alfabetizar uma criança com deficiência visual, e o LEGO® Braille Bricks é uma ferramenta inovadora, que colabora efetivamente para o aprendizado inclusivo envolvendo não só as crianças cegas e com baixa visão, mas também os colegas videntes. Esse lançamento tem ainda um significado muito especial porque, nesse ano, a nossa fundadora DorinaNowill completaria 100 anos de vida. Seu cente-





nário será marcado por esse grande presente que a Fundação Dorina entrega para todas as crianças com deficiência visual do mundo: a oportunidade de aprender no sistema Braille, ao mesmo tempo em que se relacionam e se divertem com os demais colegas. E o programa vai além, ele também alcança professores, educadores e pais que poderão usufruir de forma lúdica e pedagógica esse grande instrumento que a Fundação desenvolveu”.

Diretor de Arte Sênior da LEGO, Morten Bonde - que sofre de um distúrbio genético nos olhos que está tornando-o gradualmente cego -, trabalhou como consultor interno no projeto. O executivo está determinado a não permitir que isso o limite. “Vivenciar as reações dos alunos e professores perante o LEGO®Braille Bricks foi extremamente inspirador e me lembrou que as únicas limitações que encontrarei na vida são aquelas que eu crio em minha mente. O nível de envolvimento de crianças e o interesse em serem independentes e incluídas igualmente na sociedade é muito evidente. Fico emocionado ao ver o impacto que este produto tem no desenvolvimento

“

da confiança acadêmica e na curiosidade de crianças cegas e deficientes visuais em seu período de alfabetização.”

O produto está sendo testado nos idiomas dinamarquês, norueguês, inglês e português, enquanto os dos idiomas alemão, espanhol e francês serão avaliados no terceiro trimestre de 2019. A versão final do kit deverá ser lançada em 2020 e distribuída gratuitamente para instituições selecionadas por meio de parceiros participantes nos mercados onde os testes estão sendo realizados. Serão aproximadamente 250 peças cobrindo o alfabeto completo, números de 0 a 9, símbolos matemáticos selecionados e inspiração para o ensino e jogos interativos.

Segundo John Goodwin, CEO da LEGO Foundation, “crianças cegas e deficientes visuais têm sonhos e aspirações para o futuro assim como qualquer outra. Elas têm o mesmo desejo e necessidade de explorar o mundo e se socializar por meio do brincar, mas muitas vezes enfrentam o isolamento involuntário das atividades como consequência. Na LEGO Foundation acreditamos que as crianças aprendem melhor por meio do brincar e, por sua vez, desenvolvem uma gama de habilidades, como a criatividade, colaboração e comunicação. Com este projeto estamos trazendo uma abordagem lúdica e inclusiva para o aprendizado de Braille para esse público. Espero que crianças, pais, cuidadores, professores e profissionais em todo o mundo estejam tão empolgados quanto nós. Mal podemos esperar para ver o impacto positivo que causará”.

”



Dorina vê o mundo

Nascida em maio de 1919, na capital paulista, Dorina de Gouvêa Nowill ficou cega repentinamente, aos 17 anos, em consequência de uma doença não diagnosticada. A partir da perda completa da visão ela começava a fazer história e a construir os pilares da instituição que, no futuro, levaria seu nome e sua causa. Dorina Nowill foi a primeira aluna cega a frequentar um curso regular no Brasil. Posteriormente, viajou para os Estados Unidos onde fez cursos de especialização na Michigan State Normal School e no Teacher's College. De volta ao país, percebendo a carência de livros em Braille, criou a então Fundação para o Livro do Cego no Brasil, atual Fundação Dorina Nowill para Cegos, que iniciou suas atividades em 1946 com a produção e distribuição de publicações acessíveis por este sistema dando início ao que hoje é uma das maiores impressoras Braille do mundo em capacidade de produção. À frente do seu tempo, Dorina Nowill também foi responsável pela articulação e implementação de importantes políticas públicas nacionais, amplo espaço de fala e representatividade internacionais, como sua participação na Assembleia Geral das Nações Unidas (ONU), em 1981. Dorina Nowill faleceu em agosto de 2010, aos 91 anos, deixando um legado que permanece e segue adiante por meio dos colaboradores, conselheiros, parceiros, patrocinadores e voluntários da instituição. Em 2019 celebramos o centenário dessa mulher, que desempenhou um importante papel na luta pela inclusão de pessoas com deficiência visual.

“É através do tato, usando os dedos e as mãos, que os cegos começam a perceber o mundo...”, explica Dorina, personagem inspirada em Dorina de Gouvêa Nowill, a Mônica e Cebolinha – também criações clássicas de Mauricio de Sousa. A mais famosa turma brasileira das HQs invade a inédita publicação Como Dorinha Vê o Mundo, distribuída gratuitamente para 500 escolas da rede municipal de ensino de São Paulo. A iniciativa da Fundação Dorina Nowill para Cegos conta com a importante parceria do Instituto Mauricio de Sousa, na criação conjunta da obra, e do Fundo Municipal da Criança e do Adolescente (Fumcad), que viabiliza a produção dos 3 mil exemplares da primeira edição do livro impresso em Braille e fonte ampliada. Em suas 24 páginas até os clássicos traços e ilustrações de Mauricio de Sousa são acessíveis, claros.

De forma lúdica e criativa a publicação Como Dorinha Vê o Mundo faz parte da “Série Dorina” e apresenta a realidade das pessoas com deficiência visual, o sistema Braille e outros instrumentos que possibilitam a democratização da cultura e da brincadeira. O formato da versão impressa também promove a literatura inclusiva entre crianças e jovens cegos, com baixa visão e videntes. “Todos os alunos podem ler o livro. E os professores e educadores também. Isso é inclusão. Esse é o legado de Dorina de Gouvêa Nowill, nossa fundadora que, neste mês de maio completaria 100 anos, e há mais de 70 anos foi pioneira na luta por um mundo mais acessível e uma sociedade mais inclusiva”, comemora Alexandre Munck, superintendente da Fundação Dorina Nowill para Cegos.





Lente de contato dental: conhecendo o tratamento

Muitas pessoas têm o sonho de ter um sorriso harmonioso, com dentes bem alinhados e brancos e, atualmente, ficou mais fácil alcançá-lo por meio das chamadas lentes de contato dental. Esse tipo de tratamento vem ganhando enorme destaque, pois é capaz de alterar de forma impressionante a estética do sorriso, sendo relativamente rápido de executar (poucas sessões de atendimento).

O nome lentes de contato dental é uma analogia com as lentes oftalmológicas por apresentam espessuras semelhantes. Nada mais são do que versões mais delicadas das tradicionais facetas em porcelana. Apesar da pouquíssima espessura e aparente fragilidade, sendo praticamente transparentes, são suficientemente resistentes e duráveis depois de instaladas. Funcionam basicamente como um laminado em porcelanato fixado no piso. A lâmina do porcelanato é bem fina se comparada ao contrapiso, mas se ficar totalmente apoiada sobre um contrapiso regular e sólido dificilmente ela irá fraturar. As lentes de contato dental funcionam da mesma forma quando unidas ao dente.

A grande vantagem das lentes de contato é o fato de serem ultrafinas (0,2mm – 0,5mm) e, por isso, exigem um desgaste dentário mínimo ou ainda nenhum desgaste em alguns casos preservando assim ao máximo a estrutura dental. Sendo pouco invasivo, o paciente raramente tem alguma sensibilidade durante ou após o tratamento finalizado. As lentes de contato dental recobrem a superfície frontal dos dentes da maneira mais conservadora possível e, assim, conseguem transformar o formato, o comprimento, tamanho e a cor dos dentes naturais.

As lentes de contato dentais em alguns casos substituem o aparelho ortodôntico. São indicadas, por exemplo, em muitos casos de desalinhamento dentário, obtendo-se excelente resultado estético em um curto período de tempo. É também uma opção de tratamento para pacientes que apresentem retrações gengivais, em que é muito comum o histórico de realizarem por diversas vezes restaurações em resina que mancham ou caem. Nesses casos, as lentes de contato funcionam como barreiras protetoras para paralisar a perda de estrutura dentária que vinha ocorrendo.

Outra grande vantagem das lentes de contato em porcelana é a estabilidade estética do tratamento. Não há necessidade de evitar o consumo de determinados alimentos ou bebidas com grande intensidade de pigmentos, como o café preto ou o vinho tinto, para manter o resultado inicial. Isso porque a porcelana é um material que praticamente não pigmenta nem desgasta ao longo do tempo mantendo sua cor e brilho durante toda vida útil.

Além de melhorar a estética devolvendo a harmonia do sorriso, as lentes de contato dentais também são capazes de restabe-

lecer a resistência e, principalmente, a função dos dentes. Vale lembrar que muitas dores de cabeça são desencadeadas por problemas decorrentes de má oclusão. Nos dentes anteriores, por exemplo, é possível restabelecer as guias anteriores, essenciais para o bom funcionamento da capacidade mastigatória evitando desgastes excessivos e sobrecarga em alguns dentes.

Conhecendo um pouco melhor sobre as lentes de contato dental fica mais fácil entender que é um tratamento bastante seguro, estável e duradouro. Todos esses benefícios estão intimamente relacionados ao fato de o tratamento ser bastante conservador, conservando o esmalte dental, sendo as lentes fixadas sobre esse tecido. Vale lembrar que para alcançar bons resultados é fundamental que o tratamento seja bem indicado e executado por profissional qualificado.

“

O nome lentes de contato dental é uma analogia com as lentes oftalmológicas por apresentam espessuras semelhantes. Nada mais são do que versões mais delicadas das tradicionais facetas em porcelana. Apesar da pouquíssima espessura e aparente fragilidade, sendo praticamente transparentes, são suficientemente resistentes e duráveis depois de instaladas. Funcionam basicamente como um laminado em porcelanato fixado no piso. A lâmina do porcelanato é bem fina se comparada ao contrapiso, mas se ficar totalmente apoiada sobre um contrapiso regular e sólido dificilmente ela irá fraturar. As lentes de contato dental funcionam da mesma forma quando unidas ao dente

”

Vinicius Di Hipólito é cirurgião-dentista, mestre e doutor pela Faculdade de Odontologia em Piracicaba - FOP Unicamp, e pós-doutor pela faculdade de odontologia do Estado de São Paulo – Unesp



Libras

e sua importância

A linguagem é parte integrante no desenvolvimento do ser humano. A falta dela pode acarretar graves consequências no que se refere ao desenvolvimento emocional, social e intelectual.

Pelo fato de algumas pessoas nascerem com problemas auditivos a fala fica prejudicada, e não são raros os casos em que ela não é desenvolvida. Nesta condição são vistos por muitos como coitados, deficientes e incapacitados, o que não é verdade.

Por isso, foi de fundamental importância o discurso da primeira-dama, Michelle Bolsonaro, em Libras, na cerimônia de posse do marido, o presidente Jair Bolsonaro, em janeiro deste ano. Este momento, que causou surpresa e exemplo de humanidade, foi visto também como uma forma de esperança, de ter a questão linguística tratada realmente,

não como assistência social e sim como uma integração dos surdos como seres cidadãos atuantes e capazes.

“Os alunos surdos precisam ter acesso à Libras, pois é sua primeira língua; quanto mais cedo o acesso, melhor será o seu desenvolvimento, e as pesquisas já provaram isso. É dessa forma que eles estarão em nível de igualdade com os alunos ouvintes em seu processo de aprendizagem. Temos surdos mestres e doutores, engenheiros, atores, poetas, assistentes sociais, psicólogos, professores, enfim podem ser o que quiserem, sendo surdos e usando a Libras como meio de comunicação. Não vejam os surdos como deficientes, coitados, não! Vejam apenas a diferença linguística”, diz Vilma de Jesus da Conceição, graduada em Gestão de Recursos Humanos, Letras Libras, com especialização em Libras, Proficiência no Ensino da Libras/MEC, Proficiência em Tradução e Interpretação da Libras/MEC.

Há 23 anos na profissão, sendo 11 deles formalmente, Vilma ressalta a importância do profissional tradutor e intérprete de Libras como uma presença profissional necessária para que os surdos possam participar em todas as áreas da nossa sociedade.

“Sua função é primordial, pois ele intermedia a comunicação entre uma pessoa surda e uma ouvinte fazendo com que ambos se compreendam”,



“

Libras tem origem na língua de sinais francesa. Em meados do século 19, o professor surdo francês Eduard Huet veio para o Brasil e, no Rio de Janeiro, com o apoio de D. Pedro II, fundou o instituto que hoje conhecemos como Ines (Instituto Nacional de Educação de Surdos). Os surdos de todo o Brasil que estudavam no instituto voltavam para seus estados e propagavam a língua de sinais que aprendiam.

”

explica a tradutora, e esclarece que o profissional tradutor e intérprete de Libras pode atuar em diversos contextos, como educacional, judicial, artístico, saúde, midiático, conferência, entre outros. Sua função é traduzir e interpretar da Língua Portuguesa para a Libras e vice-versa.

Igualdade de direitos

Como em uma sala de aula os alunos surdos e ouvintes estão convivendo juntos, durante horas, é importante que todos saibam Libras e não apenas os alunos, mas toda a comunidade escolar. “A disciplina deve estar no currículo e ser obrigatória sim”, defende a professora, que inclui em sua defesa a necessidade de que toda escola tenha um intérprete de Libras. O artigo 23 do decreto 5.626, de 22 de dezembro de 2005, garante isso: “As instituições federais de ensino, de educação básica e superior, devem proporcionar aos alunos surdos os serviços do tradutor e intérprete de Libras-Língua Portuguesa em sala de aula e em outros espaços educacionais [...]”. E mais, não apenas as instituições federais, como se pode observar no parágrafo 2º do mesmo artigo: “As instituições privadas e as públicas dos sistemas de ensino federal, estadual, municipal e do Distrito Federal buscarão implementar as medidas referidas neste artigo como meio de assegurar aos alunos surdos ou com deficiência auditiva o acesso à comunicação, à informação e à educação”. Caso isso não esteja acontecendo, a família pode acionar o Ministério Público.

Quanto à idade para o início dessa inclusão, Vilma alega que ela deve acontecer desde os primeiros anos de vida, afinal os surdos estão em uma sociedade de maioria ouvinte.



Onde aprender Libras

Piracicaba está bem servida neste segmento de ensino. “O Cersurdo, que é uma instituição particular, existe há muitos anos na cidade. Há pouco mais de dois anos, o Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia de São Paulo, do qual faço parte, também oferece o curso (nível básico e intermediário), gratuito, para a sociedade de Piracicaba”, conta Vilma.

A professora lembra que a UFSCar (Universidade Federal de São Carlos) abriu no ano de 2015 o curso de Tradução e Interpretação em Libras (Libras) / Língua Portuguesa (TILSP), um dos poucos cursos no país com esse perfil. “A comunidade surda só tem a ganhar, pois um profissional bem qualificado vai oferecer um trabalho de excelência e os surdos merecem isso. Se mais instituições oferecessem esse curso teríamos mais profissionais no mercado e, conseqüentemente, uma inclusão social e educacional mais eficaz”. Além da UFSCar, vale lembrar que a UFSC (Universidade Federal de Santa Catarina) foi a pioneira com sua primeira turma em 2008.

Mas qual é a qualificação necessária para este profissional? Conforme a Lei 13.146, de 06/07/2015, artigo 28, parágrafo 2º, para atuar em contexto educacional é preciso ter, no mínimo, o ensino médio completo e certificado de proficiência em Libras para exercer a função na educação básica; e possuir nível superior, com habilitação, prioritariamente, em Tradução e Interpretação em Libras para exercer a função nos cursos de graduação e pós-graduação.

“A Lei é específica para o contexto educacional. Contudo, a Febrapils, que é a Federação Brasileira das Associações dos Profissionais Tradutores e Intérpretes e Guia-Intérpretes de Língua de Sinais, orienta aos que forem contratar o profissional que se certifiquem sobre a proficiência e experiência do mesmo. Essa proficiência era adquirida por meio de um exame oferecido pelo MEC, porém não existe mais. Atualmente, muitos concursos públicos estão avaliando a proficiência dos candidatos por meio de banca com professores surdos e intérpretes formados em Letras Libras e nas áreas de Linguística e Tradução. E mais, não basta ter fluência para atuar, porque o processo tradutório e interpretativo utiliza estratégias e tem especificidades que ultrapassam o conhecimento de uma língua”, relata Vilma.

O esperar do futuro

Não há dúvidas que com o discurso da primeira-dama a comunidade surda ganhou mais visibilidade. Mas não se pode esquecer o quão árduo foi esse caminho para chegar onde hoje está. “Tenho esperança que aumente o número de pessoas atraídas por esse campo, que elas busquem cada vez mais sua qualificação. As pesquisas nessa área estão ampliando, gradativamente, e vão contribuir para que novas políticas públicas sejam implantadas em prol da comunidade surda e, conseqüentemente, o profissional tradutor e intérprete de Libras será necessário nesse processo. E os surdos estão buscando mais conhecimento, estudando, pesquisando e sendo mais proativos, cidadãos de fato buscando seus direitos. Como disse anteriormente, os surdos conquistando cada vez mais seu espaço, o profissional tradutor e intérprete de Libras também avança”, explica a professora.

O que diz a Lei

A Lei 13.055, de 22/12/2014, institui o Dia Nacional da Língua Brasileira de Sinais – Libras, a ser comemorado no dia 24 de abril de cada ano. Esse dia é muito especial para a comunidade surda visto que a Lei 10.436/2002 foi sancionada nesse dia reconhecendo a Libras como meio legal de comunicação e expressão usada pela comunidade surda brasileira.

Ler para saber

Livro, leitor digital, gibis, jornais ou revistas. Não importa a ferramenta, pois somente o simples ato da leitura já é uma oportunidade de desenvolvimento do intelecto e da imaginação, além de promover a aquisição de conhecimentos. Essa atividade aguça o senso crítico por meio da capacidade de interpretação. Então, vamos saber quais são as novidades?



130 anos: Em busca da República - Intrinsicca

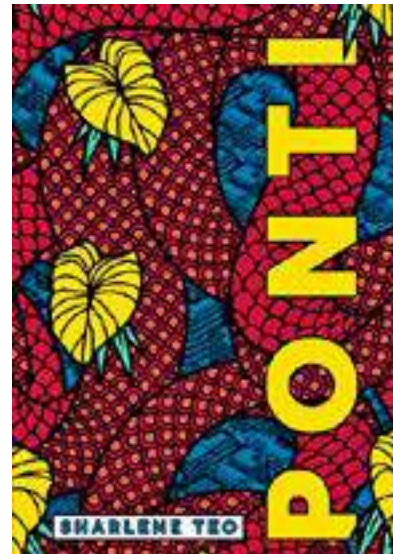
Organizado por Edmar Bacha, José Murilo de Carvalho, Joaquim Falcão, Marcelo Trindade, Pedro Malane Simon Schwartzman

Em 2019 comemora-se o aniversário de 130 anos da Proclamação da República no Brasil. Para analisar essa história 38 pensadores brasileiros identificam os desafios, avanços e retrocessos da nossa República em textos curtos que levantam as principais questões dos nossos últimos 130 anos. Cada capítulo do livro cobre uma década e é composto por três textos: um sobre sociedade e política, outro sobre Estado e direito e outro sobre governo e economia.



E se Fosse a Gente? - Intrinsicca
Becky Albertalli e Adam Silvera

Depois de conquistar e emocionar leitores no mundo todo com o aclamado Com Amor, Simon, Becky Albertalli se une a Adam Silvera para contar uma história hilária, inteligente e apaixonante sobre dois garotos muito diferentes que não sabem se o universo quer dar uma forcinha para uni-los ou para afastá-los de vez. Um está de férias em Nova York e não se importaria nem um pouco de viver uma paixão repentina e intensa, do tipo que só uma peça da Broadway poderia explicar. O outro só quer ficar na dele, despachar os pertences do ex-namorado pelos correios e seguir seu rumo. E é claro que é exatamente este momento que o universo escolhe para colocá-los frente a frente num encontro que só poderia ser descrito como fofo e fantástico. E se Fosse a Gente? é best-seller do The New York Times e foi considerado pela Paste Magazine, pela revista Bustle e pela New York Public Library um dos melhores livros jovens de 2018.



Ponti - Intrinsicca
Sharlene Teo

Sem amigos e abandonada pelo pai a adolescente de 16 anos Szu vive na sombra da mãe, Amisa, uma ex-atriz que ganha a vida ao lado da irmã como médium, em uma casa caindo aos pedaços. Quando Szu conhece Circe, uma menina privilegiada e sarcástica, as duas constroem uma amizade intensa. Mas não demora muito para que Circe fique fascinada por Amisa e as três estabelecem uma dinâmica que as marcará para sempre. Contado pela perspectiva das três mulheres em momentos distintos de suas vidas, Ponti é uma história original sobre amizade e memória no breve espaço de algumas décadas. Impregnado de mitologia, modernidade e do calor úmido de Cingapura é ao mesmo tempo um retrato generoso da avassaladora solidão da adolescência e um vislumbre cruel de como pequenas e grandes tragédias podem nos tornar monstros.



Noite em Caracas - Intrínseca
Karina Sainz Borgo

Em Caracas, violência, anarquia e desintegração ditam o ritmo da vida das pessoas. Nesse cenário desolador Adelaida tem a vida destrocada pela morte da mãe. Pouco tempo depois do enterro, ela encontra sua casa ocupada por um grupo de mulheres. Ao procurar ajuda tenta falar com a vizinha, Aurora Peralta, conhecida como “a filha da espanhola”, e a encontra morta. Em cima da mesa da sala Adelaida vê documentos que podem mudar sua vida e ajudá-la a se tornar outra pessoa. É o início de uma jornada pela própria sobrevivência. Noite em Caracas é o retrato de uma mulher que enfrenta uma situação extrema. Com seu primeiro romance, a jornalista Karina Sainz Borgo se tornou a grande sensação literária deste ano, um fenômeno editorial cujos direitos de publicação já foram vendidos para 23 países.



Um Novo Olhar sobre a Medicina - Alaúde
Siddhartha Mukherjee

Inspirado pelo livro *The Youngest Science*, o jovem Mukherjee passou a ponderar sobre a maneira como entendia a profissão do médico, o que o levou a uma pergunta fundamental: será que a medicina é uma “ciência”? A partir daí, Mukherjee seguiu sua carreira refletindo sobre essa questão o que gerou alguns dos mais sérios estudos em torno dos princípios de sua disciplina – culminando em *As leis da medicina*. Mukherjee instiga seus leitores com casos desconcertantes e, ao mesmo tempo, esclarecedores. Esta percepção única levou o médico indiano a identificar os três princípios que, segundo ele, regem a medicina: o primeiro deles fala sobre o peso de uma intuição frente a um exame insatisfatório mostrando que a bagagem do profissional é que faz a diferença no diagnóstico. Já a segunda lei mostra que casos incomuns são os que mais geram ensinamentos, pois as situações denominadas pelo autor de “fora da curva” ajudam a redefinir o conhecimento sobre uma determinada doença. E, a terceira lei, acentua que o viés humano é essencial para um experimento médico perfeito, ou seja, a tecnologia para coletar, armazenar e manipular dados não substitui a interpretação do profissional. Com uma linguagem envolvente, *As leis da medicina*, além de estar repleto de detalhes históricos fascinantes e maravilhas médicas modernas, também vislumbra as lutas da profissão do médico e os impasses que raramente vêm à tona. É, sem dúvida, um livro que estabelece as bases para uma nova maneira de entender a medicina, agora e no futuro.



Darwin sem Frescura – Como a ciência evolutiva ajuda a explicar algumas polêmicas da atualidade- HarperCollins
Pirula e Reinaldo José Lopes
O paleontólogo mais famoso do YouTube, Pirula (o ateu), e o jornalista Reinaldo José Lopes (o católico) explicam o tema de forma simples e divertida. A obra conta com referências atuais e exemplos sólidos muito próximos do nosso dia a dia. O livro é repleto de ilustrações que exemplificam os assuntos abordados pelos autores. Reinaldo e Pirula mostram que a Evolução interfere, inclusive, nas preferências individuais de nós, seres humanos, como no fato, por exemplo, de alguém não gostar de brócolis. Eles também falam sobre uma das polêmicas mais recorrentes quando o assunto é a teoria evolutiva: como ela explica a existência dos homossexuais. No capítulo “Homossexualidade é natural, viada!”, os autores comprovam, por meio da teoria darwinista, que preferência não é uma escolha do indivíduo, ao contrário do que muitos pensam. No livro os autores utilizam a Teoria da Evolução para explicar o motivo pelo qual algumas pessoas desenvolvem intolerância à lactose depois de adulto e por que essa condição é mais comum em chineses e muito rara na Europa Ocidental, por exemplo. A possível extinção da humanidade, a existência de um elo perdido e de onde vem a nossa espécie também são assuntos abordados por Pirula e Reinaldo José Lopes.



O Homem Ridículo – Alaúde
Marcelo Rubens Paiva

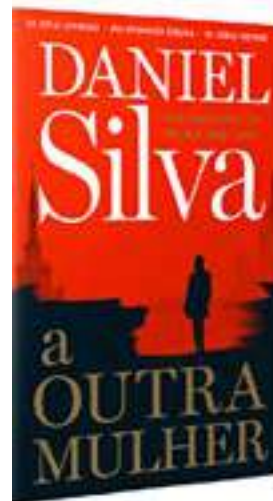
Com uma habilidade incomparável para descrever as nuances do universo feminino e humor suficiente para enxergar o quanto os homens podem ser ridículos, o escritor Marcelo Rubens Paiva reúne em *O Homem Ridículo* novos contos e crônicas reescritas à luz da recente onda feminista. Os contos e crônicas deste livro contam histórias que o autor viveu e reinventou, ouviu dos amigos e acompanhou de perto. Boêmio assumido, caçula numa família de quatro irmãs, adora escutar as mulheres e admite que o homem perde espaço para a persistência sofisticada e a inteligência das mulheres. Em *O Homem Ridículo*, Marcelo Rubens Paiva nos ajuda a refletir sobre os sucessos e fracassos das relações amorosas, sobre as dificuldades de se amadurecer e entender o mundo por meio dos olhos de quem amamos.



O Que Eu Vou Ser Quando Crescer - HarperCollins
Letícia Braga

Apesar da pouca idade, a atriz Letícia Braga, de 13 anos, tem um currículo que impressiona. Além do sucesso na TV e no cinema como a Detetive Sol, de D.P. A. - Detetives do Prédio Azul, série do Gloop, ela já está com um novo projeto saindo do forno. Agora Letícia lança o livro *O Que Eu Vou Ser Quando Crescer*.

Na obra a atriz conta que já se imaginou exercendo diversas profissões – até astronauta ela já foi em suas brincadeiras. Letícia também quis ser professora, jardineira, cozinheira e muito mais. O livro mostra esse divertido faz de conta por meio de diversas fotos da atriz interagindo com ilustrações de Carla Irusta.

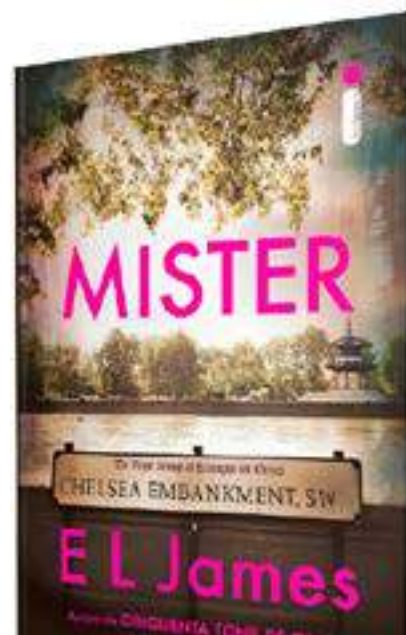


A Outra Mulher - HarperCollins
Daniel Silva

Considerado um dos melhores livros escritos pelo autor americano Daniel Silva, a obra alcançou a primeira colocação nas principais listas de mais vendidos do mundo, como do *The New York Times* e do *Wall Street Journal*. O título também foi eleito um dos melhores livros de 2018 pela *Kirkus* e a melhor obra de suspense pela *Real Book Spy*. A obra conta a história de uma misteriosa mulher francesa que vive nas montanhas de Andaluzia e começa a escrever um perigoso livro sobre a história de um homem que ela um dia amou na antiga Beirute e de uma criança que foi arrancada de seus braços em nome de uma traição à pátria. Repleto de reviravoltas e conspirações internacionais o livro conta ainda com cenas de suspense mentiras, traições, espionagem e segredos de Estado.

Mister - Intrínseca
E. L. James

Depois de vender 7 milhões de livros só no Brasil e de ter três de suas obras transformadas em filmes de sucesso, E. L. James volta com *Mister*, um novo romance que vai deixar os leitores sem fôlego até a última página. Maxim Trevelyan é inglês, bonito, rico, nunca precisou trabalhar e quase nunca dorme sozinho. Essa vida fácil muda quando uma tragédia acontece e Maxim herda um título de nobreza, as propriedades da família e toda a responsabilidade que vem com isso. No entanto, o maior desafio de Maxim vai ser lutar contra a atração por uma jovem enigmática que conheceu recentemente, a misteriosa e sedutora Alessia. Logo o desejo de Maxim por ela se transforma em algo que ele nunca experimentou e não ousa nomear. Uma jornada do coração de Londres, passando pelo cenário rural da Cornualha até a sombria e ameaçadora beleza dos Balcãs, *Mister* é uma história de amor e suspense que vai deixar os leitores de E. L. James apaixonados.



PIRACICABA APROVOU!

E a partir de agora você pode receber o novo jornal PIRACICABA HOJE em casa!
Faça sua adesão.

WWW.PIRACICABAHOJE.COM.BR

PORTAL PIRACICABA HOJE

JORNAL PIRACICABA HOJE

(19) 3422.9588



Receba
em casa por
R\$15
mensais

Planos de adesão: Trimestral, Semestral e Anual.

PIRACICABA **HOJE**

O jornal conectado com a cidade



Cinéfilos de plantão

Entre as diversas opções de lazer assistir a um bom filme, para muitos, é a melhor e mais viciante das opções. São os chamados cinéfilos: aquelas pessoas que desfrutam da sétima arte, do gosto pelo cinema e da magia de viajar pelas telas para outros mundos e lugares.

Então, se você se identificou, esquite um chá, ponha uma boa música no spotify e atualize sua lista de filmes da Netflix para assistir.

Séries

Orange Is the New Black: Temporada 7



Na temporada final da série, Piper tem um novo desafio pela frente: se adaptar à vida além dos muros de Litchfield.

Stranger Things 3



Ratos assassinos, espionagem russa, Coca-Cola reformulada e um novo shopping center! É 1985 em Hawkins e grandes mudanças estão a caminho...

Queer Eye: Temporada 4



Pegue um lenço! A nova temporada de Queer Eye está chegando com muitas dicas de estilo, makeovers do coração e altíssimas doses de emoção.

La casa de papel: Parte 3



Depois de fugir com um bilhão de euros do FNMT, o professor recebe um telefonema: um dos membros do grupo foi capturado. A única maneira de resgatá-lo e proteger o esconderijo dos outros é reunir todos para realizar um novo assalto, o maior roubo já pensado.

Comedians in Cars Getting Coffee: Recém-passado: 2019

Neste talk-show ambulante regado a cafés, risadas e carros incríveis, Jerry Seinfeld engata divertidas conversas com as mentes mais afiadas da comédia.



Sugar Rush: Temporada 2

Nesta competição, o tempo é o principal ingrediente. Ganha a equipe mais rápida no preparo dos melhores doces.



Supermães: Temporada 2

Kate, Frankie, Anne e, agora, Ian vão crescendo junto com os filhos enquanto tentam conciliar crianças, carreira, relacionamentos difíceis e o inevitável envelhecimento.



Outra Vida

Nesta série de ficção científica, a astronauta Niko Breckenridge e sua tripulação embarcam em uma arriscada missão para descobrir a origem de um misterioso artefato alienígena.



Turma do Peito: Temporada 2

Dormir uma noite inteira? Esqueça. Se você é mãe de primeira viagem, precisa aprender a lidar com este e outros desafios – e o apoio de iguais é fundamental.





Kakegurui: Temporada 2



Podem ligar seus motores! Em uma nova temporada de muito brilho e jurados famosos, 14 superdivas – incluindo uma já conhecida do público – competem pelo tão desejado título.

Os Últimos Czares



Yumeko continua dando as cartas na Academia Hyakkaou, uma escola onde o jogo deixa os estudos em segundo plano.

No começo do século 20, a Rússia é tomada por uma rebelião social. O czar Nicolau II decide resistir à pressão popular, dando início à revolução que levou ao fim de uma dinastia.

Filmes

4L



Da Espanha a Mali, dois amigos dirigem um Peugeot velho pelo deserto do Saara para reencontrar um terceiro amigo, com quem tinham feito a mesma viagem 30 anos antes. Com Jean Reno.

Sequestrando Stella



Capturada, amarrada e amordaçada, a jovem Stella faz tudo que está a seu alcance para atrapalhar os planos de seus sequestradores enquanto aguarda pelo pagamento do resgate.

Obsessão Secreta



Após um violento ataque, Jennifer acorda com amnésia parcial. Mas recuperar a memória não é seu único desafio. O mais importante é descobrir em quem pode confiar.

À Queima-Roupa

Tentando salvar sua esposa grávida, um enfermeiro une forças com um suspeito de assassinato em uma batalha contra criminosos rivais e policiais corruptos. Com Anthony Mackie, Frank Grillo e a vencedora do Oscar Marcia Gay Harden.



Elizabeth: A Era de Ouro

A Rainha Elizabeth se protege contra invasões e traições enquanto sonha com o amor do aventureiro Sir Walter Raleigh.



Capitão Fantástico

Um pai criando seus filhos fora do sistema começa a questionar suas próprias convicções quando uma grande perda os obriga a voltar a viver em sociedade. Filme estrelado por Viggo Mortensen, indicado ao Oscar, BAFTA e Globo de Ouro de Melhor Ator.



Deslize

Dois colegas de faculdade desenvolvem um inovador aplicativo de encontros que acaba causando grandes confusões dentro e fora do campus. Com Noah Centineo.



Mal Nosso

Neste conto de terror ambientado em São Paulo, o ex-exorcista Arthur precisa tomar medidas extremas ao descobrir que um demônio está a caminho para reivindicar a alma de sua filha. Direção de Samuel Galli.



Terra Violenta

Após ser recebido com hostilidade pelos habitantes de uma pequena cidade, um forasteiro é levado a embarcar em uma violenta jornada de vingança. Com Ethan Hawke e John Travolta.



Millennium: Os Homens que Não Amavam as Mulheres

Uma jovem hacker é encarregada de investigar um jornalista, mas acaba se juntando a ele para tentar solucionar um terrível mistério que perdura há quase quatro décadas.



Monty Python - O Sentido da Vida



Com seu estilo sempre irreverente, os atrevidos Pythons exploram as várias facetas da vida, da procriação à morte.

Van Helsing - o Caçador de Monstros



O caçador de vampiros Van Helsing viaja para uma região misteriosa da Europa para tentar derrotar o Conde Drácula, o Lobisomem e o monstro de Frankenstein.

Ponto Final - Match Point



Neste sucesso de Woody Allen, um ambicioso tenista profissional conhece de perto o lado sombrio da alta sociedade.

Bem-vindo aos 40



O casal Pete e Debbie, de "Ligeiramente Grávidos", está de volta! Desta vez, eles lidam com as aventuras e desventuras de envelhecer.

Requiem for a Dream



Neste filme surpreendente de Darren Aronofsky (Cisne Negro), quatro personagens de Coney Island precisam enfrentar sua difícil realidade quando a utopia induzida pelas drogas chega ao fim. Com Jared Leto, Jennifer Connelly e Ellen Burstyn em atuação que lhe rendeu a indicação

ao Oscar de Melhor Atriz.

Gênio Indomável



Quando professores descobrem que um simples servente é um gênio da matemática, um terapeuta ajuda o jovem a confrontar os demônios que impedem seu desenvolvimento.

Us

Como Se Fosse a Primeira Vez

Um veterinário marinho se apaixona por uma professora que sofre de amnésia e precisa reconquistá-la todos os dias. Com Adam Sandler e Drew Barrymore.



Documentários e Especiais

Whitney Cummings: Can I Touch It?

Neste ousado especial de stand-up, a comediantes americana Whitney Cummings decide abordar uma questão delicada: na atual conjuntura, o que não deve ser abordado?



O Monstro do Monstro de Frankenstein

Neste documentário fictício, o ator David Harbour mergulha na história de sua lendária família de artistas e analisa a vida e obra de seu pai, David Jr., o grande astro da peça "O Monstro do Monstro de Frankenstein", e o mais enigmático dos enigmas!



Katherine Ryan: Glitter Room

Com seu humor afiadíssimo, Katherine Ryan fala sobre homens, testes de DNA, assuntos da realeza e muito mais neste especial de stand-up gravado em Los Angeles.



Privacidade Hackeada

O documentário analisa o escândalo da Cambridge Analytica, a empresa britânica responsável pelo vazamento e uso não autorizado de dados pessoais do Facebook. Diante das câmeras, diferentes pessoas afetadas pelo caso.



O Contador de Auschwitz

Em 2015, um julgamento domina as manchetes de todo o mundo. No banco dos réus, agora com 94 anos, está o "Contador de Auschwitz", como ficou conhecido o ex-oficial da SS Oskar Gröning, acusado de cumplicidade no assassinato de 300 mil judeus.



Parchís: O Documentário



Conheça os Parchís, uma banda espanhola infantil formada nos anos 80, em entrevistas com ex-membros e pessoas próximas ao grupo, imagens de shows e muito mais.

NOVA: Viagem a Saturno



Há mais de uma década, a sonda espacial Cassini envia à Terra imagens captadas ao redor de Saturno, com seus impressionantes anéis e luas cheias de mistério. Agora, o documentário acompanha os momentos finais da missão, com a entrada da sonda na atmosfera do planeta.

NOVA: Fuga do Holocausto



Na Lituânia, uma equipe de arqueólogos explora as ruínas de um campo de extermínio nazista para investigar antigos relatos de uma audaciosa fuga de prisioneiros judeus por um túnel escavado.

NOVA: Água Tóxica



O documentário explora o desastre que contaminou com chumbo o suprimento de água potável da cidade americana de Flint e revela a verdade perturbadora sobre os vulneráveis sistemas de abastecimento dos Estados Unidos.

NOVA: Os Cavaleiros Medievais



Qual era a sensação de usar uma armadura medieval? Mestres armeiros reconstróem – e colocam à prova – a armadura de Greenwich, modelo criado no século 16 para os cavaleiros do rei inglês Henrique VIII e considerado um dos melhores da História.

NOVA: Black Hole Apocalypse

Viaje com a astrofísica Janna Levin rumo às fronteiras da ciência dos buracos negros em uma jornada que busca explicar os mais poderosos e misteriosos objetos do universo.



NOVA: O Clima e seus Mistérios

Para investigar a fundo a situação climática atual da Terra, cientistas procuram por pistas ao redor do planeta – do manto de gelo da Groenlândia ao deserto da Austrália.



NOVA: Primeiros Habitantes da América

O esqueleto de 13 mil anos de uma adolescente encontrado em uma caverna submersa do México traz à tona detalhes sobre sua vida, sua morte, e a jornada de seu povo rumo à América do Norte.



NOVA: Resgate na Tailândia

O documentário retrata a complexa operação de resgate conduzida para salvar doze garotos presos em uma caverna inundada na Tailândia e revela como a ciência contribuiu para seu sucesso.



Crianças e Família

Os 3 Lá Embaixo: Contos da Arcadia: Parte 2

Ao chegarem à Terra, dois jovens alienígenas em fuga tentam se infiltrar entre humanos e escapar de caçadores de recompensa intergalácticos.



Pinky Malinky: Parte 3



Reunião de Família



A vida é um piquenique para Pinky Malinky. É que, para ele, tudo tem seu lado bom – até mesmo ter nascido na forma de cachorro-quente.

Uma moderna família afro-americana descobre um novo mundo ao se mudar para uma pequena cidade no sul do país – terra da tradição, religião e avós à moda antiga!

As Épicas Aventuras do Capitão Cueca: Temporada 3



Amigos inseparáveis, Jorge e Haroldo adoram fazer pegadinhas, criar gibis... e transformar o diretor da escola em um super-herói de cueca!

Sing - Quem Canta Seus males Espanta



Neste filme indicado ao Globo de Ouro de Melhor Animação, bichos malucos resolvem soltar a voz em uma competição de canto.

Disney - Mickey: Aventuras sobre Rodas: Temporada 2



Mickey, Pato Donald, Minnie, Margarida, Pateta e toda a turma embarcam em divertidas confusões repletas de invenções malucas e aventuras mundo afora.

Zoe e Raven: Temporada 3



No Reino do Arco-Íris, Vera dá seu toque especial a conhecidas canções infantis.

Vera - Canções do Arco-Íris

A vida de um adolescente vira de ponta-cabeça quando um monstro feroz e travesso resolve morar em sua caminhonete.



A Pior das Bruxas: Temporada 3

Ao se deparar com uma escolinha para bruxas, uma heroína desastrada percebe que encontrou o seu lugar no mundo. Baseado nos adorados livros de Jill Murphy.



Anime

Kengan Ashura: Parte 1

Gladiador clandestino, Tokita Ohma luta em nome de Nogi Hidetoki, um megaempresário que lucra fazendo apostas pesadas em combates brutais.



SAINT SEIYA: Os Cavaleiros do Zodíaco

Seya e os Cavaleiros do Zodíaco encaram a missão de proteger a deusa grega Atena na batalha contra Poseidon e Hades para salvar a humanidade.



Samurai 7: Temporada 1

Para evitar que vilas inteiras continuem sendo dizimadas por impiedosos guerreiros, a jovem sacerdotisa Kirara parte em busca de samurais.





Fake news: é necessário conhecer para combater

“

Notícias erradas não são fake news. O nome disso, no jargão jornalístico, é ‘barriga’. A notícia está errada e causa estragos, mas não é intencional. Já as fake news são mentiras mesmo. Nasceram com a própria comunicação

”

Fake news são aquelas mentiras que se tentam passar por verdades de maneira proposital visando lucro, manobra política, confusão. Embora o termo esteja na moda, não é uma artimanha nova. Além disso, nem sempre o que as pessoas chamam de fake news são efetivamente fake news.

Notícias erradas não são fake news. O nome disso, no jargão jornalístico, é ‘barriga’. A notícia está errada e causa estragos, mas não é intencional. Já as fake news são mentiras mesmo. Nasceram com a própria comunicação. O homem aprendeu cedo a usar as informações, verdadeiras ou não, a seu favor. A história das civilizações está cheia de exemplos do uso de mentiras. O que mudou de lá para cá foi a rapidez e a forma como essas informações se difundem entre o público receptor, graças à evolução tecnológica. O aparecimento da imprensa tornou possível divulgar de maneira muito mais eficiente qualquer tipo de conteúdo, verdades, mentiras, boatos. Claro que tudo foi ficando mais veloz. O telégrafo, a fotografia, o cinema, o rádio, a televisão e, finalmente, a internet

aceleraram os processos não só porque são mais rápidos, mas também porque cada tecnologia trouxe consigo maneiras totalmente novas de elaborar o engodo. O ditador soviético Josef Stalin, por exemplo, manipulou de tal forma as fotos utilizadas em sua propaganda política que deformou os registros históricos. São imagens recortadas, coladas e retocadas nas quais “inimigos e amigos do povo” eram suprimidos ou inseridos de acordo com objetivos específicos. Cartazes de divulgação no qual o líder aparecia abraçado a crianças sorridentes, cujos pais havia mandado executar, são mostras deste outro recurso usado até os dias de hoje: a descontextualização.

Como é possível que a população acredite nessas mentiras?

Elas são pensadas para ludibriar mesmo. Há muitas técnicas para enganar. A importância do conhecimento de tais estratégias é fácil de perceber: todo e qualquer governo, democrático ou ditatorial, tem lá seu escritório e seus especialistas em comunicação para promover ideias, gerenciar crises, desviar atenções. O mesmo para outros grupos sociais, como partidos políticos, igrejas, associações, etc. Na Alemanha nazista há, como exemplo, a figura de Joseph Goebbels, aquele a quem se atribui a frase “Uma mentira contada mil vezes torna-se uma verdade” (há quem diga que a frase não é dele, mas, enfim, a seu tempo empregou a técnica com sucesso). Além disso, a população tende a acreditar mais quando está em situações anormais, como crises econômicas, guerras e catástrofes. Ou seja, em estado de vulnerabilidade, descrença, penúria ou medo há uma predisposição a crer, sem muita reflexão. Os planos de disseminação das notícias são parte fundamental de qualquer processo de comunicação. A internet trouxe novas possibilidades de manejo das notícias falsas. Há uma identificação prévia de quais jornais, revistas, sites e portais estarão dispostos a divulgar os conteúdos que, recebidos pelo público, viralizam,

como se diz. Daí por que o mundo digital é um terreno tão fértil à divulgação de notícias falsas. A mídia tradicional vez por outra também mente. Mas, na rede, não é preciso muito dinheiro ou pessoas para criar e manter um jornal virtual. Nem é necessário ser uma pessoa de carne e osso para ser um propagador de notícias falsas. Os robôs estão aí, ativos, com seus perfis falsos, para dar um up na boataria toda, obedecendo, claro, às linhas traçadas no planejamento da comunicação para atingir os fins específicos (eleger um candidato, derrubar um governante, denegrir uma reputação, etc.).

Um marco da nova era foram as eleições que conduziram Donald Trump à Presidência dos Estados Unidos, em 2016.

Fenômenos como este levaram a um aumento no número de estudos acadêmicos sobre as notícias falsas.

Não é necessário, entretanto, ser estudioso do tema para ter certos cuidados com a mídia em geral. O passo a passo começa com: questione todos os conteúdos. Observe a forma do jornal ou portal onde você está lendo a matéria. É novo demais? Não traz no cabeçalho a data e o local da publicação? Não há uma pessoa real assinando a matéria, alguém que tem outros trabalhos publicados? Não tem entrevistas? Tem muitos erros de português? Parece muito absurdo? Se responder sim a todas as questões parta para uma pesquisa mais aprofundada. Não é tão trabalhoso: há sites especializados em desmascarar fake news, as agora famosas agências de checagem de notícias, como a Lupa, E-farsas, Aos Fatos e muitas outras.

Esta é a parte que cabe ao receptor das informações. Não é muito difícil. Mate os boatos com os fatos. E não os reproduza.

Patrícia Ozores Polacow é jornalista, pesquisadora, professora universitária, doutora em comunicação social pela Universidade Metodista de São Paulo (São Bernardo do Campo)

Facebook, Instagram e WhatsApp juntos?

“

A criptografia é uma técnica matemática digital que embaralha o conteúdo de dados como, por exemplo, trocas de mensagens em aplicativos. Conteúdos criptografados só podem ser acessados por quem possui determinada chave de acesso, que desembaralha o conteúdo e consegue mostrar os dados que foram trocados

”

Nos dias de hoje, quem vive sem esses aplicativos de mensagens instantâneos? E se, integrados, proporcionarem interações privadas, criptografia, redução do tempo em que as publicações ficam disponíveis, proteção, armazenamento seguro de dados e interoperabilidade será ainda melhor.

Diante disso, o fundador e CEO do Facebook, Mark Zuckerberg, anunciou recentemente que a rede social se uniu ao Instagram e ao WhatsApp. O resultado da fusão é um mensageiro que une as três plataformas e permitirá a comunicação direta entre um usuário do WhatsApp e uma pessoa que possui conta no Instagram, por exemplo.

Por meio de uma postagem em sua página pessoal no Facebook o megaempresário explicou que a ideia é facilitar a vida de quem utiliza os programas e “dar escolha para as pessoas, sendo que assim elas poderão chegar aos amigos através do aplicativo que elas quiserem”.

Sylvia Bellio, CEO da It Line Technology, empresa considerada por quatro anos consecutivos a maior revendedora da Dell no Brasil, explica que uma das prioridades da integração é levar segurança aos usuários. Isso pode ser feito a partir da criptografia.

“A criptografia é uma técnica matemática digital que embaralha o conteúdo de dados como, por exemplo, trocas de mensagens em aplicativos. Conteúdos criptografados só podem ser acessados por quem possui determinada chave de acesso, que desembaralha o conteúdo e consegue mostrar os dados que foram trocados”, pontua Sylvia.

Ela salienta que em serviços criptografados de ponta a ponta somente quem possui essa “chave” é o emissor e o receptor da troca de dados. A criptografia também está sendo usada para proteger dados bancários e permite a segurança de redes Wi-Fi, cita a especialista.

Sylvia afirma que a união entre redes será feita somente por quem quiser possuir o serviço integrado. Atualmente, somente WhatsApp e Messenger (Facebook) possuem criptografia nas mensagens. No caso do segundo, a ativação de segurança precisa ser feita manualmente pelo usuário.

Nova era da comunicação

Sylvia também afirma que a integração entre Messenger, Instagram e WhatsApp mudará a forma como as pessoas se comunicam e pode fazer com que elas se atentem sobre a necessidade de buscar conexões seguras, já que o assunto irá repercutir bastante e precisará de esclarecimento.

No caso do Whats, como o aplicativo é popularmente conhecido no Brasil, o impacto será imediato. De acordo com o próprio mensageiro, a plataforma possui mais de 120 milhões de usuários no Brasil. Com a interação entre o Messenger e o Direct Message (Instagram) os usuários poderiam usufruir de mais sistemas que possuem criptografia de ponta a ponta. Com isso, além da troca de mensagens, as ligações de áudio e vídeo também estariam protegidas de hackers. Sylvia pontua que o anúncio de Mark Zuckerberg pode causar um impacto no mercado. “Podemos entrar em uma nova era da comunicação na internet. Facebook, Instagram e WhatsApp, que são do mesmo dono, representam uma fatia significativa na internet. Eles são praticamente um monopólio e por isso suas decisões impactam na vida de milhares e milhares de pessoas”, diz.

Privacidade e questão jurídica

Sylvia defende, ainda, que no meio dessas mudanças é de extrema importância discutir a questão da preservação da intimidade das pessoas. Ela afirma que se a promessa de criptografia para as redes for cumprida, o fato será uma vitória da privacidade.

“Estamos em um momento tecnológico em que um dos de-



bates mais importantes é a privacidade do usuário. E as empresas estão começando a perceber que isso é valioso por diversas questões. Abrir dados pessoais, sem um critério razoável, para governos e empresas pode abrir um perigoso precedente até para a democracia”, argumenta.

Sobre essa temática ela lembra que em pelo menos quatro oportunidades diferentes o WhatsApp foi retirado do ar pela Justiça brasileira por causa da não liberação de dados de pessoas investigadas. Na segunda vez, em dezembro de 2015, o aplicativo ficou 14 horas fora do ar. No terceiro bloqueio, em maio de 2016, o programa ficou um dia inteiro sem poder ser acessado.

Nas decisões de desbloqueio, os magistrados citaram que as punições não poderiam recair sobre toda a população. Na decisão que derrubou o bloqueio do Whats, em maio de 2016, o então presidente do Supremo Tribunal Federal (STF), Ricardo Lewandowski, argumentou que a paralisação do serviço violava o “preceito fundamental da liberdade de expressão e comunicação”.

Na Europa entrou em vigor, em maio do ano passado, o Regulamento Geral de Proteção de Dados (GPDR, em inglês). A lei era debatida desde os anos 90 e foi aprovada somente em 2016, sendo que ela estipulou um prazo de dois anos

para que as empresas de tecnologia se adaptassem às novas regras.

Depois do debate europeu o Brasil também discutiu o assunto. Após o trâmite legislativo, em agosto do ano passado foi publicada no Diário Oficial a Lei Geral de Proteção de Dados Pessoais (LGPD). O escopo da lei trata sobre as formas com que os dados dos brasileiros serão coletados e tratados.

“Como na Europa, a LGPD tem 18 meses de adaptação, então ainda estamos nesse período. A legislação, que foi um avanço para nós, estipula que o tratamento dos dados pessoais precisam respeitar princípios claros de necessidade e segurança.

Além disso, a coleta das informações só pode ocorrer se o usuário permitir expressamente e, caso a pessoa queira, ela pode pedir para que a empresa pare com o tratamento dos seus dados. Essa foi uma importante medida que visou justamente a proteção das privacidades”, finaliza a especialista.



**TONER
COPY**

MULTIFUNCIONAIS



**VENDA E LOCAÇÃO DE
IMPRESSORAS E
MULTIFUNCIONAIS**

FALTOU TONER? (19) 3433-0600 • tonercopy@terra.com.br

Os encantos do Taiti

Afastado de tudo e de todos, o Taiti, um encantador arquipélago de 118 ilhas, situado no Pacífico sul, encanta tanto pelo ar paradisíaco quanto pelo charme da sua cultura. Que, alias, é muito rica! Suas lindas e exuberantes praias de areias branquinhas e águas de múltiplas tonalidades de azul são mais do que famosas no imaginário de milhares de turistas de todo o globo. No entanto, em meio ao que é relativamente conhecido sobre o destino, o Taiti vai muito além e oferece inúmeros bons motivos e predcados que justificam uma visita. Entenda por que você deve colocar este tesouro no mapa das suas viagens.

Fotos: Divulgação





Os adeptos e praticantes de birdwatching terão muito o que apreciar e observar no arquipélago de Tetiara. O destino é um verdadeiro santuário para os pássaros, tartarugas e outras espécies marinhas que vivem neste pedacinho de paraíso que fogueou o ator Marlon Brando, em 1960, durante a filmagem de Mutiny on the Bounty. Entre as ilhotas, Tahunalti, a ilha dos pássaros, conta com uma reserva nacional para aves marinhas. Por lá é possível avistar animais raros, como fragatas, popas, caudas de palha (phaetons), alcatrazes marrons e outros petréis. Complete a experiência hospedando-se no The Brando, hotel pertencente à família do ícone hollywoodiano.

Tikehau é um destino de contrastes. Em terra, os dias são tranquilos e passam de forma lenta e despreziosamente, sob a ótica dos cerca de 500 taitianos que chamam este paraíso de lar e vivem dos recursos advindos do mar. Já fora dela, na vida sob a água, o ritmo imposto pela fauna marinha é bem mais acelerado e povoado. Segundo Jacques Cousteau, renomado oceanógrafo e inventor francês, a lagoa reúne a maior concentração de peixes de qualquer atol Tuamotu. As tartarugas marinhas e os tubarões negros são abundantes. Motivo este, inclusive, que torna o destino o lugar perfeito para observar a vida marinha de diferentes perspectivas.



Talvez nenhum outro lugar do planeta ofereça condições tão apropriadas e propícias para a prática de mergulho como Rangiroa. O local, aliás, é o segundo maior atol do mundo e está disposto em uma região com cerca de 240 ilhotas que se unem por 177 quilômetros envolto de uma profunda lagoa. O belo circuito de ilhas é cercado por diferentes tipos de oceano, Moana-tea (Oceano Pacífico), que define a lagoa, e Moana-uri (Oceano Selvagem), onde baleias, raias jamantas, golfinhos e tubarões desfilam entre os afortunados que viajam para vivenciar esta experiência.



As icônicas acomodações flutuantes, criadas na década de 60 por três amigos provenientes da Califórnia, representam a essência das Ilhas do Tahiti e alimentam o sonho e o desejo de milhões de pessoas que anseiam viver a incrível experiência de dormir em suítes luxuosas e equipadas com terraços privativos, piscinas de borda infinita ao lado da cama, redes, banheiras e pisos de vidro para contemplação dos peixes, arraiais e inofensivos tubarões tropicais nadando logo abaixo dos seus pés.



Tatuagem, tecelagem, bordado, entalhe na madeira e pedra, fabricação de tambores e pareus pintados à mão são itens típicos nos quais você encontrará a história e a cultura da polinésia traduzidas em arte. Na dança e nos ritmos os taitianos convidam o Mana a surgir do mar, descer das montanhas e emanar na alma de todos os homens e mulheres que foram atingidos por seu encanto hipnotizante.



Bora Bora é um destino de muitos predcados. Suas praias de areias brancas são um verdadeiro convite ao desfrute em suas águas azul-marinho onde os peixes de cores tropicais animam os jardins de corais. Mas, sem sombra de dúvidas, o destaque do destino fica por conta do café da manhã servido na Va'a, que é uma autêntica experiência polinésia.

A refeição é trazida até a sacada privativa dos bangalôs ou até as vilas sobre as águas por meio de uma canoa polinésia, comumente decorada com flores. A embarcação transporta polinésios que servem frutas frescas, bolos e sucos, enquanto as águas ao redor começam a dar as boas-vindas ao sol nascente do Pacífico Sul. É uma experiência sem igual! Curiosidade: O Va'a vai muito além do tradicional café da manhã polinésio. Por lá, a embarcação é tida como esporte e ao longo do ano são realizadas diversas competições envolvendo a categoria. Caso do Hawaiki Nui-Va'a, a mais longa e mais difícil corrida de canoa polinésia do mundo. Ela acontece anualmen-

te, há 27 anos, na Polinésia Francesa e conta, inclusive, com atletas brasileiros dentre os participantes – em algumas edições até, equipes brasileiras completas participam do campeonato. Na Polinésia, esse esporte para os taitianos, tal como o futebol para os brasileiros, é uma questão cultural.





Cenário econômico e engajamento do brasileiro frente ao mercado financeiro

O Ibovespa (índice que funciona como um termômetro do mercado acionário do Brasil) vem em uma onda de grande entusiasmo desde o fechamento em 100 mil pontos (19/06/2019). Na quarta-feira, pós-feriado, (10/07/2019), surge novamente a euforia com atual recorde, numa máxima de 106 mil pontos na Bolsa de Valores brasileira.

Neste mesmo dia, o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) divulgou, logo pela manhã, o IPCA anual com resultados melhores do que a projeção. Fechamento de junho com alta de 0,01% ante recuo de 0,13% em maio. O Índice (nacional) de Preços ao Consumidor Amplo mede a variação de um conjunto de preços de bens e serviços habituais. É utilizado como medida de inflação e instrumento-chave da economia. Isso gera possíveis impactos em taxas de juros, ações e moedas.

Estes números revelam que os investidores mantêm postura otimista frente à Reforma da Previdência, que por sua vez conduz o patamar econômico nacional em expectativas positivas e satisfatórias na visão de investidores estrangeiros.

Entre os dias 4 e 6 de julho, São Paulo foi palco para um dos maiores eventos de Investimento, a Expert XP 2019. A feira reuniu grandes nomes como Ben Bernanke, Sérgio Moro, Michael Phelps, Jorge Paulo Lemann, Guilherme Benchimol, Ricardo Amorim, Zeina Latif, Rodrigo Maia, Dias Toffoli, Eduardo Mufarej, Luciano Hang, Andréia Sadi, Luis Stuhlberger, Thiago Nigro, Alex Atala, Ana Laura Magalhães, Lucas Pit, dentre outros, para palestras históricas e inovadoras sobre economia, política, empreendedorismo e investimentos.

Todo o engajamento e interesse do brasileiro por conhecer mais sobre o tema sinalizam nitidamente a quebra de tabu e uma busca objetiva rumo à saúde financeira. Hoje o brasileiro está num grande passo para o futuro.

“

Todo o engajamento e interesse do brasileiro por conhecer mais sobre o tema sinalizam nitidamente a quebra de tabu e uma busca objetiva rumo à saúde financeira. Hoje o brasileiro está num grande passo para o futuro

”

Gabriel Francisco é sócio proprietário da Conecta Soluções Financeiras Piracicaba e trader profissional em Mercado Futuro

Um salão de
roupagem nova

Entre em contato!

3422-0014

994372060

paulocesarpinocabelo.com.br

Atendimento

de segunda a sábado

das 8h às 18h

Paulo Cesar Cabelo & Maquiagem

Um salão de roupagem nova. Amplo, moderno e tão acolhedor que mais parece a extensão da própria casa. Assim é o novo e acolhedor espaço do cabeleireiro Paulo Cesar, que há 6 meses atende na Rua Paulo Pinto, 980, São Dimas, um bairro tranquilo e competitivo que oferece facilidade de estacionamento a qualquer dia e horário.

Com uma estrutura

completa, disponibiliza aos clientes espaços como salão principal completo com os melhores e mais modernos equipamentos e produtos, sala de estética, sala de maquiagem, sala vip da Noiva e, em breve, uma sala masculina exclusiva e colocação de prótese capilar.

Pioneiro na técnica do AirBrush, um dos grandes diferenciais do salão, disponibiliza os mais



diversos tipos de tratamentos estéticos faciais e corporais, além de cabelo (que inclui penteado e extensão capilar), maquiagem, manicura, depilação e o tão famoso Dia da Noiva, realizado por profissionais especializados e dedicados para que este dia seja realmente especial! Esta personalização no atendimento é extensiva a madrinhas e formandas.

Atenção Noivas! Quem fechar pacote completo para o Dia da Noiva ganha alguns mimo do salão como um drink exclusivo as madrinhas para um brinde especial, além de um gostoso coffee break e o AirBrush sem contá-lo no valor.



loja.cafemorrogrande.com.br