

MAIS

INFLUENTE

GASTRONOMIA

Uma nova estação vem aí. Já pensou na alimentação?

MODA

Antecipamos as dicas e tendências Outono/Inverno

DECORAÇÃO

Personalidade em cada detalhe. Essa é a ideia!

2021
EDIÇÃO
PREMIUM
Nº 53
DIGITAL



RONNIE VON
comemora o sucesso de seu canal no Youtube



São Paulo é a maior cidade do Brasil e um destino significativo para **negócios e viajantes**, com diversas opções de **restaurantes**. O Le Cordon Bleu São Paulo oferece aos alunos **Certificados e Diplomas** de Cozinha, Pâtisserie e Cordontec. Venha estudar em uma cidade **vibrante e movimentada!**

Diplôme de Cuisine:

O Diplôme de Cuisine é reconhecido mundialmente por ser um dos programas de mais elevado nível de formação nas técnicas da clássica culinária Francesa. No Le Cordon Bleu, os alunos aprendem técnicas que poderão ser adaptadas a qualquer cozinha, de qualquer país ou região. Tudo sob a orientação de chefs experientes e qualificados. Para conquistar o Diploma, é necessário que o estudante obtenha os certificados Basic Cuisine, Intermediate Cuisine e Superior Cuisine, com duração de aproximadamente 9 meses (modo regular), podendo também ser concluído em aproximadamente 4 meses e meio (modo intensivo) ou em aproximadamente 21 meses (modo extensivo – noturno).

Com todo esse conhecimento, basta usar a criatividade e conhecimento adquirido para construir uma carreira promissora na gastronomia.



Diplôme de Pâtisserie:

O Diplôme de Pâtisserie é reconhecido como um dos mais respeitados e completos da arte de doceria e confeitaria. Composto pelos três certificados, Basic Pâtisserie, Intermediate Pâtisserie e Superior Pâtisserie, o Diploma oferece técnicas da culinária Francesa, desde as sobremesas mais clássicas, até as mais modernas, que fazem parte da gastronomia contemporânea. Através de aulas demonstrativas e práticas orientadas por chefs altamente qualificados, você também terá acesso às mais recentes tendências na arte da Pâtisserie.

O Diplôme de Pâtisserie pode ser obtido em um período de aproximadamente 9 meses de estudo (modo regular), em aproximadamente 2 meses e meio (modo intensivo), ou em aproximadamente 12 meses (modo Extensivo Noturno).

Conquiste o seu diploma e tenha uma carreira promissora na gastronomia!



Diplôme de Boulangerie:

Um curso prático onde você aprenderá as técnicas, bases e fundamentos com os quais você pode preparar diferentes tipos de pão. Este curso inclui os tipos, propriedades, combinações e aplicações de pão em diferentes regiões da França e do mundo. O Diploma é composto por 2 certificados, sendo eles: Básico de Boulangerie e Avançado de Boulangerie, cada certificado tem duração média de 120 horas.



Diplôme Cordontec:

O Diplôme CordonTec é uma formação técnica que oferece um conjunto de conhecimentos e habilidades através da aplicação das técnicas de base da cozinha francesa. O Diplôme CordonTec atende às necessidades de qualquer participante que busque desenvolver as habilidades, o conhecimento e aplicação profissional de Cuisine, Pâtisserie, Boulangerie e Serviços em um programa único de aprendizado orientado para o mercado de trabalho da gastronomia.

No Diplôme CordonTec também conta com um programa estágio integrado, oferecendo ao aluno a vivência prática neste segmento. Esse é o seu passaporte para o mercado de trabalho!

Diplôme de Cozinha Brasileira

O programa da culinária brasileira é dividido em três níveis. O primeiro, Básico, trará abordagem de técnicas básicas, habilidades com faca, processos típicos de cozinha e identificação de ingredientes brasileiros;

No segundo nível, Intermediário, o programa cobre e explora a culinária regional, na qual são apresentadas técnicas culinárias seguindo as tradições brasileiras. Algumas das receitas serão revisitadas em pratos tradicionais e típicos brasileiros com novas técnicas e apresentações; Na terceira e última etapa, o Superior o programa cobre a culinária de fusão, utilizando técnicas francesas (clássicas, modernas, novas tendências) utilizando produtos brasileiros de todas as regiões.



**Visite o shopping mais charmoso
da Cidade Maravilhosa.**



shopping da
G á e a

Único como você.

**Moda - Gastronomia - Decoração
Lazer - Teatros - Cinema**

shoppingdagavea.com.br



[/shoppingdagavea](https://www.facebook.com/shoppingdagavea)

INÚMERAS SOLUÇÕES EM UM SÓ LUGAR.

 **Itabus**
PUBLICIDADE EM ÔNIBUS

Somos a Itabus Publicidade, atuamos há 16 anos no segmento de mídia exterior em ônibus. Temos orgulho em dizer que

somos muito mais que mídia,

pois em nosso portfólio, contamos com serviços que abrangem diferentes áreas da comunicação e vendas, assim, atendemos nossos clientes e parceiros em suas mais diversas necessidades.



Mídia exterior

Especialistas em publicidade em ônibus, somos líderes no Rio de Janeiro com uma frota de mais de 5 mil ônibus. Com uma cobertura que vai desde a região Metropolitana do Rio, à Região Serrana e dos Lagos, contamos também com estrutura para campanhas a nível nacional.

Projetos especiais

Desde fretamentos personalizados como o Expresso Guanabara do Supermercados Guanabara e o Busão da rádio FM O DIA, até mesmo ações promocionais simples e pontuais de forma itinerante, conseguimos adaptar qualquer necessidade que a empresa queira realizar em um ônibus para transformar sua criatividade em realidade.



Mídia em PDV

Atrair o cliente no momento em que ele está mais suscetível a fechar uma compra, é o intuito principal de investir na mídia em PDV. Oferecemos diversos pontos em comércios no Rio de Janeiro.

Agência Criativa


Composta por um time de designers qualificadas, agregamos conceitos atuais aos canais da sua marca. Ideal para quem deseja alcançar o público em 360º com uma identidade visual original e inovadora.

Entrelinhas

Este é um projeto que visa capacitar o time dos nossos clientes, onde auxiliarmos o desenvolvimento de sua equipe e abraçarmos o seu processo de vendas como um todo, para assim, potencializar os resultados com a campanha.



 (21) 2722-2633

 (21) 99131-8291

 itabus_publicidade  itabus



Rio CONVENTION & VISITORS BUREAU





Rio

cidade
maravilhosa

[f /rcvbbrasil](#) [@ riocvb](#) [in /company/riocvb](#)

[riocvb.com.br](#)

BONDINHO PÃO DE AÇÚCAR A MELHOR VISTA DO RIO.



Bondinho Pão de Açúcar®

Compre seu Bilhete Bondinho ou Bilhete Acesso Rápido com **10% de desconto** utilizando o código **ENJOYBONDINHO10** através do site oficial **BONDINHO.COM.BR**

Período de utilização:
01/12/2020 à 21/02/2021

Siga   @bondinhopaodeacucar

COMPRE AQUI

BUY HERE

BONDINHO PÃO DE AÇÚCAR THE BEST VIEW OF RIO
Buy your Cable Car Ticket or Fast Pass Ticket with 10% discount using the code ENJOYBONDINHO through the official website **BONDINHO.COM.BR**

Period of use: 12/01/2020 to 02/21/2021
Follow @bondinhopaodeacucar

wipifibra



alta tecnologia com foco em redução de custos!

Sua empresa
sai na frente
com as soluções

wipi



Banda Larga



Link Dedicado



PABX Virtual



Telefonia



2071-1000

Rio de Janeiro



0800-071-0000

Outras Capitais

www.wipi.com.br



Riocentro
convention & event center

www.gl-events.com/pt-br

Av. Salvador Allende, 6555 - Barra da Tijuca,
Rio de Janeiro - RJ, 22783-127



**NOSSAS VENUES
TEM ESTRUTURA
VERSÁTIL E COMPLETA**





RIO
STAR

riostar.tur.br

Av. Rodrigues Alves, 455
Porto Maravilha, Rio de Janeiro - RJ



AS FÉRIAS QUE VOCÊ QUER A CVC TEM.

Na CVC, você monta sua viagem do seu jeito.
Basta dizer o que você quer:

Passagem ou só hotel?


Passeio ou só alugar um carro?

Seguro-viagem ou ingressos para
parques e museus?

Agora, se quiser uma viagem completa, tem também.

CVC LOJA AUGUSTA

Rua Augusta, 2690 / Loja 02 – Galeria Ouro Fino - Jardins
São Paulo / SP

Fone: (11) 3896-2300  (11) 99951-6061 e 99160-0365

Instagram: @cvc.sp.augusta

E-mail: loja.9688@cvc.com.br





aMAIS INFLUENTE

24

Turismo
Caraíva, bela descoberta no sul da Bahia

34

Moda
Confira tendências para a temporada Outono/Inverno



50

Decoração
Ideias para decorar com personalidade, e muito conforto

72

Gastronomia
Temporada de sopas e cremes está logo ali!

86

Agronegócio
Yes, nós temos muito mais que bananas!

89

Cultura
Gisele Bündchen é homenageada pelos Correios

56



Foto: Divulgação/TalentMix

Ronnie Von
Fora da TV, a reinvenção nas redes sociais

colaboradores

Ana Cristina Rosado, Bettina Chateaubriand, Claudia Jannuzzi, Joana Lima, João Freitas, Márcia Atik, Marco França, Miriam Freitas, Mônica Nakamura, Sylvia de Castro, Vinicius Fernandes, Tatiana Nobili

Na Rede:



amaisinfluente.com.br

facebook.com/amaisinfluente

instagram.com/amaisinfluente



DIRETOR DE REDAÇÃO Liberado Junior // **EDITOR-CHEFE** Antonio Marques Fidalgo // **EDITORA ASSISTENTE** Sílvia Barreto
DIAGRAMAÇÃO Kelvin Souza // **DIRETOR GERAL** Sérgio Liberado // **SITE** Aluizio Nogueira Júnior // **ASSESSORIA DE IMPRENSA** Line Skin // **DEPARTAMENTO JURÍDICO** Dr. João Freitas - OAB 107.753/SP // **COMERCIAL E MARKETING** comercial@liberadojunior.com.br // jornalismo@amaisinfluente.com.br

SERVIÇO DE ATENDIMENTO AO LEITOR Segunda a sexta-feira, das 9h às 17h * **TELEFONE** (13) 3237-6550 / ramal 16
E-MAIL jornalismo@amaisinfluente.com.br * **CORRESPONDÊNCIA** Av. Bernardino de Campos, 64 - CEP 11065.000 - Vila Belmiro - Santos - SP * A revista **A MAIS INFLUENTE** é uma publicação bimestral do GRUPO LIBERADO JUNIOR © 2021.
TODOS OS DIREITOS RESERVADOS. SÃO PROIBIDAS AS REPRODUÇÕES SEM AUTORIZAÇÃO PRÉVIA E ESCRITA.

Blue Med

S A Ú D E

Tudo para você
viver mais
e melhor.

  /blumedsaude | www.blumedsaude.com.br

Santos
Blue Med
SAÚDE



Youtuber setentão

Mais de um ano fora da TV aberta, aos 76 anos Ronnie Von agora faz sucesso nas redes sociais. É a “Garagem do Ronnie”, programa veiculado no YouTube, meses depois que a TV Gazeta de São Paulo decidiu tirar o “Todo Seu” do ar. O cantor e apresentador, incentivado pela família e os fãs, foi à luta: usando como cenário a própria mansão onde mora, fala de tudo um pouco em seu canal; da própria vida e carreira às dicas de gastronomia, botânica e vinhos, temas que domina desde sempre. E ainda conduz interessantes entrevistas com famosos. Exemplo de educação, estilo e elegância, Ronnie está adorando a experiência e tem recebido o carinho de internautas em número crescente no canal.

A Mais Influente traz ainda matérias e artigos especiais sobre Moda, antecipando as tendências da temporada Outono/Inverno; dicas sempre bem-vindas de Beleza, Decoração, Gastronomia (a proximidade com a nova estação inspirando mudanças na alimentação), Comportamento, Direito, Saúde, Nutrição, Turismo, Cultura, Economia, Finanças, Agronegócio e a vida em sociedade, com o nosso time de colunistas. Muito bom estar conosco!



Antonio Marques Fidalgo
Editor-chefe

A handwritten signature in black ink, which appears to read "Fidalgo". The signature is fluid and cursive.

SUV PEUGEOT 2008

ALLURE 1.6 AUTOMÁTICO 2021



propaganda ilimitada

PARCELAS MENSAIS A PARTIR DE **R\$ 990**
TAXA ZERO
SUPERVALORIZAÇÃO NO USADO
RECOMPRA GARANTIDA 100% DA FIPE

MOTION & EMOTION



PEUGEOT



Além de toda a tecnologia e conforto, os proprietários Peugeot contam com a melhor experiência em serviços e a transparência do Peugeot Total Care.

PEUGEOT RECOMENDA **TOTAL**



Perceba o risco, proteja a vida.

GRUPO
AKTA MOTORS®



Lagoa do Satu

Por que Caraivei?

Por Ana Matoso, do Blog Vibre na Viagem

Que a Bahia é um destino repleto de axé e dendê, todo mundo já sabe, mas quero contar um pouco da minha experiência em Caraiva, sul da Bahia. Sabe aquele lugar de desapego, desprendimento e simplicidade? Ao mesmo tempo tem conforto, ceviche, vinho branco e uma estrutura boa para receber os viajantes. Tudo simples, mas sem estresse.

Um lugar paradisíaco, onde não há carro, as ruas são de areia, a luz chegou em 2007, há encontro do mar com o rio e encontro de gente! Onde tudo vai funcionando sem pressa, de boa, com a vibe chamada de axé e pronto! Todo mundo fala “pronto” e eu gostei! Pronto falei! Até rimou! Pronto de novo!

Onde o altar é pra Nossa Senhora, Yemanjá, Buda e quem mais couber...

Ao chegar, já tive que tirar o sapato e colocar os pés no chão! Já conto o porquê. Pegamos um voo do Rio para Porto Seguro. No aeroporto, alugamos um carro para ir com mais liberdade e segurança. Atravessamos para Arraial d’Ajuda na balsa bem sinalizada. Seguimos as placas informativas para Trancoso (37 km)

e para Caraíva (69 km). A partir de Trancoso, a estrada é de terra e com muitas lombadas. Linda! Tão linda que mereceu algumas paradas para fotos e suspiros.

Vimos campos verdes molhados, muitas vaquinhas, céu azulão e dizem que tem criação de búfalos, mas deixamos escapar. Chegando lá, colocamos o veículo no estacionamento mais próximo ao rio.

Voltando aos pés no chão, fui de tênis e roupa de avião. Me deparei com a canoa e, para não molhar o calçado no rio, tirei os sapatos e cheguei na pousada descalça. Nesse momento, me localizei! Cheguei em Caraíva. Exatamente essa sensação de pés no chão e deixa a vida me levar!

O transporte de carga e malas é feito pela carroça. Fiquei com pena dos burrinhos, mas faz parte da cultura local, além de ser a única fonte de renda de várias famílias.

A fonte de informação foi o boca a boca. Conversa vai, conversa vem. Nessa colheita de dados informais, captei que as famílias locais, em grande parte formada por índios de três comunidades: os Xandós, barca velha e pataxós, vivem da carroça e da travessia de canoa. Para ser barqueiro é preciso ter uma concessão e um substituto.

Em relação à população de Caraíva, a fonte foi a nova, nem tão nova, moradora (residente há 8 meses), vendedora de uma das lojinhas descoladas, fez um resumo ótimo: excluindo os baianos, a população é de 70% mineiros, 20% cariocas, 5% paulistas e afins e 5% indígenas. Pronto!

A verdade é que muita gente vai para lá passar uns dias e acaba morando. Dá para entender totalmente! Pela foto que eu tirei parecia que ficaria de vez!

O que tem nesse lugar que você vai e não quer ir embora? Cheguei a duas conclusões. A primeira, sem dúvida, as belezas naturais que ainda se mantêm selvagens. Me dou como exemplo. Confesso que mergulho em rio nunca foi a minha praia, por causa da água escura, cor de Coca Cola,

como falam. Além disso, o chão de mangue, me dá nervoso! Frescurite de quem nasceu e cresceu em plena zona sul do Rio de Janeiro. No entanto, vou dar uma boa notícia a quem é desse time. A água de lá não é tão escura e você pisa em areia devido à proximidade com o mar.

Então, recomendo a experiência! Tava soltinha, soltinha que dei um mergulho do alto lá na Prainha (coloque esse local na sua lista!). Minha companheira de mergulho deu uma “estrelinha sem mão”. Me animei e dei um “tchibum clássico”.

A segunda conclusão: para amar esse vilarejo tem a ver com a primeira. Por ser selvagem, a gente se deixa levar pelo primitivo, se liberta dos ranços da cidade grande, fica livre e totalmente inserido naquele mundo novo. Com isso, as experiências são vividas intensamente, como essa que contei de dar um mergulho no rio. Cada um na sua e sem se preocupar.

Caraivei e quero voltar!



Rio Caraíva



Foto: Acervo Pessoal



TARTE TATIN

Ingredientes

Massa

250 g de farinha de trigo
125 g de manteiga
1 ovo inteiro
40 g de açúcar confeiteiro
3 g de sal

Guarnição Tatin

3 Kg de maçãs Fuji
100 g de manteiga
100 – 150 g de açúcar
1 fava de baunilha

Progressão da Receita

1. Preparar a massa, deixar descansar
2. Descascar as maçãs, carameliza-las em uma forma com manteiga e açúcar
3. Cobrir com a massa estendida, assar em forno 170 C- 180 C
4. Deixar esfriar antes de desenformar. Servir, preferencialmente, no dia seguinte



- E M C A S A -

Festas em família com elegância

Aluguel de mesas postas a partir de
2 lugares. Peça pelo delivery!

Entregamos e retiramos
as louças em sua casa

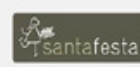
Todas as peças são
higienizadas

Faça seu orçamento:
www.gandalua.com.br

#juntosmelhores

Nós, locadoras de materiais para festas,
preparamos um protocolo especial
para recebê-los com toda segurança
no nosso retorno

COVID-19



KLASMĒ
BEAUTY MADE EASY

NOVIDADE

máscaras faciais com tecnologia japonesa



BENEFÍCIO INSTANTANEO

ativos em alta concentração

 @KLASMECOSMETICS

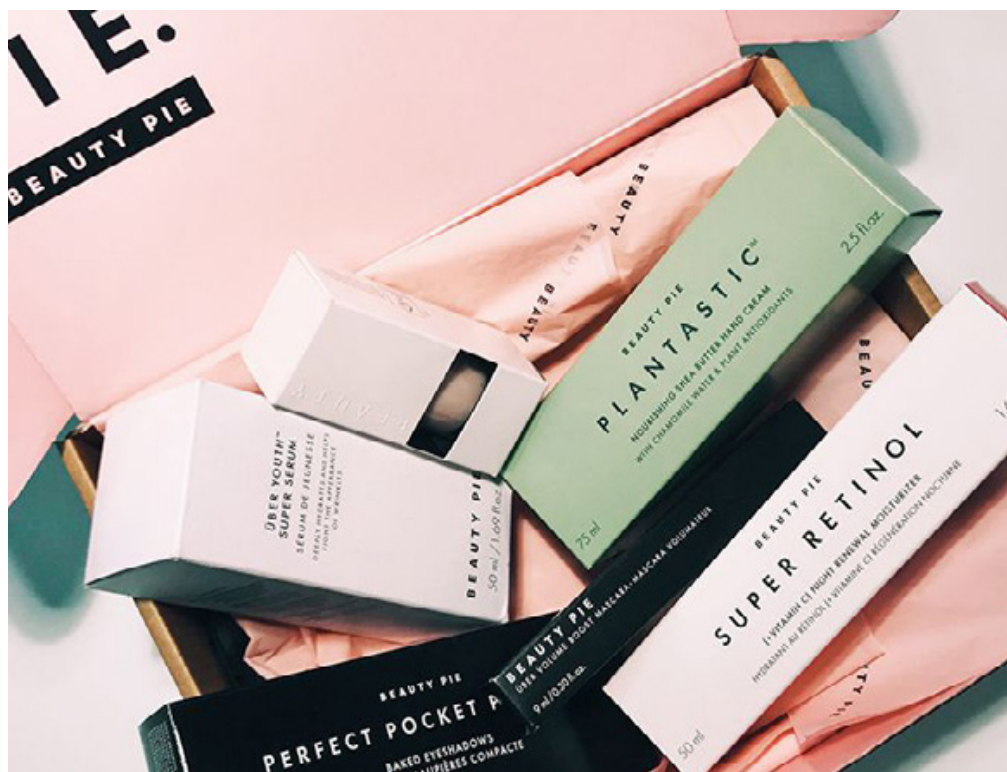
 /KLASME

 WWW.KLASME.COM

K

Beauty Pie revoluciona o consumo de cosméticos com um clube de compras acessível

A empresária canadense Marcia Kilgore é a criadora de outras quatro bem sucedidas marcas de cosméticos e calçados, mas é a sua última invenção, a Beauty Pie, a que considera mais inovadora e bem sucedida delas. A marca inglesa, criada há quatro anos, promete dar uma guinada nos próximos meses com a ajuda de investidores. Trata-se de um clube de compras para viciados em beleza, em que os membros pagam uma taxa mensal de adesão para ter acesso a algumas das melhores fábricas de fragrâncias, produtos japoneses de limpeza de pele e sérum sul-coreano, batons italianos, perfumes franceses, cuidados com a pele e cosméticos de variadas partes do mundo.

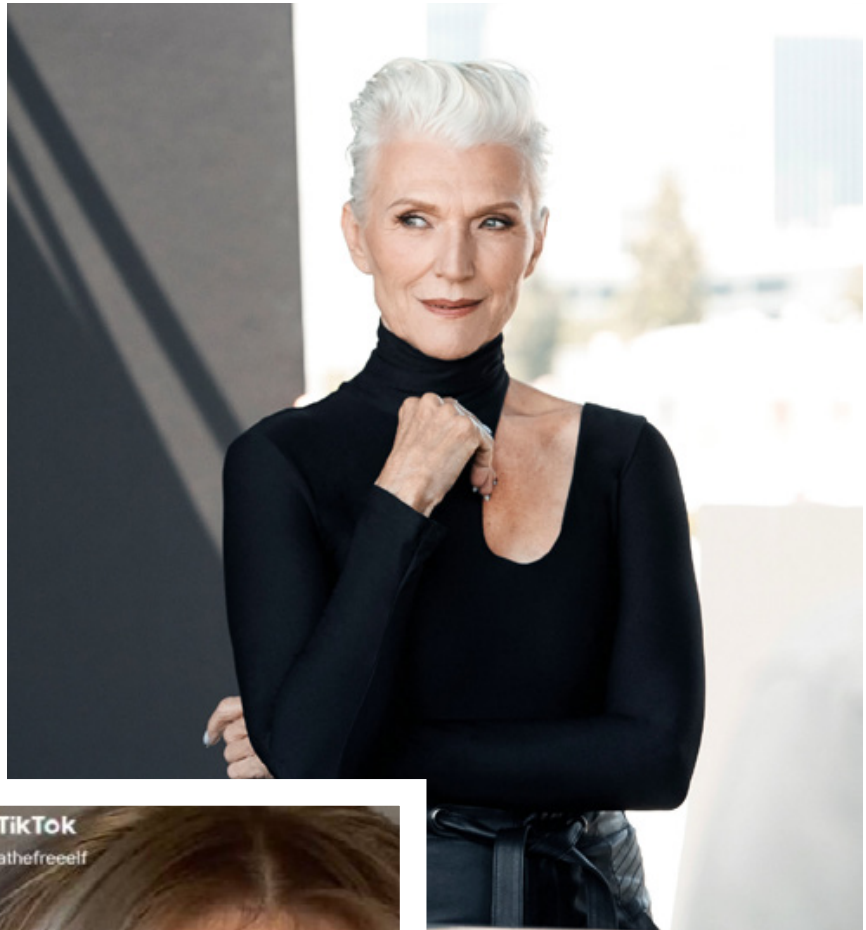


Biohacking é aposta para avanço em skincare

Uma das apostas para a área de cuidados faciais esse ano é o avanço no uso de uma tecnologia relativamente recente, que hackea fatores como saúde intestinal, padrões de sono, níveis de estresse e ingestão de micronutrientes para definir tratamentos sob medida. A técnica está cada vez mais desenvolvida em diversas áreas, como saúde e biomedicina, e prevê futuramente, pasmem, até o uso de impressoras 3D pessoais para criar folhas de pele (adeus envelhecimento?). Mas isso fica para um futuro não tão próximo. Por enquanto, o biohacking tem sido usado com eficácia em tratamentos preventivos com alta personalização.

Mãe de Elon Musk vira musa veterana das redes sociais

Aos 72 anos, Maye Musk vem chamando cada vez mais a atenção nas redes sociais. Com 400 mil seguidores, seu sucesso passa longe do fato de ser mãe de um dos mais notáveis homens da atualidade, Elon Musk. Mostrando que a irreverência vem de berço, se intitula como modelo, palestrante, autora internacional e, com fotos inspiradoras e modernas, compartilha dicas de beleza e bem estar para as mulheres maduras. Jovial e notável, vale a pena seguir.


Tik Tok lança as olheiras ao posto de musa do Verão

Sempre se reinventando e procurando quebrar padrões, os vídeos que “viralizam” nas redes sociais lançaram uma nova moda: técnicas para ressaltar as olheiras, que agora passaram a ser consideradas “sexy”. Depois de muito tempo de cultivo ao visual super retocado, a make mais natural vem sendo defendida cada vez com mais força, mas não é o caso das olheiras. O que se vê é o ensinamento de técnicas para “criar uma olheira” falsa, muitas vezes por cima de peles impecáveis pelo uso de bases. Um pouco contraditório, mas vem fazendo sucesso.



Brasil é o 7º País mais caro do mundo para comprar roupas da Zara, segundo pesquisa

Há algumas décadas o “índice Big Mac” ficou muito popular como um comparativo para medir o potencial de compra ou “paridade do poder de compra”, na linguagem usada pelos economistas, em mais de cem países no mundo. Há um ano o banco BTG Pactual criou o “índice Zara”, com proposta parecida, voltada para a grande varejista de roupas. Com preços 132% acima do praticado nos EUA, a Zara Brasil foi apontada como a 7ª mais cara do mundo, atrás apenas da África do Sul, Rússia, Índia, Turquia, Tailândia e Vietnã. A desvalorização do real frente ao dólar, que foi a maior no comparativo com outros 50 países, deu boa contribuição para a colocação.



Natura lança linha de produtos para cabelos inspirada na teia de aranha

A Natura lançou a linha vegana de cuidados para os cabelos Natura Lumina. Os produtos foram desenvolvidos por cientistas, que estudaram a estrutura das teias de aranha para entender como são cinco vezes mais fortes que o aço e, ao mesmo tempo, mais maleáveis que o náilon, descobrindo uma afinidade única entre as teias e os fios de cabelo. Foi o ponto de partida para a criação da biotecnologia Pró-Teia, que repõe a massa capilar de forma inteligente e precisa, somente onde há danos.



DIY Fashion

As pérolas são a musa da estação, presentes em brincos, colares e bolsas. Com o alto Verão, começam a dar o ar da graça também nos biquínis. Veja como é fácil adaptar o seu para deixar no clima perfeito para a estação. Você vai precisar de pérolas em tamanhos e cores diferentes (consegue comprar com facilidade num bom armazinho), e um top de biquíni, como o da foto. Depois, é só aplicar energia, e uma dose de paciência, para bordar as pedras no tecido, procurando mesclar os tamanhos e cores. Certeza de que será um sucesso!

IN

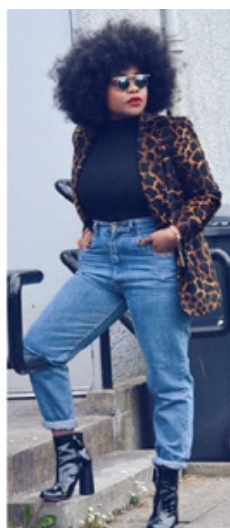
Mistura de padronagens. Misturar estampas, ou padrões, continua com tudo, como se vê em editoriais e nos desfiles recentes. Por exemplo, flores grandes e flores pequenas, xadrez com poá... e por aí vai.

OUT

Make carregada. A naturalidade ganha cada dia mais adeptos, a começar por uma pele pouco corrigida, com os “defeitinhas” à mostra, como está cada vez mais disseminado no Instagram.



TENDÊNCIAS QUE VIRÃO PARA O INVERNO 2021



Olá meus amores! Muito feliz com esse momento que estamos vivendo. Hoje a mulher tem se fortalecido e visto que seu poder não está mais em seu corpo e, sim, no seu posicionamento e com isso tem mudado seu modo de vestir buscando looks mais elegantes e sofisticados. Vimos isso no Verão e irá permanecer para o Inverno. Então, vamos ver as tendências que estão vindo por aí e aposto que irá tocar seu coração!

- O tricot com uma carinha vintage, aquele bem confortável, que parece que foi feito pela vovó, tanto na estampa como na textura. Ele remete lembrança boa e apareceu muito nos desfiles do ano passado na Europa. Podemos usar com todos os tipos de calça cintura alta.
- Os ombros volumosos continuam em evidência, as mangas bufantes ou apenas ombreiras ainda estão em alta, mas as novidades são recortes com ombros de fora fazendo a peça ficar mais interessante.
- A calça jeans cintura alta, e modelagem reta até o final. Um modelo bem sofisticado, que pode se usar tanto com camiseta simples e um salto ou também com blaiser e tênis se a pessoa for alta.
- Conjuntos continuam em alta mais agora vem mais sofisticados com blasers e com tecidos mais estruturado tipo alfaiataria. Os blasers estão em duas formas, um modelo Cropped e o outro tamanho oversized.
- Trazendo muita leveza aos looks, as franjas aparecem juntos as cores! Uma proposta bem criativa e cheias de movimento.
- A gola estruturada tipo camisa masculina! Gente! Quando vi nem acreditei o quanto fica chique uma gola para fora do casaco. Essa tendência eu já adotei!
- E junto dela vêm os camisões, aqueles que parecem vestidos! Podemos usar com cinto, e mesmo com legging ou jeans vai sempre parecer um look mais classudo, fortalecendo ainda mais o look mulher elegante.
- Casacos longos com cinto ou trench coat, uma terceira peça maravilhosa que podemos usar com vestido ou roupa mais pesada , pois é versátil e funciona em qualquer estilo.
- Cor marrom, uma cor que não se usa muito por aqui, mas é muito bem vinda quando pensamos nos tons neutros, que são os cremes, off White, perolados e o marfim. Cores fáceis de combinar e também ficam ótimas em um look monocromático.
- Colete de tricot curtinho e com textura, ou no tricot liso com decote em V combina muito com camisa por dentro colocando a gola estruturada para fora e para deixar bem feminino compor o look, com saia midi ou longa.
- Impossível falar de Inverno e não falar de couro, que ganhou uma textura linda em croco que aparece em casacos, bolsas e sapatos.

Essas são algumas das observações feitas sobre as tendências que virão para o Inverno de 2021, espero que você se apaixone por todas!





14 TRUQUES PARA SABER SE É UMA ROUPA DE QUALIDADE OU NÃO

Será que toda peça baratinha é ruim? Será que toda roupa de marca é boa? Aprenda 14 truques para saber se é uma roupa de qualidade ou não:

Será que uma peça cara é sempre um roupa de qualidade? E será que uma peça barata é sempre algo sem qualidade, que vai acabar logo e vestir mal? Se você sempre se fez esse tipo de perguntas, hoje vamos ajudar você a desvendar alguns mitos e verdades sobre o ato de vestir bem.

Isso porque, ao contrário do que muita gente pensa, não é o valor da peça que define se ela será uma roupa de qualidade. O que conta mesmo na hora de categorizar uma roupa como boa, durável e de qualidade é o conjunto, como o tecido usado, a costura e uma série de outros detalhes, como você vai conferir na lista abaixo.

Claro que as roupas mais caras tendem a ser compostas por materiais de qualidade melhor, com tecidos mais grossos, por exemplo. No entanto, isso não significa que toda roupa baratinha que você encontra por aí, como nas lojas de departamento, seja ruim ou que vá se desgastar depressa. Interessante, não?

Mas o que realmente essa matéria vai agregar em sua vida é a economia. Isso porque, depois de ler este post e aprender a identificar quando se trata de uma roupa de qualidade ou não, você vai acabar poupan-

do seu dinheiro e abrindo mão de compras que não compensariam. Quer ver?

Aprenda 14 truques para saber se é uma roupa de qualidade ou não:

1. Avalie a qualidade do tecido pela transparência, segurando a roupa contra a luz. Quanto mais grosso o material, mais qualidade ele tem.

2. Aperta a peça com a mão por alguns segundos. Se o tecido não ficar amassado, provavelmente, ele não vai durar muito e essa



é não é uma roupa de qualidade muito alta.

3. Essa é bastante eficiente para saias e vestidos: puxe o tecido gentilmente, depois solte. Se o pano não deformar, se trata de uma peça de boa qualidade.

4. Quer uma roupa de qualidade e por um preço mais acessível? Compre na sessão masculina. Sempre há alguma peça que fica ótima nas meninas também.

5. Na maioria das vezes, zíperes expostos são um mal sinal. Eles só não ficam cobertos, em roupa de qualidade, se fizerem parte do design da peça e se combinar com o tecido.

6. Verifique se as bainhas de calças e saias, aquela costura para dentro, no final das peças; têm uma margem decente para ajustar, caso você seja mais alta ou mais baixa.

7. Calças bem-feitas costumam ter costura francesa, por proporcionarem um acabamento mais refinado.

8. Roupa de qualidade conta com fibras naturais, como seda, algodão e lã. Elas são mais nobres e resistentes que fibras sintéticas.

9. O padrão das costuras e das estampas combinam? Se as listras, o xadrez ou qualquer outro tipo de estampado se desencontrar nas laterais da peça, onde existe a costura, significa que a peça não foi feita de uma forma tão cuidadosa, ou com materiais tão nobres quanto você gostaria.

10. Com relação à costura, a de qualidade é sempre reta, combinando com os fios do tecido, a menos que a costura seja feita para contrastar. Além disso, é preciso que existam vários pontos de linha por centímetro.

11. A lapela de suas roupas, para serem consideradas de qualidade, precisam ter uma costura firme, com um espaço alinhavado para que o botão se encaixe com perfeição. O próprio botão também precisa estar bem costurado, sem fios arrepiados ou se soltando.

12. Há espaço entre os pontos da costura? Então não compre a peça, pois existe chances da costura se desfazer. Roupa de qualidade tem uma costura contínua e firme.

13. Roupas forradas por dentro são sempre um bom sinal, especialmente no caso de jaquetas e casacos.

14. Se quiser saber se uma costura foi, realmente, feita à mão, certifique-se que a costura não está completamente reta. Somente costuras à máquina são perfeitamente simétricas e retas.



MODA INVERNO FEMININA 2021

Os looks e tendências Outono/Inverno

C

ada estação do ano tem sua peculiaridade, tanto no clima, como a diferença que ele traz em nosso armário não é mesmo? Uma das estações mais esperadas é o Inverno, isso porque com ele vem a moda Inverno feminina 2021. Para saber como usar e abusar das suas peças nesse período, vamos te dar ótimas dicas. Portanto, não perde tempo, já pega a pipoca e vem junto...



Cores

Quando pensamos em moda Inverno feminina geralmente nos pegamos a cores mais neutras e fechadas. A cartela de cores entre o preto, cinza, nude, off white, bege, marrom, marsala, mostarda ganham bastante espaço. Uma dica é que, para quebrar um pouco dessas cores, vale apostar em uma peça que seja contrastante e que consiga deixar o visual todo mais alegre.



Vestidos

Se você é uma das pessoas que só usa calça nessa época, saiba que é possível apostar também em vestidos. Existem várias formas de usar a peça, uma delas é associada com meias, o resultado fica muito charmoso. Outra forma que também fica bastante moderna é quando os vestidos são utilizados com botas de cano longo. Certamente elas podem incrementar bastante no resultado final da proposta.



Jeans

Agora, uma peça que jamais pode faltar na temporada Outono/ Inverno: jeans. Sempre coringas, essas peças dão com tudo. De uma saída a noite a ir comprar o pão de dia, a mesma peça pode ser usada de várias formas. O que realmente muda o visual de um jeans é o complemento. Por exemplo, um caso de couro ou um moletom, uma bota ou um tênis, uma t-shirt ou um body sensual. Tudo isso poderá agregar moda ao seu estilo. Portanto, certamente você precisará ter um bom jeans no armário. Uma dica é que antes de comprar, você escolha e prove se o produto ficará bem para seu corpo, afinal, o que fica bem em "A" pode muito bem não ficar bem em "B"...



Blusas

Para a moda Inverno, no setor de blusas as variações são inúmeras. Isso porque, elas podem ser utilizadas como uma peça-chave na produção, como uma blusa de gola alta e bastante tecido no braços, como também pode ser utilizada como segunda pele por dentro de um casaco. Procure não apostar em blusas de tecido muito fino ou transparente, certamente você passará algum perrengue.





Calças

Além do jeans existem outras centenas de possibilidades para a moda Inverno. As leggings, por exemplo, são ótimas para usar bom botas, assim como as calças tipo montaria. Para quem gosta de uma pegada mais esportiva, certamente poderá apostar nas calças de moletom, além de confortáveis certamente te deixarão bem aquecidas.





Jaquetas

Sem nenhum dúvida esse é o carro-chefe da temporada. Elas são muito estilosas e dão uma enriquecida no visual. Além disso, também conseguem ser bastante imponentes e dar aquele ar de sofisticação. Podem ser feitas de vários materiais, como couro, couro fake, tecidos mais grossos, de zíper ou botões, são inúmeras as possibilidades de escolha. Uma dica: se você não possui muitos itens como esse, aposte em cores neutras como preto, marrom ou nude. Mas, caso você já tenha, as jaquetas em cores fortes também ficam incríveis.



Calçados

As botas são muito glamourosas e podem ser utilizadas sem medo em qualquer tamanho, com qualquer saltos e sem nenhum julgamento. Os tênis também são queridinhos para essa época e, principalmente, em dias de chuva, que você precisa resolver alguma coisa no comercio, afinal, ninguém merece ficar andando com o pé sujo. Outra alternativa também são as sapatilhas, as de bico fino e com pedrarias ficam um charme e muito elegantes para o clima.





Plus Size

Caso você vista um número acima do 44, não tem problema, a moda Inverno plus size foi feita para você. Com o tempo e o padrão de beleza modificando, muitas marcas resolveram investir em linhas voltadas para tamanhos maiores. Além disso, algumas marcas são exclusivas nesses tamanhos, possuindo uma variedade de modelos gigantesca. Então, se você está em busca de algo específico, certamente irá encontrar nessas lojas. As dicas são calças, jaquetas, camisas tudo com muita personalidade e moda. Afinal, já passou o tempo em que as roupas escolhiam você, não é mesmo? Pode se jogar sem medo no que te agrada e inserir várias tendências que você se sinta confortável e fique bem no seu corpo, trazendo segurança.



Infantil

Os pequenos são muito fofos, mas quando estão na moda tiraram qualquer um do sério. A ideia é de deixar que os pequenos sintam a menor quantidade de frio possível, por isso, apostar em roupas bem quentes e fofas. A verdade é que eles ficam encantadores com essa pegada mais quentinha. Uma dica é não apostar em cores muito escuras, afinal, elas continuam sendo crianças. Se apostar em cores mais escuras, tente fazer de forma que a roupa tenha um detalhe mais descontraído, assim é possível quebrar a seriedade da peça.





Moda Evangélica

Se você é religiosa, saiba que é possível se vestir bem e com cautela, pensando nas ressalvas da religião. As calças, jaquetas, vestidos com meias calças, podem muito bem ser associados à moda. Isso porque, como a própria estação pede, os decotes são deixados um pouco de lado, sendo praticamente uma moda universal. Caso deseje algo mais específico, também existem lojas voltadas só para esse setor da moda, onde é possível encontrar tudo que deseja. Porém, com a democratização da moda, creio que em várias lojas seja possível encontrar de tudo. Das peças mais variadas, que possam agradar a todo o tipo de público, inclusive a quem priorize as características religiosas.

Informações do site
seusvestidos.com.br



Câncer de pele: causas e prevenções

A Dra. Mariana Kessel, dermatologista, aborda os principais tipos e como podemos prevenir a doença



Dra. Mariana Kessel

Foto: Assessoria de imprensa

Sendo o maior órgão do corpo humano e estando exposta a agressões físicas e ambientais, a pele precisa de cuidados específicos e preventivos. Atenção a novas lesões que podem ser precursoras de neoplasia deve ser constante uma vez que o câncer de pele hoje é a neoplasia mais prevalente no Brasil. A doença cursa com proliferação celular anômala onde células displásicas ocupam o lugar do tecido normal e tendem a crescer em diâmetro e profundidade.

São diversas apresentações desta doença, como diz Dra. Mariana Kessel, desde o carcinoma in situ (ceratose actínica), carcinoma de células basais, carcinoma espinocelular, melanoma. Dos tipos histológicos mais conhecidos hoje abordaremos o carcinoma basocelular e o melanoma.

- **Carcinoma basocelular:** é o de maior incidência, especialmente em países tropicais em virtude da alta exposição aos raios ultravioleta tipo A e dano solar acumulado na pele. Apesar de mais prevalente, o carcinoma basocelular é normalmente limitado ao local de aparecimento e sendo adequadamente tratado há cura e as metástases raríssimas.
- **Melanoma:** tem incidência associada a herança genética, metástases são frequentes e crescimento mais rápido. Normalmente necessitam de equipe multidisciplinar para acompanhamento nos casos de instalação mais agressiva.

No Brasil, os cânceres de pele correspondem a cerca de 30 % de todas as neoplasias do país. Por esse motivo, o acompanhamento médico, o exame clínico e o tratamento precoce são fundamentais. A médica explica que o acometimento é maior em adultos, especialmente em praticantes de esporte ao ar livre,

que normalmente chegam ao consultório com queixa de “machucado que não cicatriza” em áreas foto-expostas como orelhas, ombros, dorso e face, a partir da terceira década de vida. Os indivíduos de pele clara, portadores de imunodeficiência e história familiar de câncer de pele pertencem ao grupo de maior risco ao desenvolvimento de neoplasia cutânea.

O melhor tratamento será proposto diante do tipo celular, local de acometimento, extensão da lesão, idade do paciente e presença ou não de comorbidades. Lesões superficiais do tipo de células basais podem ser curadas com quimioterapia tópica (creme para uso domiciliar), criocirurgia (aplicação em consultório em 1 ou mais sessões) e curetagem (sob anestesia local). “No entanto, a retirada cirúrgica da lesão com estudo histopatológico e imuno-histoquímico é o método de maior acurácia e segurança para cura e seguimento clínico”.

Em relação aos índices de morte pela doença menciona que, para os cânceres não melanoma, a mortalidade é baixa. Exceto para o grupo dos idosos, onde a mortalidade normalmente está relacionada ao diagnóstico tardio e presença de comorbidades que podem dificultar o manejo clínico.

Para prevenir a doença, a Dra. recomenda:

- O uso de filtro solar, que é obrigatório
- Evitar a exposição solar em períodos de maior incidência (entre 10h e 15h)
- Usar barreiras físicas de proteção, como roupas e chapéus com filtro UV

Ao finalizar, a Dra. fala que o acompanhamento médico regular com dermatoscopia é indicado para todos os pacientes com histórico de câncer de pele e história familiar e completa: “Estudos ainda avaliam o papel protetor da vitamina D na gênese do câncer de pele não melanoma. Mas a alimentação rica em vitaminas antioxidantes e fontes de vitamina D pode melhorar a resposta imunológica e reparação tecidual”.

decoração com PERSONALIDADE





O amarelo e o cinza, cores de 2021 da Pantone, marcam presença no projeto da sala de estar com atmosfera de décor industrial, assinado pela arquiteta Cristiane Schiavoni

Os toques pessoais dos projetos mostrados nesta edição começam como uma sala que ousa nas tonalidades, sem esquecer da harmonia no cômodo. “É interessante ressaltar que os elementos amarelos desse ambiente já pertenciam aos moradores, que nos trouxe a possibilidade de compor a partir deles”, conta a

arquiteta Cristiane Schiavoni, à frente do escritório que leva o seu nome, em São Paulo. “Uma base neutra com cimento queimado, tijolinhos e cinza foi a melhor opção. Os tons combinados realçaram a integração do projeto”, diz a profissional que atua na área desde 1996 e tem mais de 20 anos de história, reunindo projetos dentro e fora do Estado de São Paulo.

Ousar nas cores e nas combinações pode transformar os ambientes da casa. Parece óbvio, mas cada detalhe do projeto de arquitetura de interiores deve seguir os gostos e, acima de tudo, a personalidade dos moradores. Afinal, as pessoas preci-



Casal de moradores com personalidade alegre rendeu inspiração para um quarto todo azul

sam sentir que a casa é o seu lar e os ambientes devem refletir, por meio das escolhas, suas histórias, lembranças e o estilo. Assim, a seleção do mobiliário e dos itens decorativos carregam a missão de representar o senso de pertencimento e a tão esperada sensação de aconchego.

Nesse sentido, o emprego de cores vibrantes tem o poder de transformar,

combinando com personalidades marcantes. Porém, antes de sair colocando esses tons em todos os lugares, é importante ter algumas questões em mente. “As tonalidades se equilibram? De que forma? Existem outras cores no espaço? O que o morador quer transmitir? A intenção é destacar ou camuflar?”, são algumas listadas pela arquiteta Cristiane.

Mas, como conseguir o equilíbrio? A resposta pode parecer complicada, mas com a utilização do círculo cromático tudo fica mais simples. Ele apresenta 12 cores dispostas lado a lado e divididas seguindo a tonalidade. A classificação mostra como podem ser misturadas: cores primárias, secundárias, terciárias, análogas, complementares, frias e quentes, neutras e monocromia. O material está disponível na internet e pode ser consultado na hora de escolher os elementos.

Outra técnica para balancear é usar componentes que, muitas ve-



Neste projeto, elementos como as poltronas, o sofá curvo amarelo e o tapete azul declaram o desejo de emanar a vivacidade e o jeito dos moradores



No contraponto ao sofá vermelho e os quadros coloridos, elementos brancos, como a mesa de centro em laca brilhante, a parede e o cinza claro do tapete

zes, são considerados neutros como madeira, tecidos e até mesmo o branco. Esse último, dependendo da situação, funcionará mais como um meio de destacar os tons vibrantes do que os suavizar. Dessa forma, se o objetivo é ousar nas tonalidades, sem esquecer da harmonia no cômodo, a arquiteta reuniu inspirações de seus projetos para ajudar nessa missão.

Apesar de ser uma cor de bastante originalidade, o azul é associado à calma e tranquilidade, encaixando perfeitamente em um dormitório. Assim, ao observar o modo animado dos moradores, a profissional escolheu usá-lo em quase todas as paredes. Os quadros, a cortina, a estrutura de metal da cabeceira, o cinza e a madeira no banheiro foram empregados como forma de dosar a intensidade da cor.

Neste outro projeto, o vermelho predomina no sofá. Os quadros pertenciam à moradora, porém estavam espalhados pela sala de estar.

Além disso, apesar de ser uma casa em um estilo clássico, a profissional percebeu o jeito marcante da cliente. Portanto, para enaltecer esse lado animado, foi criada uma exposição com todas as obras de arte na mesma parede. Nesse sentido, o sofá vermelho faz parte do painel, acrescentando alguns toques sutis de verde e roxo. Os demais itens são



A combinação entre amarelo e cinza aparece novamente, dessa vez na cozinha



Usando o painel como inspiração, o roxo ganhou os móveis da sala

neutros, criando um fundo ideal para a composição.

Após a cliente ter comprado a geladeira errada, a arquiteta resolveu o problema propondo usar pontos de amarelo na peça e no nicho ao lado. A solução coube perfeitamente no ambiente com predomínio do cinza. “O amarelo chegou para trazer alegria para o local onde os alimentos são preparados. A cozinha demanda cores mais vibrantes, animando os dias”, sugere a profissional.

A decoração dessa sala de estar teve como principal inspiração o painel ao fundo que traz uma foto significativa para a proprietária. Dessa forma, o mesmo roxo da imagem foi usado para as cadeiras ao centro. No projeto, o branco foi escolhido para realçar o tom forte.

Partindo do piso de granito preto, Cristiane Schiavoni criou uma proposta arrojada. Assim, nasceu o projeto de uma cozinha retrô, reforçada pelos armários em vermelho coral. O aspecto forte da moradora ainda foi reforçada nos pendentives em amarelo e nas cadeiras padronizadas.

“Quando falamos de cores vibrantes e decoração com personali-

dade, é essencial seguir seu estilo, sem esquecer da harmonia cromática nos ambientes. Eu sempre digo que não existe feio ou bonito, brega ou chique, mas sim projeto coerente ou incoerente”, finaliza a profissional.



A cozinha ganhou ares ousados com a combinação cromática

O PROGRESSO DOS BAIRROS



Foto da orla de São Conrado pelas lentes da fotografa Cris Marie (Uma Paulista Carioca)

E

xistem bairros em que o progresso chega com toda a força enquanto outros ficam esquecidos por décadas deixando de atrair personalidades, lazer e cultura e conseqüentemente não tendo valorização.

Optar por um bairro localizado numa região abundante em belezas naturais é uma das receitas para o sucesso, um belo exemplo é o bairro do São Conrado que fica localizado na Zona Sul do município do Rio de Janeiro aonde temos a floresta, montanhas, cachoeiras e o mar.

A empresária Aline Antonoff fundadora da Antonoff Beleza que atualmente tem foco nas henna para sobrancelha, na tintura austriaca de cílios e sobrancelha RefectoCil. Aline também é dona do Instagram São Conrado Em Foco aonde divulga diariamente curiosidades e eventos

no bairro, moradora de São Conrado desde 1984 ela viu a evolução do bairro ao longo das últimas décadas. Sendo síndica desde o ano de 2014 e diretora de marketing da associação do bairro desde 2019 Aline tem uma visão do bairro com um olhar diferente de qualquer outra pessoa.

“Atualmente no bairro temos muitos políticos, artistas e personalidades vivendo aqui, mas precisamos do envolvimento das pessoas, o bairro precisa! As primeiras lembranças que tenho de São Conrado são do prédio em que eu morava na Av. Niemeyer, me lembro de ir a pé para o Fashion Mall tomar sorvete e de frequentar a praia ainda com menos esgoto no mar, com menor quantidade de prédios na orla, a Rocinha era pequena e a noite se avistavam poucas luzes. Cresci e me desenvolvi junto com o bairro. Temos um dos bairros mais caros do rio de janeiro, desfrutamos da linda vista da Pedra Da Gávea que sem dúvidas é um dos mais belos cartões postais da cidade com aquelas asas deltas saltando diariamente, sem falar da centenária casa de festas Villa Riso, São Conrado é um bairro aonde o verde se encontra com o mar (é um vale com mar). “



Foto da empresária Aline Antonoff dona do instagram SÃO CONRADO EM FOCO



Foto: Divulgação/TalentMix

RONNIE VON

comemora o sucesso de seu canal no Youtube

Por Roberto Rodrigues

O “Garagem do Ronnie”, programa veiculado no YouTube, tem como cenário a própria mansão do apresentador e traz sempre convidados interessantes. Aos (não aparentes) 76 anos, Ronnie Von tem surpreendido seu público. Havia uma saudade latente do apresentador, depois de algum tempo fora do ar, desde a decisão da TV Gazeta de São Paulo encerrar o programa “Todo Seu”, apesar da atração ser considerada pela crítica como um das melhores da TV aberta na época. O canal iniciou em outubro e está a caminho dos 60 mil inscritos. Nele Ronnie fala sobre vida, carreira, dá dicas de gastronomia, botânica, fala sobre vinhos e entrevista personalidades. Rita Lee, João Gordo, Leda Nagle e Ary Fontoura, já passaram por lá, entre outros famosos. Sinônimo de estilo e elegância, Ronnie está adorando a experiência e tem recebido centenas de e-mails e mensagens dos internautas. Sobre o atual momento, o cantor e apresentador conversou com A Mais Influente. Confira!



No 'Garagem do Ronnie', de tudo um pouco...

“O YouTube para mim é uma grande novidade. Eu não tinha nenhuma experiência com a ferramenta, mas confesso que estou adorando, porque temos muita liberdade na forma de comunicar”, admite Ronnie Von. “O canal no Youtube me parecia uma coisa bastante distante, uma vez que toda a minha formação e a minha informação é em TV aberta. A grande diferença é que temos uma liberdade enorme no desenvolvimento do conteúdo e isso me estimulou a abrir o canal. A TV é meu oxigênio, mas estou aprendendo a respirar novos ares”, diz o comunicador.

O apresentador possui uma equipe expert em levar sempre pautas interessantes ao seu público: “Trabalhar com comunicação hoje está muito complicado: não se pode falar nada e temos receios... O policiamento da internet é grande e os ‘haters’ estão sempre de prontidão. Mas, essa experiência trouxe de volta a minha juventude, estou me divertindo muito”, disse o apresentador que está gostando muito da nova fase.

Ronnie Von estava em negociação adiantada com uma emissora de televisão, mas devido a pandemia o projeto foi prorrogado. “Estava tudo caminhando, inclusive assinei carta de confidencialidade sobre o programa e para mim seria um presente, porque seria um programa semanal, nas noites de quarta-feira e eu vinha da rotina de um programa diário, mas chegou a pandemia e o processo parou”, lamenta.

E por falar em pandemia, o apresentador aproveitou o

tempo e chegou a gravar dois clipes em sua casa: “Here comes the sun” e “Eleanor Rigby”, sucesso dos Beatles. Os clipes foram iniciativa do maestro Renato Misiuk e contou com a participação do filho caçula de Ronnie, Leo Von, que também é cantor e músico. Os vídeos fizeram o maior sucesso na internet e chegou a ganhar destaque no programa “Domingão do Faustão”, na TV Globo.



...incluindo os famosos drinks preparados pelo apresentador

Enquanto a maioria das pessoas reclamam da quarentena, pelo fato de ficarem em casa, Ronnie se sente confortável. “Gosto de ficar em casa, raramente vou a eventos. Eu fiz um sítio, porque morar em São Paulo... (risos) São Paulo é uma cidade muito rápida, séria; eu precisava de um ‘ninhozinho’... E fiz esta casa para estar com meus amigos. Disso, sim, estou sentindo muita falta. Todo fim de semana, é uma casa onde ofereço almoço e jantar para todos os meus amigos”, completa.



Depois de deixar a TV Gazeta, cantor negociava com outra emissora quando foi surpreendido pela pandemia



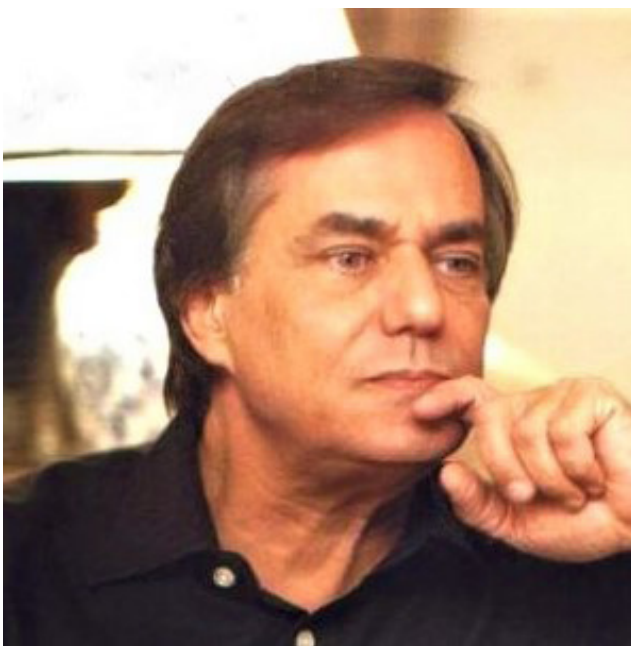
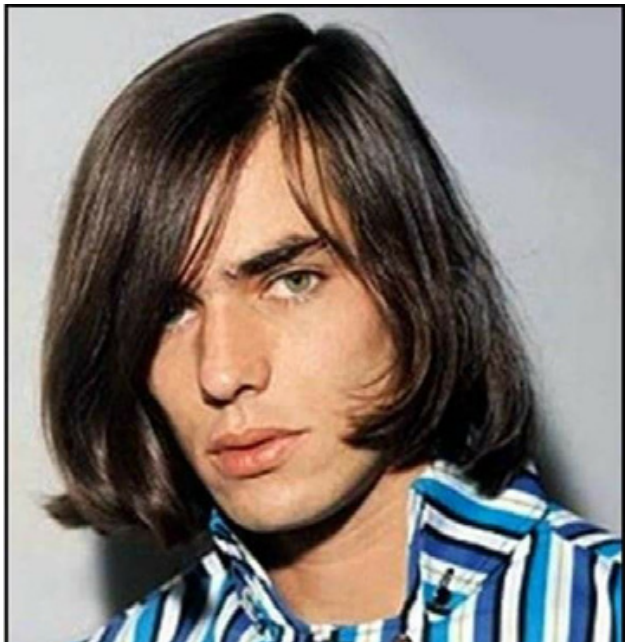
Com a esposa Kika: saudade de receber os amigos para longos papos

Ronnie construiu um sítio onde mantém muitos animais, para fugir da dureza da capital paulistana

Redes sociais:

Instagram:
[@ronnievonoficial](#)

Canal no Youtube:
[Garagem do Ronnie](#)



Era uma vez um 'príncipe'...

Ronnie Von - nome artístico de Ronaldo Lindenberg Von Schilgen Cintra Nogueira - nasceu em Niterói, Rio de Janeiro. Filho do diplomata José Maria Nogueira e de Noely Lindenberg Von Schingen, com 15 anos entrou para a Escola Preparatória de Cadetes do Ar de Barbacena; aos 17 fez seu primeiro voo sozinho. Pouco depois ingressou na Faculdade de Economia. Iniciou carreira de cantor no lendário Beco das Garrafas, no Rio. O primeiro disco veio em 1966 e começou a fazer sucesso com a versão de uma música dos Beatles, intitulada "Meu Bem". Na época, ganhou de Hebe Camargo, o apelido de "Pequeno Príncipe". Na TV Record, Roberto Carlos era o astro da "Jovem Guarda", aos domingos. O talento e jeito doce de Ronnie falaram mais alto e a emissora deu-lhe um programa só seu, aos sábados: "O Pequeno Mundo de Ronnie Von". Um ano depois gravou a canção "A Praça", de Carlos Imperial; estourou de vez. Era o início de uma incontestável carreira de sucesso.

Rio Convention Bureau lança plano de turismo de luxo com hotéis cinco estrelas

O setor de hotéis de luxo no Brasil movimentou US\$ 1,2 bilhão em 2019, e o Rio de Janeiro quer aumentar sua parcela nesse mercado. Incentivar o turismo de luxo da cidade nos mercados nacional e internacional é a prioridade do Grupo de Trabalho Luxo, lançado pelo Rio Convention & Visitors Bureau nesta quinta-feira (4), no Belmond Copacabana Palace. A ação pretende impulsionar o setor, aumentando a ocupação de hotéis do Rio, em especial os de cinco estrelas.

O Rio Convention Bureau vai coordenar um esforço e um plano de ação dos hotéis de luxo para participar de eventos, feiras e roadshows fora do Rio e do país para promover a cidade e esse tipo de turismo na cidade.

“Queremos trabalhar em união, viabilizando a parceria entre iniciativa privada, governo do estado e município atuando em um denominador comum. Há vários projetos que queremos estimular para reforçar o status de ‘Cidade Maravilhosa’”, disse Sonia Chami, presidente do Rio Convention & Visitors Bureau.

Além do Belmond Copacabana Palace, que sediou o lançamento do Grupo de Trabalho Luxo, participam da ação os hotéis Emiliano, Fairmont Rio de Janeiro Copacabana, Fasano Rio de Janeiro, Grand Hyatt Rio de Janeiro, Hilton Barra Rio de Janeiro, Hilton Rio de Janeiro Copacabana, Janeiro, JW Marriot Rio de Janeiro, Rio Othon Palace, Santa Teresa Hotel MGallery by Sofitel e Sheraton Grand Rio Hotel & Resort.



Ulisses Marreiros, gerente geral do Belmond Copacabana Palace, Sonia Chami, presidente do Rio Convention Bureau, e o secretário de Turismo da Cidade do Rio de Janeiro, Cristiano Beraldo



Reunião aconteceu nesta quinta (4), no Belmond Copacabana Palace

Pedras e cores do ano 2021

O

lá meus amigos e amigas da revista! Início de ano e gostaria de falar a respeito

das pedras de poder e proteção para carregarmos junto conosco este ano. Pela astrologia transpessoal que é a linha que eu sigo e acredito, haja visto a minha indicação de que o ano passado estaríamos sob a forte influência do planeta Saturno, que exige muita disciplina e trabalho árduo. Não foi um ano fácil para quase ninguém.

O planeta que rege o ano 2021 é Júpiter! E a pedra correspondente por esse planeta é a calcita laranja. A carta do tarô que entrou em vigor a partir do dia 1º de janeiro, é a carta 5 ou o hierofante. E a pedra correspondente é a

cianita azul. A minha sugestão é que adquiram essas duas pedras para abrir os caminhos e tornar o dia a dia mais leve. As cores são o laranja, o branco e o azul. Usem e abusem dessas três cores durante o ano todo. Podem ser usadas juntas ou separadas em roupas ou acessórios e roupas íntimas.

As pedras e as cores do ano exercem uma influência mágica e sutil no nosso corpo e espírito. Venho utilizando essas ferramentas já há muitos anos na minha vida e posso dizer que os resultados são comprovados. Recebo relatos diariamente de pessoas que também seguem essas recomendações e sentem as mudanças benéficas em suas vidas. O cotidiano fica menos confuso, os pensamentos mais otimistas, em concordância com as vibrações positivas que as energias enviadas pelas pedras e cores acarretam em cada indivíduo.

Digo mais! Até na tomada das nossas decisões ficamos mais assertivos e mais tranquilos em relação a determinadas situações que ocorrem no nosso dia a dia.

As pedras devem ser lavadas em água corrente ou colocadas para limpeza antes de serem utilizadas em água com sal grosso. Pode se passar, se preferir, um incenso de sândalo também para finalizar o processo de limpeza da sua pedra.

Em relação ao uso das cores já foi comprovado através da cromoterapia os efeitos terapêuticos do hábito de usar cores para modificar os estados emocional, físico e espiritual de um indivíduo. Basta usar uma única peça do armário com uma das cores do ano e ter o prazer de experimentar a sensação prazerosa que irá receber durante o uso. As pedras podem ser usadas no bolso ou como joias, adornos e também como objeto decorativo na casa ou escritório. Caso se perca uma pedra ou essa venha se partir, aconselho adquirir uma outra e substituir pela que ficou danificada. Sinal que a energia da pedra saturou ou cumpriu a sua finalidade ou missão.

Pedras e cores têm uma função maravilhosa



em nossas vidas e temos a oportunidade de usufruir de uma grande gama de variedades no mercado atualmente. Isto é com certeza um bom sinal! Sinal de um novo tempo! Mesmo diante do avanço da tecnologia, ainda assim milhares de pessoas recorrem ao apoio e ajuda dessas ferramentas. Sugiro aos que ainda não experimentaram o uso das pedras e cores que se lancem a esse desafio e se conectem ao mundo cristalino e das cores. Desejo um mês iluminado!

Gratidão!
Namastê!

SEICHO-NO-IE

(21) 96731-5743
Av. das Américas, 2.300
sala 208, bloco A - Cond. Blue Sky

REUNIÕES (ENTRADA FRANCA)
DOM: 09h00 QUA: 19h30 QUI: 14h30

Marido ciumento

O á, estou com problemas com meu marido, que nunca foi ciumento, mas agora que me formei e comecei a trabalhar, deixou minha vida insuportável. Sempre fui dona de casa e agora que meus filhos cresceram, depois de muito sacrifício para fazer um curso de esteticista, estou me realizando e trabalhando. Era a hora de viver em paz e realizada, mas só tem brigas e desconfiança aqui em casa...

Cara esposa surpresa e triste, pelo que me conta em e-mail, seu marido sempre foi o protagonista da história de vocês, já que, enquanto você ficava em casa ele trabalhava, sustentava e era reconhecido como tal. Agora que você também está buscando e realizando seu papel na sociedade e na família, tendo uma identidade profissional, ele deve estar se sentindo ameaçado em seu papel, além do fato de uma mudança na rotina familiar que ele não esteja pronto para se adaptar.

A questão do ciúme deve ser apenas uma manifestação dessa dificuldade e, portanto, como a maioria das questões entre os casais, deve ser

conversada e avaliada, não numa conversa em que as acusações e insatisfações sejam o principal, mas sim numa conversa em que você consiga mostrar para ele o tanto que suas conquistas deixam você feliz; e ter uma mulher feliz ao lado faz com que a cumplicidade sempre seja a tônica.

E você, por sua vez, ao invés de abandonar tudo - ou o trabalho ou o casamento - também está lidando com uma nova situação que é ver seu marido fragilizado. Nesse sentido é hora de apoiar e entender; assim, a negociação e a confiança entre vocês deve melhorar.





Implantes dentários

Por Dra. Rana Saleh

Olá amigos! Muita gente me pergunta sobre implantes dentários, que é uma das minhas especialidades, e as maiores dúvidas são em relação à dor e como ele é feito. A Implantodontia é a especialidade da Odontologia responsável por tratar pacientes com necessidades estéticas e funcionais, que perderam desde um ou mais dentes por trauma, fratura, falta de cuidado, doenças periodontal ou endodôntica.

Os implantes dentários funcionam como uma raiz dental artificial, que irá substituir a raiz do dente perdido. Feito de titânio na forma de parafuso, ele é cirurgicamente instalado pelo implantodontista no osso mandibular ou maxilar do paciente e é feito com anestesia local, portanto é indolor.

O titânio é uma matéria-prima compatível com a biologia humana e seu processo biológico, portanto é um material altamente compati-

vel com nosso corpo. O titânio é um material inerte ao osso e por essa razão, não há possibilidade de rejeição.

O implante dentário proporciona ao paciente conforto e eficiência na mastigação e todo seu processo, que é muito comprometida quando existe a falta de um dente. As irregularidades das mordidas, faz com que existam efeitos negativos nos hábitos alimentares levando a doenças secundárias.

Ele também melhora a fala, já que a falta dos dentes pode prejudicar a maneira com que a pessoa se comunica. Além, é claro, de trazer de volta a beleza do sorriso, aumentar a autoestima e melhorar a saúde bucal como um todo.

O implante dentário é realizado no consultório do dentista; é usada anestesia local e através de exames específicos, é possível diagnosticar se o paciente está



Feito em titânio, o implante dentário proporciona ao paciente conforto e eficiência na mastigação e todo seu processo, que é muito comprometida quando existe a falta de um dente



Dra. Rana Saleh é especialista em Implantodontia

apto ao implante naquele momento. Se não estiver, damos início ao tratamento clínico, e a outros tratamentos específicos para que o paciente tenha a saúde bucal em dia para que possa realizar o implante.

Alguns pacientes com tecido ósseo ou gengival insuficientes podem necessitar de enxertos, o que também é realizado pelo profissional.

A integração do implante no osso pode levar até seis meses dependendo da qualidade da estrutura óssea do paciente. Mas a boa notícia é que atualmente existem tecnologias que podem acelerar muito esse processo. É bom lembrar que o implante é feito para ter a mesma durabilidade da raiz natural. Tudo vai depender da qualidade do material usado, do especialista que colocou o implante e dos cuidados de higiene bucal que o paciente precisa ter depois da implantação.

O implante dentário devolve ao paciente força e estabilidade para a mastigação, para a fala e o sorriso. É muito importante escolher um dentista de confiança e experiente, que seja especializado em implantes, para que você tenha plena certeza e confiança, que ele utiliza materiais de altíssima qualidade para que não haja comprometimento do resultado final.

Um beijo a todos e até o mês que vem! Cuidem dos seus sorrisos, porque sorrir é a melhor coisa do mundo.

Dra. Rana Saleh Instituto Odontológico
Rua Gararu, 169/173, Vila Nova Conceição - São Paulo
www.instagram.com/drarana/

David Jobert

O caminho de um cozinheiro rumo ao empreendedorismo

Na matéria desta edição, eu tenho a honra de trazer para vocês a história de um apaixonado, um grande chef e amigo, que eu admiro cada dia mais: o chef francês David Jobert! Dono de uma personalidade alegre e bem-humorada, ele está sempre esbanjando simpatia por onde passa, principalmente durante os almoços e jantares em seus restaurantes. Se você já teve o prazer de degustar os pratos dos menus do “Monsieur” Jobert, viver a experiência única de sentar-se à mesa do L’Atelier du Cuisinier, do Le Bistrot du Cuisinier e, desfrutar da companhia do chef, sabe muito bem do que estou falando.

Nascido em Vesoul, uma pequena cidade no Leste da França, David vem de uma família grande e calorosa, com cinco filhos - quatro meninos e uma menina – e pais que adoravam receber os entes queridos em casa, ao redor da mesa, com o melhor da tradicional comida francesa. Por isso, passava muito tempo na cozinha com a mãe, ajudando-a em todos os passos dos preparos culinários. Finais de semana degustando as tartelletes que os seus tios traziam das melhores confeitarias da cidade e as madeleines da avó paterna, madame Louise Madeleine Limonier, que eles carinhosamente chamavam de “avó Madeleine”, também despertaram

com intensidade as conexões sentimentais que David desenvolveu com a culinária.

“Estes momentos fazem parte do crescimento de uma criança e traz algo fantástico, que é ter a família comendo, degustando e rindo em volta da mesa”, conta David, que desde 2019 vem narrando estas e mais histórias sobre sua vida, cultura e curiosidades da França em dois livros encantadores, escritos em parceria com o professor Dominique Boyer: “Terroirs de France” (2019) e “Menu Saveurs de France” (2020).

Na escola, ele fez um teste de aptidão para descobrir qual área ele queria seguir: “Desde os 11 anos de idade, eu queria ser cozinheiro”. O primeiro estágio ele fez em um restaurante de frutos do mar, onde lavava a louça em troca do aprendizado. “Na maioria das vezes, eu ia direto da escola para o restaurante, porque eu queria ajudar o chef e aprender. Eu queria estar lá o máximo de tempo possível”. Esta paixão o moveu dia após dia rumo à excelência, que foi demonstrada



De família numerosa, Jobert passava muito tempo na cozinha com a mãe, ajudando-a em todos os passos dos preparos culinários



“Jobert: a história de um apaixonado, um grande chef e amigo, que eu admiro cada dia mais”, diz Paula Rocha

nas cozinhas por onde ele passou.

Como todo empreendedor nato, David sempre foi curioso e destemido. Não tinha medo dos desafios, gostava de conhecer novas pessoas, culturas e lugares, adquirindo assim aprendizado e vivência na culinária. Aos 16 anos, completamente apoiado por seus pais, saiu de casa e começou a viver sua vida no ramo da hotelaria: se mudou para Mônaco a convite do chef Patrick Gillot, que foi seu mestre e tutor, iniciando ali a sua carreira. “Meus pais disseram: meu filho quer ser um cozinheiro. É disto que ele gosta. Um cozinheiro tem que viajar, conhecer lugares. Vamos deixar o nosso filho ir com você, sob a sua responsabilidade”, disseram ao chef Patrick. Ficou dois anos em Mônaco e, a partir daí, não parou mais, trabalhando em restaurantes estrelados na França e ao redor do mundo, carimbando o passaporte na Alemanha, Líbano, Qatar e no nosso querido Brasil.

David conquistou o diploma de Cozinheiro em 1990, em Nice, e o diploma de Confeiteiro em 1994, na sua terra natal, Vesoul. Mas, além

de ter estas duas expertises, também era apaixonado por padaria, o que sempre fez dele um chef com alta capacidade de se adaptar aos locais por onde passava. E esta última paixão, o fez participar de vários concursos e colecionar prêmios, medalhas e troféus de primeiro lugar em quase todos que participou. Em um destes festivais, especificamente na área da padaria, ele esculpiu um pão no formato de um piano, ornado e talhado em detalhes como flores e uma calda imponente: “Eu fiz a escultura de pão no formato do piano, porque sempre achei que a cozinha anda junto com a música e com a arte. É emocionante!” Depois, venceu mais um festival, agora na área de cozinha, e foi trabalhar em um hotel 5 estrelas em Cannes. Ele intercalava a escola com o trabalho e assim foi até terminar o período escolar. Parou por um ano com as panelas, porque foi convocado para o exército.

Entre idas e vindas, o nosso querido chef finalmente chegou ao Brasil em 1998, onde conheceu sua esposa e companheira de vida Flávia, e formou sua família. Foi chef executivo do Hotel Intercontinental, passando pelo Rio de Janeiro e por São Paulo durante seus quase 10 anos da sua primeira estadia no nosso País: “Fui para São Paulo como chef executivo do hotel com apenas 28 anos. Eu fui o chef executivo mais jovem que a rede teve no mundo naquela época”, conta Jobert. No início, ele teve algumas dificuldades de adaptação em relação ao hotel, ligadas à infraestrutura e ao seu estilo de cozinha, mas isto o motivou ainda mais a mostrar o seu trabalho e sua vivência, mesmo porque havia sido muito bem recebido pelas pessoas e, principalmente, pela equipe que já trabalhava no hotel.

“Quando cheguei aqui, eu vi que o povo brasileiro era acolhedor, batalhador, respeitoso, simpático, e que queriam só uma coisa: aprender. Naquele momento, na minha cabeça, a minha missão aqui era ensinar o que eu tinha aprendido ao longo dos meus 12 anos de carreira”, relembra. E foi assim, ensinando as pessoas e imprimindo seu DNA no trabalho, que o chef e sua equipe formaram um dos melhores times da gastronomia local e ganharam todos os concursos de culinária que competiram em São Paulo e Rio de Janeiro, entre eles: 1º lugar no “São Paulo Sabor 2001”; vencedor do “Nestlé Toque D’Or 2002”; campeão dos “Troféus Jovens Talentos” 2002 e 2003, com o chef Gildo Amâncio da Silva e o chef José Barratino, na “Fispal Food Service”, em São Paulo.

Além disso, em 2003 conquistaram a primeira medalha de ouro da história da Gastronomia Brasileira com a equipe do Hotel InterContinental, o “Troféu Azteca”, no México, com o chef Marcelo Pinheiros e seu assistente José Baneza e o carimbo para a final do maior concurso de gastronomia do planeta: o famoso “Bocuse d’Or”, na Expo Chef 2005, conquistando o 1º lugar com as peças artísticas de padaria e cozinha. Antes de viajar para o Catar, em 2007, a equipe de David Jobert foi vencedora do “Azteca Brasil”, o que permitiu o passaporte em 2009 para o “Bocuse D’or”, com o chef Mauro Freitas.

Mas, lá no fundo, por mais que amasse o seu trabalho nas cozinhas dos hotéis de luxo por onde passou, nutria também a vontade de montar o seu próprio restaurante e, quando se estabilizou no Rio de Janeiro, não teve dúvidas de que aqui era o lugar onde ele iria deixar aflorar a sua veia empreendedora. “Eu não queria abrir um restaurante na Zona Sul; queria abrir o restaurante na Barra ou no Recreio, porque na época, todos os chefs franceses estavam em Ipanema, Leblon, Copacabana, Centro... O que eu ia fazer lá? Iria ser mais um?”. No entanto, naquela ocasião, ele não encontrou na Zona Oeste o local que havia idealizado na sua cabeça: um espaço aconchegante, que remetesse ao ambiente familiar que viveu durante sua infância, onde ele pudesse passar seu conhecimento e sua paixão pela culinária para seus filhos, Miguel e Stephan, mantendo a tradição da família.

Então, a partir de 2012, o chef começou a montar os empreendimentos que tanto sonhava. Primeiro, encontrou o lugar perfeito como ele imaginava e inaugurou o L'Atelier du Cuisinier, no Centro da Cidade. Já em 2015, descobriu no coração de Ipanema, mais um lugar que era o ambiente ideal para ele conectar suas emoções à alta gastronomia e abriu o famoso Le Bistrô du Cuisinier. Ambos têm a arquitetura e todo o charme de um Petit Bistrô Francês, onde os clientes vivenciam experiências inesquecíveis com a presença do chef, saboreando pratos que trazem as técnicas e os sabores franceses feitos com ingredientes brasileiros.

Desde então, David foi passando a paixão e as suas habilidades empreendedoras para seus filhos, que estavam desde pequenos junto dele, aprendendo na prática tanto as técnicas da culinária, como as habilidades e responsabilidades que todo empreendedor precisa dominar: "Os meus filhos estavam comigo no dia a dia. O melhor aprendizado é viver a experiência", conta.

Miguel e Stephan fizeram de tudo um pouco nos restaurantes do pai: mise en place, confeitaria, cozinha, serviço no salão, organização, limpeza e todas as outras atividades inerentes ao ramo e à administração dos negócios. E, durante este tempo, aprenderam uma das lições mais valiosas que o pai lhes ensinou: "Desde pequeno aprendi que, na nossa profissão a prática é muito importante, mas você também deve saber ouvir, ser curioso e estar sempre atento. Só de observar outra pessoa fazendo uma coisa, você já consegue assimilar como é o trabalho. Então para eles, toda a vivência comigo, fez com que eles aprendessem de tudo um pouco."

E agora em 2021, o chef David finalmente vai realizar seu desejo de presentear a Barra da Tijuca com um pedacinho da França, tipicamente personalizado com o amor dele à gastronomia: o Le Jardin du Cuisinier, seu terceiro restaurante situado no shopping Village Mall. Um jardim alegre e encantador, em um espaço aberto no meio de um dos corredores do shopping, que aguça a nossa vontade de sentar em um de seus sofás e mesas convidativas e ficar por lá a tarde toda, degustando um bom vinho e se deliciando com o menu do chef.

"A minha proposta é criar momentos! O almoço não é só um prato! Tem que ser um menu! Amuse-bouche, entrada, prato principal, sobremesa... E por isso teremos o menu executivo e também o menu surpresa

do chef!", revela David e completa: "O meu filho Stephan estará aqui, montando as sobremesas no salão e me ajudando a cuidar dos clientes e de toda a operação do restaurante, juntamente com a minha equipe experiente que todos já conhecem".

E com essa super novidade que eu acabei de contar, fecho esta matéria emocionada, com o coração cheio de amor e agradecendo ao David, por ser este amigo cuidadoso, gentil e que sempre me recebeu com tanto carinho. Chef, tenho certeza que o Le Jardin du Cuisinier será um sucesso, assim como tudo que você faz com todo seu amor e dedicação! Merci et à bientôt!

Foto: Divulgação



Com o filho Stephan no 'Le Jardin du Cuisinier': um jardim alegre e encantador em pleno shopping Village Mall

Batidinhas com Licor de Amarula

Glauber Britto, do canal Champagne com Dendê, ensina receitas com o licor da marula, a exótica fruta da África

“Existe uma magia além da fruta”, diz Glauber Britto ao falar sobre a marula. Com cor de chocolate, sabor inconfundível, Amarula é um dos licores mais famosos do mundo. A bebida, 100% produzida na África do Sul, está presente em mais de 150 países, em todos os continentes e é feita a partir da marula, fruta encontrada nas savanas africanas. Mas será que você sabe que existem diversas maneiras de se consumir a Amarula? Pensando nisso, o youtuber baiano Glauber Britto, que atualmente mora atualmente em Angola, ensina quatro receitas deliciosas.

“Existem muitas formas, em diferentes combinações e receitas, de se tomar Amarula. Pode ser consumido gelado, puro, com gelo ou numa variedade de coquetéis e sobremesas. É ideal para tomar com café e rende bons drinks. Eu adoro! Esse licor da marula é puro feitiço! Tão singelo como os mitos e lendas que lhe deram origem”, afirma Glauber. “De todas as crenças em volta do fruto, a que mais me encanta é que a árvore da marula é considerada sagrada para a tribo Zulu, que creem na prosperidade de um casamento, quando os noivos se casam com um ramo de marula na cabeça. Além disso é rica em vitamina C, e toda sua produção é desenvolvida de maneira sustentável”.



Foto: Divulgação/Thalles Garbin

Glauber Britto é baiano, jornalista e arquiteto, e com seu canal conquista diferentes públicos



Pina marula

70ml de licor de Amarula; 35 ml de rum e uma banana. Como fazer: bata tudo no liquidificador com gelo. Está pronto para servir!

Amarula ice coffee

150 ml de café frio e sem açúcar; 100 ml de amarula (ou mais, dependendo do seu gosto); pedras de gelo. Como fazer: coloque tudo na coqueteleira, bata bem e delicie-se!



Sonho de Amarula

50ml de creme de leite; 50 ml de leite condensado; 100ml de Amarula. Como fazer: bata tudo na coqueteleira, com gelo; enfeite com uma cereja.

Marula com maracujá

100ml licor de Amarula; 30ml de néctar de um maracujá grande; duas bolas de sorvete de creme; cubos de gelo. Como fazer: coloque tudo no liquidificador e bata; use taças com gelo; decore com maracujá.

gastronomia

COMAIS **INFLUENTE**



OUTONO BATENDO À PORTA...

já sabe o que comer
com a chegada da
nova estação?

Com a proximidade da
chegada do Outono, em
pouco tempo começa a
mudança de temperatura,
o friozinho, e também
já podemos começar a
planejar uma alimentação
diferenciada. Um dica é
preparar alimentos do
tipo 'comfort foods' para
nos aquecer nesse clima...



Nas estações frias precisamos ter um cuidado maior com a saúde, pois os resfriados começam a aparecer, assim como alergias respiratórias e doenças crônicas como asma, bronquite, dentre outros problemas respiratórios. Por isso, é necessário manter uma alimentação que supra todas as necessidades nutricionais do corpo, além de manter a hidratação que muitas vezes é esquecida nesse momento.

Por isso, inclua frutas, verduras e legumes da estação, principalmente alimentos ricos em vitamina C que ajudam bastante na prevenção dos resfriados. Nessa época, encontramos facilmente e com um preço acessível: abacate, abobrinha, beterraba, batata-doce, kiwi, caqui, chuchu, figo, maracujá, laranja, bergamota, agrião, banana, maçã, repolho, nabo.

Algumas dicas de alimentação para o Outono:

- Consuma alimentos ricos em vitamina C. Alimentos que possuem alta concentração de vitamina C têm o poder de ajudar na prevenção de doenças infecciosas do sistema respiratório, reduzem as chances de anemia ao favorecer a absorção de ferro e aumentam a imunidade.
- Tenha uma alimentação balanceada e saudável, com a menor quantidade possível de industrializados.
- Abuse das sopas com legumes, verduras e proteínas magras – você vai nutrir seu corpo, se aquecer, sentir aquela sensação de conforto e ficar saciado. Utilize temperos como açafrão, alho-poró, salsinha, cebolinha e salsão. São alimentos que acentuam o sabor das sopas e possuem potencial anti-inflamatório.

- Componha um prato colorido, com ao menos cinco cores – verde, vermelho, roxo, amarelo-laranja e branco.
- Evite alimentos calóricos e cheio de gorduras. O corpo pode pedir por alimentos calóricos para tentar se aquecer e manter a temperatura corporal. Nesses casos, procure tomar chás quentes, cafezinho com canela, golden milk, sopas feitas em casa.
- Beba água: nessa época do ano, por incrível que pareça, nosso corpo precisa de mais água para se manter hidratado. Então, apesar de não sentir sede, não esqueça de priorizá-la.
- Chás são boas alternativas para se esquentar e podem ser consumidos. Porém, se você tiver alguma patologia, precisa verificar com seu médico.
 - Se quiser comer um chocolate, invista no meio amargo e no amargo; eles tem cacau, dão energia e são fontes de gorduras boas. Mas, consuma moderadamente.
 - Consuma alimentos que deem mais saciedade. Frutas com aveia ou farelo de aveia, abacate, batata doce e cereais integrais são ótimas opções.
 - Compartilhe uma tacinha de vinho em boa companhia! Vinhos são fontes de flavonoides e protegem a saúde cardiovascular.



Sopas com legumes, verduras e proteínas magras, além de aquecer, dão maior sensação de saciedade



Sopa de abóbora, grão-de-bico e couve

Ingredientes

1 colher de sopa de azeite
1 ½ dente de alho amassado
1 cebola roxa pequena ralada
3 xícara de chá de abóbora em cubos
3 xícara de chá de chuchu em cubos
1 colher de sopa de ervas finas (alecrim, tomilho, sálvia, manjeriço)
Água fervente
3 xícaras de chá de grão-de-bico cozido
Sal, pimenta-do-reino e noz-moscada a gosto
1 xícara de chá de couve-manteiga em tiras finas
1 colher de café de semente de chia triturada
1 colher de chá de amêndoas em lascas (opcional)

Modo de fazer

Em uma panela funda, aqueça o azeite e refogue o alho, a cebola, a abóbora, o chuchu e as ervas. Adicione água fervente até cobrir os legumes e, assim que eles estiverem al dente, retire do fogo e espere amornar. Bata no liquidificador e volte para a panela. Coloque o grão-de-bico, sal, pimenta e noz-moscada, deixe aquecer e sirva. Acrescente a couve e polvilhe com a chia e a amêndoa (opcional).

Os brasileiros e suas casas

Na pandemia, muitas pessoas reavaliaram espaços para trabalho, áreas verdes e lazer

Por Dra. Rana Saleh

M

ais de 73% dos brasileiros passaram a ver suas casas de forma diferente por causa da pandemia, sendo que 16,5% acabaram decidindo se mudar, mesmo durante a crise da Covid-19. É o que mostra pesquisa desenvolvida pelo QuintoAndar, plataforma

digital de moradia e líder nacional de aluguéis residenciais, realizada em parceria com o Instituto Offerwise. A pesquisa foi feita com 1.500 pessoas (homens e mulheres, maiores de 18 anos, residentes de todas as regiões do País, das classes ABC) segundo o critério Brasil (ABEP).

Segundo o levantamento, o distanciamento social, o trabalho e a escola remotos foram os principais vetores para essa mudança. Características antes menos relevantes passaram a ser mais valorizadas pelos moradores: 31,8% das pessoas sentiram necessidade de ter um escritório em casa, enquanto 28,4% passaram a dar mais importância para a área verde ao entorno do imóvel e 25% a áreas de lazer em casa. Dos entrevistados, mais de 11% chegaram a realizar reformas em suas casas.

Entre os que se mudaram durante a pandemia, os principais motivos para essa decisão foram a necessidade de economizar (18,5%) e de começar uma nova fase com o parceiro (16%). Para 14,5% dos entrevistados, a razão da mudança foi para ter mais espaço e conforto. Morar mais perto do trabalho, por outro lado, foi motivo para apenas 3,6% das pessoas que se mudaram.

Os efeitos da pandemia devem continuar se refletindo na relação dos brasileiros com seus lares e alterando os perfis de buscas por moradia. Conforme a pesquisa, caso precisassem se mudar agora, 28,7% das pessoas buscariam um imóvel mais barato, 19,5% escolheriam uma casa maior e 10,2% procurariam casas e bairros mais silenciosos.

“A pandemia acelerou a mudança na relação das pessoas com suas casas, mas também alterou a direção dessa mudança. Economia e espaço ganharam importância enquanto proximidade com o trabalho e áreas de comércio perderam

um pouco de relevância”, diz José Osse, head de comunicação do QuintoAndar. “A pesquisa mostra que essa tendência deve se manter, pelo menos por algum tempo, impactando o tipo de imóvel e as características mais valorizadas por quem procura uma casa para alugar ou comprar.”

“A pesquisa mostra que os efeitos da pandemia na relação das pessoas com suas casas são os mesmos em todas as regiões do País, o que sugere que não são mudanças passageiras e, de uma forma ou de outra, vão continuar influenciando a demanda e, portanto, o mercado imobiliário ainda por um bom tempo”, complementa Júlio Calil, diretor de Contas do Instituto Offerwise.



Dos 1.500 entrevistados na pesquisa, mais de 11% chegaram a realizar reformas em suas casas para o bem-estar da família

A retomada das atividades físicas no pós-covid



O

que as pessoas que tiveram covid-19, que desenvolveram sintomas, foram hospitalizadas (algumas inclusive na UTI) e conseguiram se recuperar, precisam saber quanto a retomada das atividades físicas?

- Consultar seu médico sobre quais exames de sangue e quais exames complementares devem ser feitos antes de qualquer atividade física pós-covid-19
- Avaliar em conjunto com seu cardiologista e com um educador físico os melhores treinos, principalmente em termos de intensidade, queima calórica e frequência cardíaca
- Manter rigoroso padrão de alimentação e hidratação, cumprindo uma rotina baseada nas três principais refeições e não restringindo componentes nutricionais de forma aleatória
- Nos primeiros dias de retomada dos exercícios físicos, focar no condicionamento e nas atividades de alongamento
- Exercícios aeróbicos como

corrida e andar de bicicleta devem ser evitados na fase inicial, tendo em vista que o corpo permaneceu muito tempo parado e submetido a um processo inflamatório considerável, causado pela covid-19

- Os exercícios físicos devem ser praticados em locais ventilados, amplos e sem aglomeração de pessoas, evitando usar objetos de outras pessoas. Lembrem-se de que ainda não está muito claro como se comporta a reinfecção de uma pessoa “curada”

Temos que estar atentos ao aparecimento de alguns sinais e sintomas tardios da covid-19, especialmente aqueles relacionados ao coração, como arritmias e trombozes.

Caso a pessoa que se recuperou da covid-19 comece a apresentar, ao longo da retomada das atividades físicas, episódios de palpitações, tonturas, sudorese fria ou mesmo perda da força ou sensibilidade nos braços ou pernas, deve imediatamente procurar seu médico para nova avaliação e não continuar realizando os exercícios físicos até segunda ordem.

Sintomas cardiovasculares tardios da covid-19 podem aparecer em meio a retomada dos exercícios físicos, sendo que estes podem agravar a condição cardiovascular já comprometida.

Respeite o limite de seu corpo! Após um período de debilidade causado pela covid-19, não é fácil retomar as atividades físicas sem sentir cansaço, dificuldades de movimento e dores pelo corpo. O processo de retomada deve ser gradual, periódico e crescente. E use máscara, sempre!

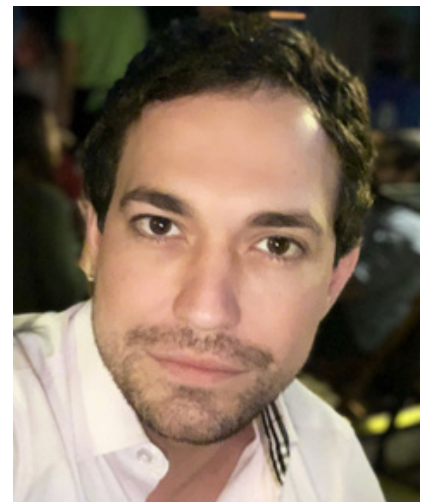


Foto: Acervo Pessoal

Dr Leonardo Quicoli, médico cardiologista do hospital Israelita Albert Einstein

IMUNIDADE

Comer bastante proteína e três frutas por dia, ensina especialista

Por Dr Rodrigo Mauro



Alimentação correta, com dieta balanceada, produz células de defesa do organismo

Especialistas de nutrição vêm recebendo uma chuva de mensagens de pacientes na últimas semanas. Todos querem saber se há uma receita para aumentar a imunidade, diante da explosão do número de casos do novo coronavírus (Covid-19).

O médico nutrólogo Rodrigo Mauro é um deles. Segundo ele, a dieta tem papel importantíssimo na imunidade. “É claro que fatores com qualidade do sono e estresse interferem quanto à alimentação posso dizer que a dieta moderada em calorias e com variedade de alimentos integrais pode ajudar

Existe uma relação entre dieta e imunidade? Todas as reações químicas e manutenção da saúde de órgãos e estruturas em nosso corpo são dependentes de substâncias obtidas na alimentação ou produzidas a partir de nutrientes. A imunidade é um sistema complexo e exemplo deste tipo de interdependência.

Uma mudança na dieta pode ter efeito rápido na imunidade? Sim. Em primeiro lugar evitando novas doenças ao cuidar da origem e da higienização dos alimentos. Diminuir ou retirar por completo os alimentos e bebidas industrializadas que contêm substâncias químicas e conservantes capazes de reduzir a absorção de vitaminas e nutrientes importantes. Em seguida, enriquecer o aporte de nutrientes ao incluir vegetais variados e alimentos integrais.

Quais alimentos ajudam a aumentar as defesas do organismo? Frutas cítricas e vegetais (fontes de vitamina C e ácido fólico), oleaginosas como nozes e castanha do Pará (fontes de selênio, vitamina A e vitamina E), cereais integrais como a aveia (fonte cobre, ferro, manganês e fibras), ovos, cogumelos e peixes (ricos em vitamina D).



Dr Rodrigo Mauro

E as proteínas, são importantes? As proteínas exercem principalmente funções estruturais em nosso corpo. Para cuidar da imunidade recomendo uma dieta equilibrada em proteínas e que utilize também proteínas de origem vegetal com cogumelos, grão de bico, lentilhas e produtos da soja.

Castanhas e outras oleaginosas podem ajudar? Sim, principalmente nozes e castanha do Pará são boas fontes de zinco, selênio e vitaminas A e E, nutrientes importantes para o sistema imunológico. Mas devem ser ingeridas com moderação porque são alimentos calóricos. Basta a porção de uma ou duas palmas de mão por dia. Mas evite as oleaginosas industrializadas, açu-



Oleaginosas podem ajudar para obtenção da imunidade

caradas, salgadas e temperadas

Uma palavra final sobre alimentação para boa imunidade? Ter boa imunidade é uma condição humana básica e uma vantagem evolutiva que deveria ser normal para todos. Estamos prejudicando nossa imunidade com uma dieta tão pobre em nutrientes e repleta de produtos químicos que parte de nosso potencial imunológico é consumido para neutralizar problemas causados pelos hábitos alimentares ruins. Cuide de retirar as frituras e alimentos industrializados e ingerir mais alimentos naturais e cozidos. Melhorando os hábitos ruins a imunidade voltará ao normal.

O AVCB no condomínio

O aumento de grandes tragédias em edifícios, contribuiu para o cuidado com a manutenção preventiva dos condomínios. Essa situação não está ligada tão somente a edifícios antigos, como museus ou prédios ocupados. Qualquer condomínio está sujeito a ter que lidar com um incêndio, principalmente em edifícios residenciais, por incrível que pareça, são os mais afetados.

Por esse motivo é necessário o Auto de Vistoria do Corpo de Bombeiros (AVCB), ou documento similar. Essa vistoria, que é feita pelo Corpo de Bombeiros, comprova que o condomínio está em dia com diversas obrigações de segurança, sendo necessária a apresentação de diversos documentos para se conseguir o referido AVCB.

Quais são os itens que deverão estar atuais para se conseguir um AVCB?

- **Atestado de Brigada de Incêndio** - É aquela capacitação que o condomínio deve oferecer periodicamente e que, na prática, infelizmente, não é muito utilizada;
- **ART dos para-raios** - Deve ser emitido uma ART de para-raios, que é a Anotação de Responsabilidade Técnica e assegura que as atividades técnicas foram realizadas por um profissional devidamente habilitado e credenciado no CREA-SP; inclusive, trata-se de um importante documento para se receber seguro em caso de sinistro;
- **ART das instalações de gás** - Igual ao para-raios, o documento é emitido para saber se a tubulação não apresenta vazamentos e se está funcionando de acordo;
- **Laudo elétrico** - Documento que atesta as boas condições das instalações elétricas do condomínio;
- **CMAR** - É o Controle de Materiais de Acabamento e Revestimento, o qual demonstrará qual o tipo de carpete, materiais utilizados no condomínio, tintas, etc, indicando se são ou não antifogo;
- **Atestado dos sistemas de combate a incêndio** - Itens de segurança como hidrantes, extintores, corrimãos, sinalização de emergência, portas corta-fogo, etc;
- **Gerador de energia elétrica e escada pressurizada** - Esses dois itens serão solicitados caso o condomínio tenha, para saber da sua funcionalidade no dia a dia.
- Também para se obter o AVCB, serão necessários alguns serviços e pagamentos de taxas, que não saem baratos mas são necessários:
- **Atestados** - A renovação destes atestados deve ocorrer anualmente;
- **Taxa de vistoria** - Custo da vistoria do Corpo dos Bombeiros;
- **Pré-vistoria** - Antes de chamar o Corpo de Bombeiros, muitos condomínios contratam empresas que fazem a pré-vistoria no local, demonstrando as mudanças necessárias;
- **Alterações necessárias** - Os custos com as adequações vão depender de cada caso, se haverá mudanças estruturais ou não, reformas, etc;
- **Projeto técnico** - Esse documento é geralmente elaborado quando o condomínio é construído, mas se perde ao longo do tempo, principalmente se o local não renovou o AVCB por muito tempo. Nele constam informações como os locais onde os equipamentos contra o fogo devem ficar.

Outras dúvidas:

O síndico poderá ser responsabilizado pela falta do AVCB?

Sim, sem o AVCB, caso o condomínio tenha um incêndio, o seguro não pagará o prêmio, além do síndico responder civil e criminalmente, caso ocorra o falecimento de um condômino, dentre outros eventuais prejuízos.

Quais os itens que o AVCB deve analisar em um condomínio?

- **Roubo de bens** - Em alguns condomínios, os hi-



drantes são furtados; sendo assim o condomínio deverá fazer a vistoria semanal nos equipamentos;

- **Pouta corta-fogo** - A porta deverá fechar por completo, caso isso não aconteça, haverá a propagação do fogo para outros apartamentos;
- **Mangueira curta** - Atentar-se em não repor o equipamento com metragem inferior à anterior;
- **Corrimão** - Atualmente os corrimãos devem começar e terminar nas paredes;
- **Objetos e móveis nas rotas de fuga** - Lixeiras e outros itens como bicicletas e mobiliário, não devem ficar na escada de emergência. Além disso, no hall de cada

andar, somente poderá conter mobiliário, desde que este não atrapalhe a fuga em caso de incêndio, ou mesmo o trabalho dos bombeiros;

- **Luz de emergência** - O condomínio deve fiscalizar o funcionamento da luz de emergência, semanalmente.

Qual o prazo para a renovação do AVCB?

O prazo é de cinco anos para condomínios residenciais e de três anos para condomínios comerciais, no caso do Estado de São Paulo. Todavia, esses regramentos não são leis, mas servem como um parâmetro a ser considerado pelo síndico no tocante a manutenção do condomínio.

Quem fiscaliza o AVCB?

Na realidade a fiscalização deve ser feita pelo Corpo de Bombeiros, mas ante a grande demanda, geralmente a fiscalização somente ocorre quando é feita uma denúncia por terceiros. A multa vai depender de como estão os equipamentos de segurança contra incêndio no condomínio. Para resolver o problema, o condomínio receberá um documento, com um prazo, para sanar os problemas nos seus itens de segurança.

Concluindo, o condomínio deverá ficar atento à adequação ao AVCB, do contrário, tanto o síndico como o condomínio poderão responder civil ou criminalmente pelos problemas advindos da sua falta. Boa sorte!



Ano Novo, vacina nova

2

020: o ano que nunca esqueceremos. Ano em que sofremos muitas perdas, muitas restrições. Ano em que vidas viraram tristes estatísticas. Todavia, ano em que aprendemos a superar nossos maiores medos e desafios. Vimos a face mais cruel do significado de pandemia e vimos também a ciência desafiar o tempo e criar vacinas em tempo recorde. Nossa esperança agora está na eficácia de longo prazo dessas que levarão ao fim de um dos períodos mais difíceis que já atravessamos.

No tocante aos investimentos, o Ibovespa seguiu o movimento externo de choque e incerteza (como podemos ver no quadro a seguir) e caiu mais de 40%. Vimos o mesmo movimento em ativos de juros, crédito,

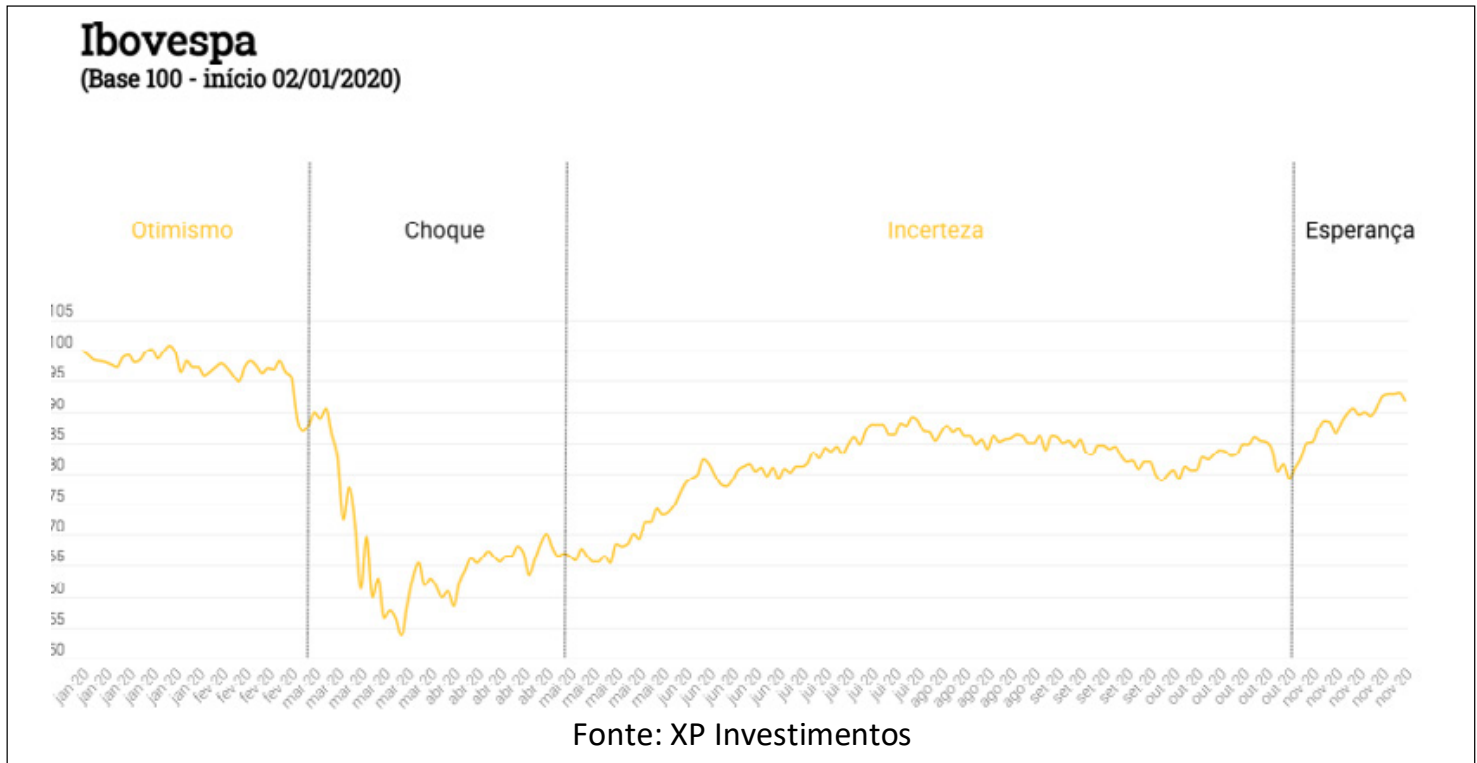
moedas (o Real apresentou um dos piores desempenhos do mundo em relação ao dólar). Na contramão, vimos valorizações significativas de ouro e bitcoin.

Passado o momento de grande stress, investidores mundo afora entenderam que a crise causada pela doença era importante, porém que seria temporária e voltaram a adotar padrões de comportamento baseado no desempenho das economias e negócios e as bolsas voltaram a se valorizar. Do momento de crise mais intensa até o fim do ano a bolsa valorizou mais de 80% e fechou 2020 em alta de mais de 2%.

TABELA 1 - EFETIVIDADE DAS VACINAS (%)

Doença	Efetividade	Doses	Isolamento do vírus	Invenção da vacina	Anos até a vacina
Rubéola	97%	1	1962	1969	7
Caxumba	88%	2	1945	1948	3
Febre amarela	99%	1	1927	1937	10
Hepatite B	90%	3	1965	1969	4
Polio	99%	3	1908	1950	42
Sarampo	97%	2	1954	1963	9
Influenza	40% a 60%	1	1933	1945	12
Catapora	92%	2	1954	1974	20
Ebola	98%	1	1976	2016	40
Covid-19 - Pfizer	95%	2	2020	2020	0
Covid-19 - Moderna	94%	2	2020	2020	0
Covid-19 - AstraZeneca	70%	2	2020	2020	0

Fonte: OMS, CDC, Macro Capital



O que esperar então para 2021?

Em primeiro lugar que as vacinas cheguem a grande parte da população mundial, levando com ela o fim de tanto sofrimento. Que as pessoas voltem a se encontrar e se abraçar sem medo.

Em relação à economia e aos investimentos, os pacotes de estímulo fiscal e econômico ainda serão necessários. Janet Yellen, secretária do Tesouro americano no Governo Biden, enfatizou a necessidade de continuação dos estímulos para que a maior economia do mundo volte a tomar tração.

No Brasil, muito se diz do que não foi feito e pouco do que foi feito em 2020. Importante dizer que tivemos avanços relevantes para o progresso da economia. Aprovação da Lei do Gás, da Lei

de Falências, independência do Banco Central são alguns exemplos.

Reformas fiscal e tributária ficaram para 2021, após as eleições na Câmara e no Senado. Mesmo assim, o cenário é positivo para os investimentos. Com tanto estímulo monetário no mundo, a liquidez é imensa e os mercados emergentes são destino para grande parte desses investimentos. Nas primeiras semanas do ano, a bolsa saiu dos 95 mil pontos para mais de 120 mil em grande parte, devido ao fluxo estrangeiro. Essa tendência deve continuar ao longo do ano. Por esse motivo, projeta-se bolsa acima de 130 mil pontos ao fim do ano. As correções de curto prazo ocorrerão, além de serem naturais, as incertezas que cercam a nossa economia têm peso importante, porém a médio e longo prazos a expectativa é positiva.

Outro ponto importante é que a taxa básica de juros da economia deve voltar a subir mesmo que de forma lenta e terminar o ano acima de 3%. Taxa de juros mais alta atrai mais capital estrangeiro. Mesmo que mais alta, ainda é bem baixa em comparação ao histórico brasileiro, o que beneficia também o investimento na economia real. E isso é extremamente importante para o crescimento econômico. As reformas sendo aprovadas ajudaram bastante nesse sentido.

Diversificação continua sendo a palavra-chave para uma carteira eficiente de investimentos. Pesquise, leia e principalmente converse com pessoas que acompanham esse universo de perito.

Governança Corporativa e seu impacto na criação de valor



Uma das perguntas mais frequentes que empresas de gestão recebem é qual o impacto da adoção de um Modelo de Governança Corporativa em uma empresa na Criação de Valor. Antes de mais nada, vale definir o que é um Modelo de Governança Corporativa e quais os seus objetivos. Governança Corporativa nada mais é do que o conjunto de práticas empresariais, políticas e disciplinas de gestão (Modelo de Gestão) que permitam:

- Alinhar os interesses entre acionistas (donos) do negócio e seus executivos;
- Garantir o cumprimento dos princípios, valores e práticas de negócio definidas pelos acionistas;
- Implementar um Modelo de Gestão (Operacional e Financeiro) que permita gerir e alinhar Estratégia e Execução, o que chamamos de Execução Estratégica; e
- Criar o conjunto de informações que permita a Companhia se comunicar com o mundo externo e seus agentes: investidores, financiadores e bancos, acionistas e demais agentes interessados em compreender o negócio.

De volta a pergunta original, Julian Tonioli, da Auddas, sempre explica por meio do exercício de imaginar duas empresas distintas. Ambas as empresas atuam no mesmo setor, tem o mesmo faturamento e geram o mesmo lucro. Na empresa **A**, existe um conjunto de regras que explica a forma de relacionamento dos acionistas, que define de maneira clara, o que os executivos da Companhia devem fazer. Há um conjunto de informações financeiras que permite o relacionamento da empresa com bancos, investidores e financiadores (DRE, Balanço, Auditorias).

Na empresa **B**, essas regras e informações não existem. Os acionistas também são executivos e muitas vezes, têm um conflito de interesses nas suas atividades e papéis. Os dados financeiros existem, mas estão dispersos em diversas planilhas e não representam o negócio em sua totalidade.

As duas empresas estão buscando financiamento bancário e recebem propostas para uma linha de crédito. Qual você acha que recebeu a proposta com a menor taxa, menor exigência de garantias e/ou maior prazo? Ainda

nesse exemplo, imagine que ambas estejam sendo cortejadas por um comprador estratégico, qual delas você acredita que receberá uma melhor proposta?

Parece claro que a empresa **A** terá uma vantagem sobre a empresa **B**. Por que isso? Pelo fato de que a empresa **A** apresenta um menor risco (tanto quanto a controles quanto a capacidade de execução) e, conseqüentemente, demanda um menor retorno do ponto de vista do financiador ou investidor.

Da mesma forma, o risco de execução da empresa **A** também é muito menor que o da empresa **B** o que, no final do dia, também se reflete em uma maior capacidade da empresa **A** de gerar melhores resultados e ter um desempenho superior a empresa **B**.

Percebe-se dessa forma a relação direta entre a Criação de Valor de uma Companhia e a existência de um modelo de Governança Corporativa. Por outro lado, ter um modelo de Governança têm seus custos, exige trabalho e tempo. O segredo é que você saiba trabalhar seu modelo de Governança Corporativa de forma gradativa e incremental e vá alinhando a abrangência e complexidade à sua maturidade como negócio.

O olhar virtual das empresas diante da pandemia

O

novo coronavírus e as medidas de precaução, a fim de evitar a propagação da doença, fizeram com que os setores aderissem ao meio virtual. O home office, an-

que com um simples acesso à internet, é possível ter o seu próprio escritório no bolso. “A gente carrega o ramal para onde quiser. Basta uma simples conexão com a internet e terá seu escritório remoto em qualquer lugar do mundo. Perante a pandemia, foi um

dos maiores desafios da minha carreira. Trabalho em uma operadora de telecomunicações e tenho uma central de atendimento 24 horas. Como eu iria atender os clientes com os meus colaboradores em casa? Com a solução de PABX virtual atendemos como estivéssemos no escritório”.

tes apenas visto como uma opção, passou a ser uma solução para empresas de pequeno, médio e grande porte. Com isso, a economia, a educação, o empreendedorismo seguiram adiante e assim, as demandas para soluções em nuvem aumentaram, consideravelmente, apesar do cenário.

A vinda da Covid mudou, definitivamente, a forma como as companhias operam e as pessoas trabalham. É o que diz Alex Peres, gerente de Operações na Wipi, operadora de telecomunicações. Segundo ele, organizações que culturalmente enxergavam a presença física de seus colaboradores como essencial e sinônimo de produtividade se viram, na quarentena, na necessidade de inovar os seus modelos de operação, em busca de ferramentas que permitissem o cumprimento das atividades remotas.



Alex Peres

“Ferramentas de comunicação como Teams, Meets e Zoom se popularizaram, de maneira efetiva, ajudando nas interações internas entre os colaboradores e reuniões pontuais”, explica Alex. Contudo, a telefonia corporativa permanece sendo um dos principais meios de comunicação entre um universo de clientes e as empresas.

Mesmo com o avanço da tecnologia, o telefone é muito utilizado e o virtual, veio para facilitar. Peres fala

que com um simples acesso à internet, é possível ter o seu próprio escritório no bolso. “A gente carrega o ramal para onde quiser. Basta uma simples conexão com a internet e terá seu escritório remoto em qualquer lugar do mundo. Perante a pandemia, foi um

dos maiores desafios da minha carreira. Trabalho em uma operadora de telecomunicações e tenho uma central de atendimento 24 horas. Como eu iria atender os clientes com os meus colaboradores em casa? Com a solução de PABX virtual atendemos como estivéssemos no escritório”.

Sobre o relacionamento com o cliente, após o uso da telefonia virtual, Alex menciona que melhora pelo fato de ser uma ferramenta flexível e que proporciona mobilidade. O relacionamento com o cliente se torna impactado, quando o serviço está indisponível e falta diálogo, por um pequeno período que seja, afeta o seu negócio. “Abrindo mão de uma infraestrutura física e optando por uma ‘cloud’, para a nuvem, com PABX de alta disponibilidade, a comunicação entre empresa, cliente, estará 100% disponível, segura e com zero custo em manutenção”.

Para finalizar, relata que um fator primordial para que as companhias mantenham o foco nos clientes é um atendimento de qualidade e alta disponibilidade. “A gente vê muitas companhias com uma concorrência bem acirrada, mas ao final, o cliente leva em conta a qualidade na prestação de serviço e o atendimento”.

A festa acabou sem começar

O volume de financiamento para o middle market, apesar de boas intenções do Governo, foi insuficiente. As exigências e colaterais adicionais exigidos pelos bancos impediram o acesso adequado de grande parte dos demandantes. Para os agraciados, as operações saíram muito aquém de suas demandas. Os bancos pulverizaram ao máximo as suas operações. A inflação na porta ao lado e o retorno do crédito em prazos mais curtos traz donos de negócios ao “velho normal”, spreads bancários que não conversam com a Selic e drenagem da geração de caixa para o serviço da dívida, que ficará mais cara e curta, em 2021, dificultando os planos e as ambições de

crescimento do empresário e consequentemente da economia real.

O Brasil real não conversa com a bolsa. Os gestores mais atentos já estão repensando seu modo de emprestar dinheiro fora do modelo padrão, indo para projetos de high yield de fato, no super demandado middle market brasileiro. A chave será gastar mais tempo para entender o setor, o management e a empresa demandante de crédito. O ciclo de private equity é longo e dependente do humor de mercado na hora do desinvestimento. O empréstimo baseado na tomada educada de risco da economia real é chave do crescimento para os próximos 20 anos. Esta é uma oportunidade singular no Brasil para os agentes financeiros e empresas.

Desta forma, as empresas precisam se preparar e o caminho é longo. Apesar dos empresários conhecerem profundamente o seu negócio e boa disposição ao risco, contam com time júnior para a gestão, baixa governança e controles internos insuficientes. A estratégia digital que chegou para ficar ainda é incipiente para muitos deles. Sem os devidos times de matemáticos e engenheiros para melhorar sua conversão e fluxo de clientes, o digital só arranha a superfície da transformação.

Como todo início de ano é hora de reflexão, aos credores e tomadores de crédito, sobreviventes de 2020, cabe a reflexão do seu modelo de negócios. Certamente, o ano foi mais do que a discussão de trabalho home office, escola híbrida e politização da Covid-19. Continuaremos a ser pressionados a sofisticar a abordagem de gestão dos nossos negócios, exigindo mais competência técnica neste gerenciamento e na tomada de risco. Feliz ano novo!

(*) Marco França é engenheiro pela PUC Rio, com MBA pela Coppead (UFRJ) e sócio-diretor da Auddas, empresa de gestão de negócio



Cancún e Lisboa: destinos mais comprados para o 1º semestre

Pesquisa mostra desejo dos viajantes, apesar das incertezas da pandemia

Cancún, no México, é o destino mais comprado pelos viajantes para o primeiro semestre de 2021, de acordo com pesquisa feita pela agência virtual de turismo ViajaNet, que apurou o volume total de venda de passagens aéreas para o exterior para os meses de janeiro a julho deste ano. Segundo a pesquisa, a famosa cidade turística saltou da nona posição no ranking das nove



Cancún saltou da nona posição no primeiro semestre de 2020 para a primeira colocação deste ano, no mesmo período



idades mais procuradas no primeiro semestre de 2020 e passou para a primeira colocação deste ano.

Os dados foram coletados em meio à pandemia e das restrições impostas para viagens, mas segundo Gustavo Mariotto, da área de Marketing do ViajaNet, já é possível perceber uma ligeira mudança no comportamento dos viajantes. “A famosa cidade mexicana foi bastante impactada pela crise sanitária gerada pela pandemia. Consequentemente, com o fechamento de aeroportos, pontos turísticos e hotéis, houve uma queda na procura. Agora, com a retomada gradual do setor de turismo, já é possível observar que a cidade voltou a despertar o interesse dos turistas”, explica Mariotto.

Lisboa - Com base no mapeamento, na Europa, Lisboa - a capital portuguesa - aparece logo na segunda posição, seguido por Santiago (Chile), na América do Sul, que compõem o TOP 3 dos destinos mais comprados para os próximos seis meses. Em seguida, surge Buenos Aires (Argentina).

O estado da Flórida, nos Estados Unidos, marcou forte presença na listagem, com as cidades de Fort Lauderdale e Orlando. Já Las Vegas, popularmente conhecida como um dos destinos mais tradicionais para os brasileiros, desceu para a última colocação do ranking do ViajaNet. Além destes destinos, a Rússia, que não apareceu na lista do ano passado, passou a ocupar a sétima posição das rotas mais vendidas para o primeiro semestre deste ano.

Yes, nós temos muito mais que bananas!

Por Newton Roda

“... vem chegando o Verão, o calor no coração...” (Renato Rockett). Na voz de Marina Lima, 1987, saudamos a chegada do Verão, e para a alegria de todos os brasileiros, sol vai brilhar ainda mais esplendoroso e reluzente em todos os corações. 2021 será um ano marcado pela esperança, uma das frutas mais saborosas produzidas em solo brasileiro por nossos cientistas, em parceria com a Sinovac Life Science. A aprovação e disponibilização do imunizante, significa que muito em breve aos brasileiros contarão efetivamente com a mais potente arma de proteção contra o novo coronavírus (SARS-CoV-2), e que aliada ao poder das propriedades nutricionais intrínsecas das frutas, auxiliam significativamente no fortalecimento do sistema imunológico (Associação Brasileira de Nutrologia - ABRAN - <https://abran.org.br/?s=FRUTAS+>, Dr. Durval Ribas Filho).

O Brasil é o terceiro maior produtor de frutas do mundo, e o maior protagonista na exportação dentre os países da América do Sul. Foram produzidas 44 milhões de toneladas, por isso, muito provavelmente nesse momento, se você verificar sua cesta de frutas, vai encontrar pelo menos um tipo de fruta produzida aqui! O setor de frutas é responsável por cinco milhões de empregos diretos, ou seja, 16% de toda a mão de obra do agronegócio (ABRAFRUTAS, 2021). Banana, limão, laranja, limas, maçã, mamão, manga, melancia, melão e uva, são destaques na pauta de exportação de frutas brasileiras.

As exportações crescem consistentemente desde a última década, em função do aumento da demanda por frutas, preços de vendas atraentes em função da valorização do dólar, e particularmente no último ano, o impacto da pandemia na redução da produção em outros países. Contabiliza-se mais de 950 mil toneladas de frutas exportadas, gerando receita na ordem de USD 930 milhões (Ministério da Indústria, Comércio Exterior e Serviços – MDIC, 2021). Em breve, na

retomada frequente das viagens internacionais com mais segurança, a lazer ou negócios, ao visitarmos as gôndolas dos supermercados



ou mesmo saboreando um gelato com frutas, haverá muita chance de encontrarmos o sabor bem-Brasil, principalmente na Europa Ocidental - Holanda, Reino Unido, Estados Unidos, Espanha, Portugal, Alemanha e Rússia, pois esses países são os principais destinos de exportação.

Graças ao conjunto de vantagens naturais, o Brasil possui superioridade comparativa com outros países tropicais também produtores de frutas, devido a estabilidade do clima, diversidade de tipo de solo, disponibilidade de água para irrigação, em conjunto com adoção das boas práticas agrícolas de cultivo e proteção de plantas que garantem qualidade com rastreabilidade de origem.

A banana é a fruta mais popular do mundo devido a praticidade de consumo e sabor (EMBRAPA, 2019). No Brasil ganhou des-



FOTO: REPRODUÇÃO/FRUTAS TROPICAIS, DE ROBSON ARAÚJO

dor de frutas de consumo “in natura”, frescas, congeladas ocupando a 23ª posição no ranking dos países exportadores, todavia, destaca-se em 1º lugar como o maior produtor e exportador de sucos cítricos do planeta! Informação maravilhosa para os apreciadores de caipirinha e coquetéis à base de limão, porque tenha certeza, limão não vai faltar neste Verão! Se preferir suco de laranja, não se preocupe, porque de cada 10 copos de suco de laranja consumidos no mundo, oito são produzidos no Brasil, ou seja, além do consumo sem restrição, o Brasil tem capacidade nominal de exportar o excedente com maestria. Considerando a colheita de laranja da safra 2019/20, os citricultores produziram mais de 380 milhões de caixas de 40,8Kg, (FUNDECITRUS, 2020). Tãmanha pujança, merece uma coluna dedicada...

Todos os agricultores dedicados à produção de frutas contam com o apoio e respaldo técnico de instituições de pesquisas públicas, como a Empresa Brasileira de Pesquisa Agropecuária (Embrapa), e privadas como o Fundo de Defesa da Citricultura (Fundecitrus), ambas instituições

taque pela voz do saudoso compositor Carlos Alberto Ferreira Braga, carinhosamente conhecido como Braguinha, que em parceria com Alberto Ribeiro, lançou a marchinha de Carnaval de 1938 intitulada “Yes nós temos banana”. Sucesso da mocidade da época, talvez não fizesse ideia quão premonitórias seriam suas palavras, tornando-se o terceiro maior produtor do mundo... A tecnologia de produção, e variedades adaptada para solos e condições climáticas brasileiros viabilizou o cultivo em mais de 80 mil hectares, produzindo 6.7 milhões de toneladas (CEPEA, 2019). Principal cliente do Brasil é o Uruguai, seguido da Argentina, Estados Unidos e Reino Unido.

Yes, nós temos muito mais que bananas! O Brasil ainda é timidamente reconhecido como fornece-

reconhecidas globalmente. Tal infraestrutura dedicada à agricultura, asseguraram produção sustentável, com qualidade que atende aos mais exigentes mercados de consumo. Papel importante na cadeia produtiva, é exercida pelo Ministério da Agricultura, Pecuária e Abastecimento, o qual idealizou e implementou um programa específico para produção de frutas chamado “PIF - Produção Integrada de Frutas”.

Trata-se de um conjunto de normas cuidadosamente elaboradas, as quais garantem produtos saudáveis e seguros, sendo o passaporte para conquistar novos mercados consumidores de frutas “in natura”, casos de sucesso como a manga produzida no município de Belém do São Francisco, PE, pela Agrodan, exportado para a Europa e Rússia, e a primeira exportação de melão produzido em Mossoró, RN, pela empresa BOLLO Brasil para a China em setembro de 2020 (ABRAFRUTAS, 2020).

Açaí, caqui, figo, melancia com e sem sementes, pitaya, tangerina, tamarindo, uva, zimbro... tamanha diversidade de frutas produzidas no Brasil que é de dar “água na boca”; arrisco a afirmar que, com a diversidade de sabores e texturas, atende até os paladares mais exigentes e refinados, além de encantarem os olhos pela beleza de suas cores. Algumas frutas são encontradas somente em solo brasileiro, de produção em baixa escala e, por isso, ainda consideradas “exóticas”, como a ciriguela, o jenipapo, o cupuaçu, a físalis, o bacuri, o cajá, a pitomba e o buriti (CicloVivo, 2021). Verão, calor... você já escolheu qual fruta vai saborear hoje? Muito obrigado por receber a sua atenção!



Fantasia que desfilam na Marquês de Sapucaí já embarcaram para a exposição na França

Uma saudação ao CARNIVAL CARIOCA

Por Alexis Vaulx (*)

As escolas de samba do Grupo Especial do Rio de Janeiro fizeram saudação no Fairmont Hotel, em Copacabana, durante o embarque das fantasias do carnaval carioca para a França, para a grande exposição “Carnaval do Rio de Janeiro”, no Centro Nacional do Figurino de Cena, na cidade de Moulins, na França.

A empresa Incentivo Brasil escolheu o hotel Fairmont, que possui protocolos “all save”, em acordo com os padrões estabelecidas pela Organização Mundial de Saúde (OMS) em relação às questões sanitárias que o momento exige, para marcar a data e celebrar com a imprensa brasileira este grande momento.

Na área externa do hotel, junto à piscina, com uma das mais belas vistas do Rio de Janeiro, porta-bandeiras e mestres-salas das grandes Escolas de Samba do Grupo Especial do carnaval carioca se apresentaram, saudando e desejando sucesso à maior exposição do Carnaval do Rio na França em todos os tempos.

O maior espetáculo da Terra

Enquanto as escolas se confraternizavam com a imprensa no Fairmont, em Copacabana, no mesmo dia e horário, 1.6 tonelada de lindas fantasias do embarcavam pela empresa Air France no Aeroporto Internacional do Galeão, em direção à França. São belíssimas fantasias que sempre enfeitam os bailes do carnaval carioca, o carnaval de rua e também do maior espetáculo da Terra: o carnaval da Marquês de Sapucaí.

A exposição no Centro Nacional do Figurino de Cena, em Moulins, na França, terá duração de seis meses e poderá ser, inclusive, estendida a outras países. A data prevista para a abertura da exposição é o mês de maio, mas, ainda com a confirmação dependendo da evolução da pandemia e da vacinação em andamento na Europa.

(*) Cidadão honorário da Cidade do Rio de Janeiro Embaixador do Turismo das cidades de Nice e Rio de Janeiro Comendador pela Academia Brasileira de Honrarias ao Mérito

GISELE BÜNDCHEN vira selo dos correios na arte de Dérsu Jr.

Entre tantos talentos espalhados pelo mundo, um jovem ilustrador digital, de apenas 33 anos, pernambucano, natural de Gravatá, foi escolhido por top model Gisele Bündchen para expor sua arte no selo dos correios em homenagem a ela. Ele é Dérsu Jr, que tem na top sua musa inspiradora do artista. “Até o momento foram 20 ilustrações, ela é a pessoa que mais illustrei nesses últimos três anos, é um ser de luz! Sua energia e positividade me inspira”, diz o ilustrador. “Ela agradeceu todas a artes que fiz até hoje, inclusive a última, dos correios, postou em seus stories agradecendo a homenagem. Feliz demais pelo reconhecimento”, confessa Dérsu Jr.

Desenho digital - Aderson Augusto da Silva Jr. - mais conhecido nas redes sociais como Dérsu Jr, “O Ilustrador das Estrelas” - desde criança mostrou interesse em desenhar e fotografar. O jovem é autodidata e começou gravando seus ídolos na TV e tentava reproduzi-los em forma de desenho, utilizando papel e lápis. Dérsu queria mais perfeição em suas obras e usou a tecnologia a seu favor, migrando do desenho tradicional para o digital, porém usando ferramentas que possibilitam e resultam num trabalho mais rápido e incrivelmente perfeito.

E foi exatamente por causa do seu perfeccionismo que Dérsu Jr. foi escolhido por Gisele Bündchen para usar uma de suas ilustrações como foto de perfil das redes sociais da própria modelo, além de estrelar o novo projeto dos correios, no final do ano passado em homenagem aos 25 anos do São Paulo Fashion Week, no Bloco Série Mercosul.



Correios estampa a top model em selo comemorativo aos 25 anos do São Paulo Fashion Week, com ilustração do artista Dérsu Jr.



Surpresa - “Quando recebi o contato da assessoria, informando que a Gisele havia me escolhido para estampar o selo dos correios em homenagem a ela, confesso que não acreditei no momento, e questionei se realmente era verdade. Admirar tanto uma pessoa e ser escolhido por ela para utilizar minha arte, foi um dos melhores reconhecimentos que poderia receber”, diz emocionado.

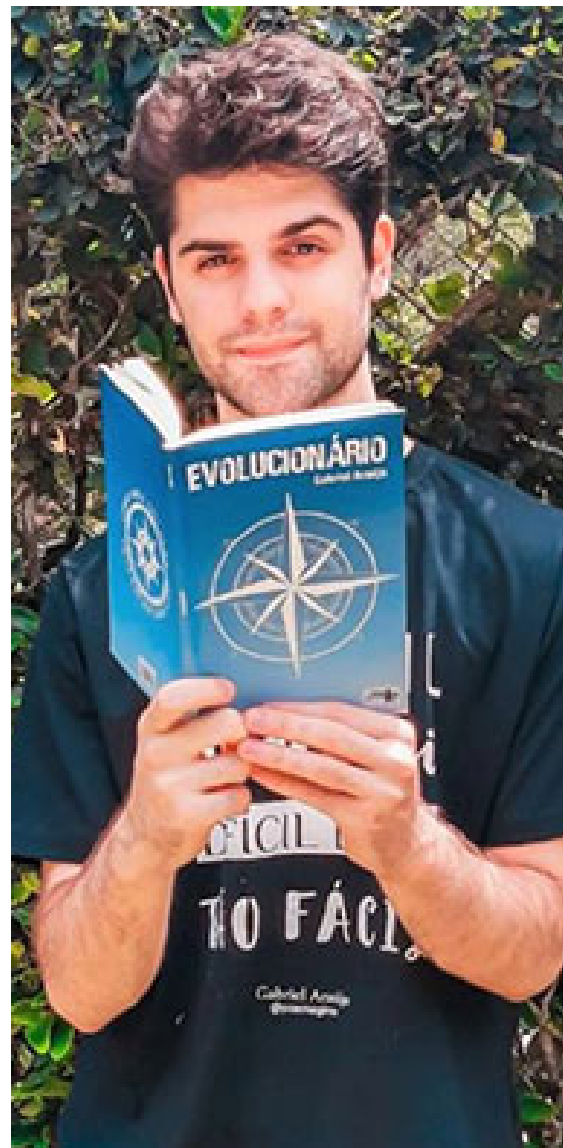
Festa Literária da Serra Imperial promete levar as crianças ao mundo da fantasia

A edição “FLISI Contando Histórias...” foi lançada e segue ao longo do mês de janeiro presenteando o público infantil com belas obras e contação de histórias online. No total, mil livros divididos em cinco títulos serão distribuídos em pontos estratégicos da Cidade. O Instituto Oldenburg de Desenvolvimento, uma entidade voltada para a valorização do livro e da leitura como ferramentas de promoção da cultura, da inclusão social e da conquista de autonomia das comunidades beneficiadas por seus projetos, promove anualmente a Festa Literária da Serra Imperial. Nesta edição decidiu se dedicar inteiramente ao público infantil acalentando suas emoções, através da arte da leitura e de belas histórias que, certamente, ajudam a atravessar tempos complexos como este de pandemia por conta da Covid 19.

A culminância e o ponto alto acontecem no dia 30 de janeiro com as obras “O livro que lia livros”, de Sandra Aymone; “Muito mais que um jardim”, de Sandra Aymone; “O grande dia”, de Patrícia Engel Secco; “A Casa Amarela”, de Keyla Ferrari; e “A Gritadeira”, de Sandra Aymone. A transmissão será feita nas redes sociais da FLISI nos endereços @festaliterariadaserraimperial (Instagram) e facebook.com/festaliterariadaserraimperial (Facebook). A contação também pode ser acompanhada no Youtube: https://www.youtube.com/channel/UC4jkFLWS6_tckU6k52qQPhA.



FOTO: DIVULGAÇÃO



Novo livro de Gabriel Araújo

Saiu do prelo o livro “Evolucionário, do Budismo até a Logosofia, da Arte até a Filosofia”, o autor compartilha com os leitores suas reflexões em forma de poesia neste segundo livro do escritor Gabriel Araújo, pela Editora Literar. O livro foi escrito durante a pandemia, como forma de tentar compreender o momento e tirar alguma positividade nestes tempos tão sombrios com objetivo de compartilhar com os leitores suas reflexões em forma de poesia.

FOTO: REPRODUÇÃO INTERNET/GABRIEL ARAÚJO



Os 88 anos bem-vividos de Linda de Albuquerque

Ainda repercute o aniversário de 88 anos da socialite Linda de Albuquerque. A data foi comemorada em Belo Horizonte, na presença do filho, nora, neto e a namorada do neto. Como determinam os atuais protocolos de saúde, poucos e bons! Porém as fotos ganharam as redes sociais e uma enxurrada de felicitações fez o dia dela ainda mais especial!

Foto Fest Petrópolis 2021

Petrópolis nos parece a cidade ideal para realizar um festival da fotografia e, assim será! O Foto Fest Petrópolis 2021 está programado para o dia 13 de agosto, com a coordenação de Ivan Lima. Será uma bela oportunidade de registrar a beleza inesgotável da Cidade com infra-estrutura madura e de uma tranquilidade e beleza bastante agradável. Mais informações no Facebook: FotoFestPetrópolis2021.



Exposição Territórios Criativos

Foi remarcada para junho a exposição Territórios Criativos, do artista plástico e designer Cocco Barçante, que irá ocupar o terceiro andar do Centro Cultural dos Correios no Rio. A exposição fala da relação das pessoas com seus territórios, da relação da humanidade com os sentimentos gerados pela pandemia da Covid 19, dos refugiados, de resiliência e superação. Vamos aguardar!





FOTO: DIVULGAÇÃO/HOTEL FAZENDA UNIÃO

Vale do Café

O Vale do Café Convention & Visitors Bureau lançou um site sobre o turismo na região. Agora o visitante encontra todas as informações sobre hospedagens, gastronomia, diversão e todos os destaques da região, desde a produção de café até as cervejarias artesanais, além de turismo ecológico e de aventura na página www.valedocafeturismo.com



Bodas de Telurita

Festejamos o querido casal da sociedade petropolitana, Nicinha e Fernando Magno, que comemorou 62 anos de casados com muito amor e cumplicidade. Que esta longeva união continue a nos inspirar!

FOTO: ARQUIVO/NICINHA E FERNANDO MAGNO

A chegada da vacina

Com a chegada da vacina ao País, a sociedade brasileira e, conseqüentemente, a carioca espera poder retornar de forma protegida, ao seu ritmo. Na Cidade Maravilhosa, inclusive, esse primeiro Verão pandêmico tem sido um grande desafio, visto que nesses momentos de calor as pessoas se aglomeram mais em bares para um famoso chopinho; nos restaurantes e quiosques para apreciar as paisagens e o pôr do sol, e nas praias para buscar um frescor e garantir o bronzeado. Alguns seguiram firmes no propósito de distanciamento social, outros ensaiaram pequenos passos porque afinal ninguém é de ferro, e com todos os cuidados necessários desfrutaram da melhor estação na nossa cidade carioca.

Fofy Luz esteve em Angra...
...no condomínio do Frade e aproveitou dias com as amigas



Fofy Luz na Marina do condomínio do Frade, Angra dos Reis



Tarde de piscina entre amigas no Frade



Paulo e Renata Fraga receberam amigos...
...para uma deliciosa tarde de verão num quiosque na Praia do Leblon

O casal Fraga, à esquerda, recebe amigos



Vera Loyola preferiu um almoço no shopping com as netas e a filha aniversariante Ana Teresa, para dar uma refrescada nos dias quentes de verão.

Baby boom

E o final de 2020 e início de 2021, foi marcado pela chegada de vários anjinhos na vida terrena. Vovós e mães, e é claro papais babaram ao ver seus “babies”, e mesmo num momento de pandemia, puderam ter a certeza que a vida é o dom e a esperança da renovação e de dias melhores.



Narcisa Tamborideguy recebeu o netinho Bento, filho da sua filha Catharina, em São Paulo. Abaixo dois momentos da vovó mais que coruja

Soledady Carrara esteve longe, em Amsterdã, quase do outro lado do mundo, para receber a princesa Eva, como ela chama carinhosamente a netinha. Linda de viver! E não é que ela era só sorrisos para a vovó, que se derreteu toda...



Soledady e a pequena Eva



Soledady e Eva, enquanto mamãe Estela descansava

Nina Kauffman foi a Dublin para presenciar a chegada da pequena Alexandra. A neta é filha do filho de Nina e já sentiu o gostinho do colo de vó. Muita saúde para a pequena!



E muitos mais estão por vir... este ano teremos Maninha Barbosa Vovó e Denise Grassi. Que venham os anjinhos!



Dani Papinni se refrescou com banhos de piscina no seu paraíso pessoal, não tão exclusivo, como ela disse, mas paraíso sim.

As **Kikas** se deliciaram em tardes no Belmond Copacabana Palace, com amigas mineiras.



Kika Macedo e Kika Cavalcanti, ao centro, ladeadas por amigas mineiras

Hosana Pereira resolveu dar um pulo em sua terra natal, a Paraíba, e escolheu um belo passeio de jet para se refrescar



Na garupa de um passeio na Paraíba

Porque ler é preciso

Um dos grandes passatempos da pandemia - e que deixa um legado na vida de muitos brasileiros - é a leitura. Resolvemos então dar algumas dicas de escritores e novos escritores e suas obras...



Leitores mirins de mais de 20 países que falam francês, irão se apaixonar pelas aventuras de "Luke, o Macaco Atleta", escrito por Isa Colli, jornalista e escritora brasileira, que tem expandido suas obras para todo mundo. O lançamento acontece em uma transmissão ao vivo, pelo site e mídias digitais da editora, através do site: collibooks.com/lives Isa, radicada na Bélgica, tem consolidado sua carreira no exterior e celebra a oportunidade de poder ter suas histórias lidas mundo afora. Para a escritora, é uma conquista maravilhosa poder alcançar diversas culturas, além de sua terra natal.

Foto: Divulgação/Ferraz Comunicação



Pedrinho Salomão lançou "O Valor Presente"

Em "O Valor Presente", Pedro Salomão nos convida a refletir sobre a vulnerabilidade coletiva de um mundo em suspenso. Quem sabe assim, a gente, que tanto pediu para o mundo parar porque queria descer, consiga finalmente desembarcar e começar uma viagem nova rumo ao melhor mundo que existe: o nosso.

Foto: Acervo pessoal



Nova fase e novos projetos da atriz Cristiane Machado

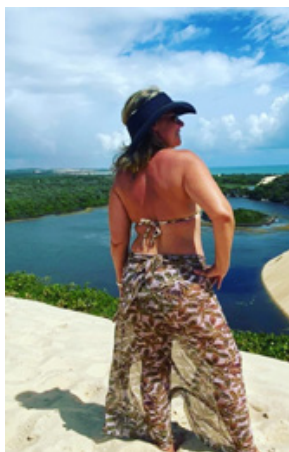
Atualmente, escreve sua autobiografia, incluindo o episódio conhecido e exibido no "Fantástico" e na BBC, e diversas emissoras de TV, que se tornou um verdadeiro divisor de águas na Lei Maria da Penha, após a condenação e a inovação tecnológica. Sua coragem veio ajudar a avançar para proteção das mulheres. O livro será lançado pela editora ainda esse ano. A atriz posa em um ensaio para deixar transparecer seu novo "Eu", e seu recomeço de bem com a vida, como modelo desse ensaio lindo.

Make e Hair Robson Albuquerque, do Top Hair Ipanema
Agradecimentos a Monthal Home Wear e Rio Summer
Fotos: Eddy Mouzer

Notinhas influentes

Aniversário na Areia

A poderosa Gisele Estéfano, diretora da Band Vale, tirou férias e aproveitou uns dias no Nordeste, mais precisamente em Natal. Na ocasião aproveitou também para comemorar seu novo ciclo de vida, e começar o ano com pé direito na areia, presságio de boas energias no ano que está chegando.



Gisele no aniversário: pé na areia para renovar a energia

Está chegando a hora...

E este ano foi muito esperado pelo casal, mais do que querido Marcelo Villas Boas e Adriana Ribeiro. Este ano é ano de casório, com a data adiada, devido a pandemia e com toda razão. O casal promete celebrar muito essa união que já é repleta de amor, luz e energia.



Anderson Talisca agora também na música

Jogador Anderson Talisca,
além de brilhar no campo,
promete dominar os palcos

Famoso por balançar as redes do outro lado do hemisfério, como atacante do chinês Guangzhou Evergrande, e por ter feito carreira nos campos do Bahia, em Salvador; Benfica, em Portugal e Besikitas, da Turquia, Anderson Talisca - como é conhecido - já pode ser considerado um fenômeno também da música.



“A rota do seu destino está traçado por você”

Natural de Feira de Santana (BA), Anderson Talisca sempre teve a música latente em sua vida. Aos 12 anos, saiu de casa pela primeira vez para tocar surdo, um grande bumbo usado em muitos tipos de música brasileira, como axé, samba-reggae e samba, onde toca as partes mais baixas de uma seção de percussão, na banda local Swing34. Apesar de trilhar um caminho de sucesso no universo das bolas, o coração sempre bateu mais forte pela música e nunca abandonou a vontade de realizar seu sonho.

Amante da música, apaixonado pela arte e um grande pesquisador de gêneros musicais, Talisca aproveitou a pandemia, em que esteve na capital baiana, onde tem residência, para dar o pontapé em mais um plano de carreira. Encantado pelo trap, rap e hip hop, Talisca compôs duas das quatro músicas que fazem parte do “Spark”, seu novo desafio musical que ganhou estreia em agosto passado no lançamento da faixa “Sorte”. Em dezembro, o craque continuou seu projeto com o hit “Então Vem Bailar Comigo”.

E num bate-papo para **A Mais Influente**, Anderson Talisca, respondeu às nossas perguntas...

Anderson, você também é compositor, certo? Sim, sou compositor. A maioria das composições do Spark tem participação minha com o Vitor. Eu sempre gostei de compor nas horas vagas e o ano de 2020 deu pra compor bastante. Foram quase 15 canções e a maioria está no álbum Spark, projeto junto com a Star Music e Produções. Estamos desenvolvendo um bom trabalho.

Muitos outros jogadores de futebol também gravaram discos e mandam bem na música, essa descoberta é comum acontecer no meio? Sim, é bem comum, todo jogador tem sua vida ligada à música, gostam muito e eu sou um deles. Muitos jogadores antes mesmo do futebol já estavam envolvidos com a música.

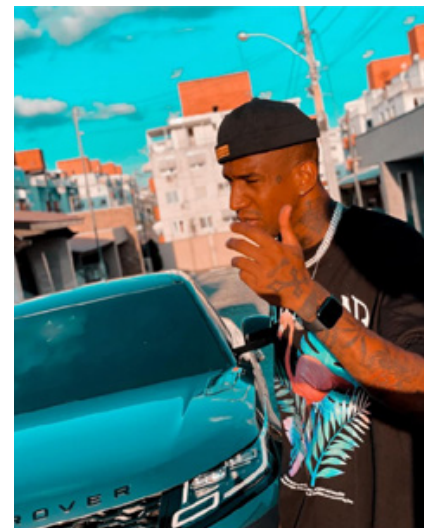
Como surgiu a parceria com a Madina? A parceria com Madina, surgiu há pouco tempo, nos conhecemos na produtora. Eu já tinha uma composição que queria gravar com uma mulher, e acabei convidando, até porque ela é da minha cidade, Feira de Santana. Em breve está vindo o clipe, a música já foi gravada. Está sendo uma parceria sólida e eu estou muito feliz.

E os chineses, curtem a sua música? Como é essa interação? Sim, eles curtem um pouco das canções, não conhecem todas, mas curtem, e isso é muito bom; ouvir eles cantando no vestuário, é muito bacana.



Deixe uma mensagem para nossos leitores... A mensagem que gostaria de deixar é que estou muito feliz com este projeto, obrigado pelo carinho e oportunidade. Estamos juntos, sou Spark. Baixem lá em todas as plataformas digitais. Salve!

“Escuto muito trap e tinha vontade de gravar neste estilo e criar





tudo do zero para conciliar com o futebol. Em um bate-papo com um amigo, estávamos na busca do nome e tem um filme que a gente gosta muito que é “Um Lugar Chamado Notting Hill”, em que tem um personagem chamado “Spike”, interpretado pelo ator Rhys Ifans. Conversa vai e vem chegamos a Spark. Quando fui olhar o significado vi que é faísca. E daí, veio em mente, uma frase que gosto bastante: “Toda revolução começa com uma faísca. O novo capítulo

da minha trilha requer isto”, afirma o artista.

E não para por aí: os fãs de Anderson Talisca, já têm motivos para comemorar. Durante todo o ano de 2021, um novo projeto audiovisual, totalmente inédito, será lançado nas plataformas digitais do artista. Se um já é bom, dois é melhor ainda. Para abrilhantar ainda mais esta novidade, a cantora baiana Madina - participante do “The Voice Brasil” - gravou uma parceria exclusiva com Talisca, porém, ainda sem data de lançamento definida.

“Apesar de todas as grandes dificuldades que o mundo enfrentou em 2020, para mim, acabou sendo um ano de muito aprendizado. Estou buscando sempre estudar e evoluir musicalmente para apresentar o melhor para o público; 2021 promete ser um ano de muitas novidades positivas e, claro, super lançamentos”, completa Talisca.



Participação de Madina, do “The Voice Brasil”



Instagram
@andersontalisca

“Toda revolução começa com uma faísca”, diz Talisca



Líderes de diversas religiões se reúnem na esperança ao combate contra a Covid

Esperança: vacinação contra a Covid-19

O Santuário do Cristo Redentor sediou o momento mais esperado pelos cariocas: a aplicação da vacina contra a Covid 19. Às 18h, do dia 18 de janeiro, as escolhidas para receber a primeira dose foram a técnica de enfermagem, Dulcineia da Silva, de 59 anos, e a assistida do abrigo do Cristo Redentor, em São Gonçalo, Terezinha Conceição, de 80 anos. Para acompanhar a ocasião, o reitor do Santuário, padre Omar Raposo; o arcebispo do Rio, o cardeal Orani João Tempesta; o prefeito Eduardo Paes; o governador em exercício, Cláudio Castro; agentes da Secretaria Municipal de Saúde e líderes de diversas religiões.



A mulher do Século: Margareth Dalcolmo

Pesquisadora da Fundação Oswaldo Cruz (Fiocruz), Margareth Dalcolmo, de 65 anos, está desde o início da pandemia incansável no combate da Covid-19, no Brasil. No ano passado participou de entrevistas, de lives e escreveu diversos artigos relevantes. A médica recebeu inúmeros prêmios em reconhecimento à sua importante atuação e a coluna não poderia começar o ano sem homenagear essa pessoa, que é exemplo de profissional, mulher batalhadora e um ser humano à frente de seu tempo.

Foto: Reprodução/O Globo

Distanciamento necessário

Chegamos em 2021 ainda com o distanciamento social e com diversos cuidados para não contrair o vírus... Conversamos com algumas personalidades e Embaixadores de Turismo do Rio para saber o que andam fazendo nessa época tão calorosa do nosso Estado.



Mônica Paixão, diretora geral do Le Canton

Eu, Mônica Paixão, como embaixadora do turismo, nesse cenário atual estou com todos cuidados necessários para prevenção da contaminação da Covid-19, respeitando o distanciamento social e evitando as aglomerações. Como diretora geral do Le Canton, me preocupei com a minha equipe e a saúde de nossos hóspedes, definindo alguns protocolos a serem respeitados, sendo um deles o trabalho remoto para todo o time comercial, distanciamento entre as mesas em nossos restaurantes, dois turnos para as refeições, agendamento das atividades oferecidas e marcação no piso para o distanciamento nas filas.



Kika Macedo, digital influencer e professora de Matemática

Diante do cenário, mudei o foco e bom senso é a palavra-chave! Isso não significa não fazer posts publicitários - principalmente de marcas de luxo - até porque elas têm que sobreviver, precisam manter o relacionamento com seus clientes e empregam muitas pessoas. Tenho cautela e mostro o produto de forma que as pessoas possam desejar ter e não ter raiva de não poder ter. Tenho feito por exemplo lives ensinando algo com os produtos, (aula de automaquiagem), receitas caseiras de hidratação de cabelo e pele. Também ensino como seria a limpeza de uma bolsa de luxo, uma receita vinda de um chef renomado, um bazar beneficente online com peças do meu closet, aula de artesanato junto com minha mãe, sorteio de diárias em parceria com hotéis de luxo para médicos que estão à frente da Covid e divulgo ações de mini restaurantes ou pessoas que estão se reinventando devido à falta de emprego. Enfim, ajuda em primeiro lugar e uso o Instagram como principal ferramenta para levar ao outro o que os olhos e o coração querem ver sem agredir, preocupando primeiro com quem está recebendo essa propaganda ou esse conteúdo.



Cláudio Gutiérrez, cônsul da Argentina

Sinceramente, durante a pandemia, meu Consulado teve que trabalhar muito, principalmente atendendo aos nossos compatriotas que moram no Rio. Pessoalmente, sempre procuro cuidar e manter os protocolos sanitários, porém o nosso trabalho é prioritário então o isolamento não durou muito tempo. Nessa fase, aproveitei para ler muito, fazer algumas coisas que havia abandonado, como escrever, assistir filmes clássicos e cozinhar, que é um dos meus hobbies preferidos.



Hugo Flores, cônsul do Peru

Durante a pandemia tive que reformular toda minha rotina laboral e pessoal. Nunca deixei de assistir ao trabalho. Dadas as características do meu trabalho, minha presença física era indispensável para resolver os problemas dos cidadãos peruanos no Rio. No aspecto pessoal, tentei me manter em forma fazendo minhas caminhadas e passeios de bike, sempre mantendo as medidas de segurança como são uso de máscara e distanciamento social.

Roberta Werner, diretora do Rio CVB

É fato que foi necessário mudar a nossa rotina diante da pandemia, no entanto, continuamos trabalhando pelo Rio de Janeiro, respeitando todas as medidas de segurança e protocolos de saúde. Esse novo tempo tem sido fundamental para planejar novas ações, usar a criatividade a nosso favor e sobretudo repensar o modelo de vida que desejamos para nós. Que possamos aproveitar de verdade os ensinamentos desta pandemia. Mais generosidade, empatia e amor ao próximo é o que eu desejo.



Por aí...

Juliana Scivoletto esbanja beleza no Nordeste



Inspiração

A artista plástica Tatiana Mendonça está inspiradíssima e lança coleção de telas para cair o queixo. Depois de expor em vários países, reclusa em casa por causa da pandemia, o trabalho triplicou e apresentará, em breve, muitas novidades.

Festas intimistas marcaram o início do ano



Casal 20
Charbelle David, ao lado do seu amado Júlio Rezende



Em Família II
Antônia Leite Barbosa comemora a virada com seus príncipes e é nomeada como a nova subsecretaria de Promoção de Eventos da Prefeitura do Rio. Vai arrasar!

Brinde em Ipanema

Janine Sad e Lúcio Pereira reuniram poucos casais para brindar a virada do ano. E, segundo eles, deu tão certo que o próximo será no mesmo estilo.



Janine Sad, Lúcio Pereira e Stella, filha do casal



Kika Cavalcanti e Tatiana Datz em jantar petit comitê

À moda da Grécia

Verônica Himes, dona e estilista da grife carioca Via Boho, foi buscar inspiração para sua coleção Verão 2021 nas afrodisíacas ilhas gregas. Viajou por Mykonos, Santorini, Creta e Patmos, passeou pelas ruas da antiga cidade de Atenas, visitou as cidades históricas de Beréia, Tessalônica e as ruínas de Filipos e Corintos para compor seu Verão com a beleza, sensualidade, força e história de algumas deusas gregas representadas nas modelagens. A cartela de cores da coleção vai do azul claro ao azul escuro, representando as nuances das águas que banham as ilhas e o azul intenso do Mar Mediterrâneo. As cores verde menta e laranja, fortes nessa temporada, também estão nas estampas que retratam a natureza, a cultura e a mitologia gregas.

De olho no Verão

A joalheira Rosa Leal enxerga longe. Mulher de visão, aposta numa linha de óculos de sol que acaba de lançar e que promete. Estamos de olho...



Explosão de cores

Mucki Skowronski não para de criar maravilhas no seu atelier em São Conrado. Suas novas tapisseries são uma explosão de cores, de flores, materiais, tudo feito à mão, pronto para enfeitar e alegrar as paredes de nossas casas..



À toa na vida

Já tirou um tempinho para não fazer nada hoje? Ficar simplesmente à toa, curtindo a casa e a sua companhia? Foi com esse pensamento que a designer Veronica Valle criou, em plena pandemia, a Atoa Objetos. Na primeira coleção, uma série de almofadas. “Escolhi as almofadas porque elas remetem a esse momento de se jogar no sofá e ser feliz à toa, como no abraço com uma almofada que traz aconchego e conforto especialmente a quem está sozinho em casa”, explica.

Ficar à toa é algo quase impossível para Veronica. Designer, cenógrafa e figurinista, ela abriu seu escritório de Arquitetura e Design ainda na faculdade e, além de dezenas de projetos de interiores para casas e restaurantes, também atua na TV, teatro e no maior espetáculo dos cariocas, o desfile das escolas de samba, criando cenografia e figurinos para comissões de frente de algumas das principais escolas do Grupo Especial. O raro momento de ócio causado pelo isolamento serviu para ela resgatar pincéis, telas, nanquim e aquarelas e partir para sua atividade favorita desde os tempos de criança: desenhar. Dos desenhos surgiram estampas exclusivas e, com elas, a ideia da nova marca, que se tornou real quando a amiga Daniela Tombine, que há anos mantém uma confecção de roupas de bebê, se tornou sócia do negócio, levando as estampas das pranchetas de Veronica para suas máquinas de costura.



Antonia Leite Barbosa; Gustavo Cretton, administrador da Fundação Riozoo, da Prefeitura, responsável pela fiscalização do parque; Cristiano Beraldo e Akemi Gouvea



Antonia Leite Barbosa e a arara azul

O novo Bioparque do Rio

Em final de março, o Rio vai ganhar um dos mais modernos e eficientes bioparques urbanos do mundo. Bioparque do Rio foi o nome escolhido para batizar o novo conceito do jardim zoológico da Quinta da Boa Vista, onde os visitantes poderão aprender de forma didática sobre os animais e ter contato próximo com seu habitat, com toda a segurança. O grupo Cataratas ganhou a licitação para administrar o bioparque por 35 anos e investiu 80 milhões para criar uma estrutura moderna e garantir melhores tratamentos aos animais.

Tule na praia

Sandra Mazal, estilista e dona da carioca Rio Summer, aposta no tule em maiôs e biquínis como uma forte tendência deste Verão. O material sai dos tutus das bailarinas para, combinado à lycra, levar um toque de transparência e leveza à moda praia.

**Antioxidantes x Proteção Solar**

Os raios ultravioletas aumentam a produção de radicais livres, substâncias químicas responsáveis pelo processo de envelhecimento, deixando a pele desidratada, flácida, com rugas e manchas. O que fazer? Os antioxidantes protegem as estruturas celulares. Os mais conhecidos são as vitaminas A, C, E. Os suplementos não dispensam o uso de protetor solar tópico, mas complementam a fotoproteção. Também não devem substituir refeições nem um regime alimentar variado. Para uma proteção eficaz, recomenda-se que sejam tomados um mês antes da exposição solar e que se mantenha seu uso durante um mês após a exposição solar.

Anote os seis alimentos aliados da pele: morango - fonte de vitamina C, essencial para a produção de colágeno, proteína que mantém a estrutura da pele; camarão - rico em selênio, previne o envelhecimento da pele; tomate - rico em licopeno, que neutraliza os radicais livres, evitando rugas; cenoura - rica em betacaroteno e vitamina A, que ajudam a proteger a pele dos danos causados pelos raios ultravioletas; batata doce - é extremamente rica em antioxidantes e um dos raros alimentos que contem vitamina C e E, que atuam em sinergia ajudando a evitar rugas; salmão - é uma boa fonte de ácidos graxos e ômega 3, com propriedades antienvhecimento que preservam a pele.

Consultoria: Dra. Tathiana Antony, dermatologista e médica responsável pela Clínica Renewmed

**A cara do Verão**

Amanda Orestes, 18 anos, é a caçula do elenco no canal da Parafernália no YouTube. E já tem planos para comemorar os seus 19 anos: lançar o próprio canal no YouTube, falando sobre filmes, séries, música, beleza, lifestyle e muito mais. Aqui, ela mostra como enfrentar o calor com muita cor e estilo, maquilada pelo hairstylist e make Robson Albuquerque e clicada por Eddy Mouzer.

A tendência em maquiagem na estação mais quente do ano é usar produtos mais leves na cobertura da pele e abusar do colorido, especialmente nos olhos, sempre bem delineados. Os tons de rosa, laranja e amarelo estão em alta.

Quem não quiser ousar aplicando a cor em toda a pálpebra, pode usar os lápis coloridos ou mesmo transformar a sombra em pó em delineador. Basta aplicá-la com um pincel fino, misturando a um pouco de água.

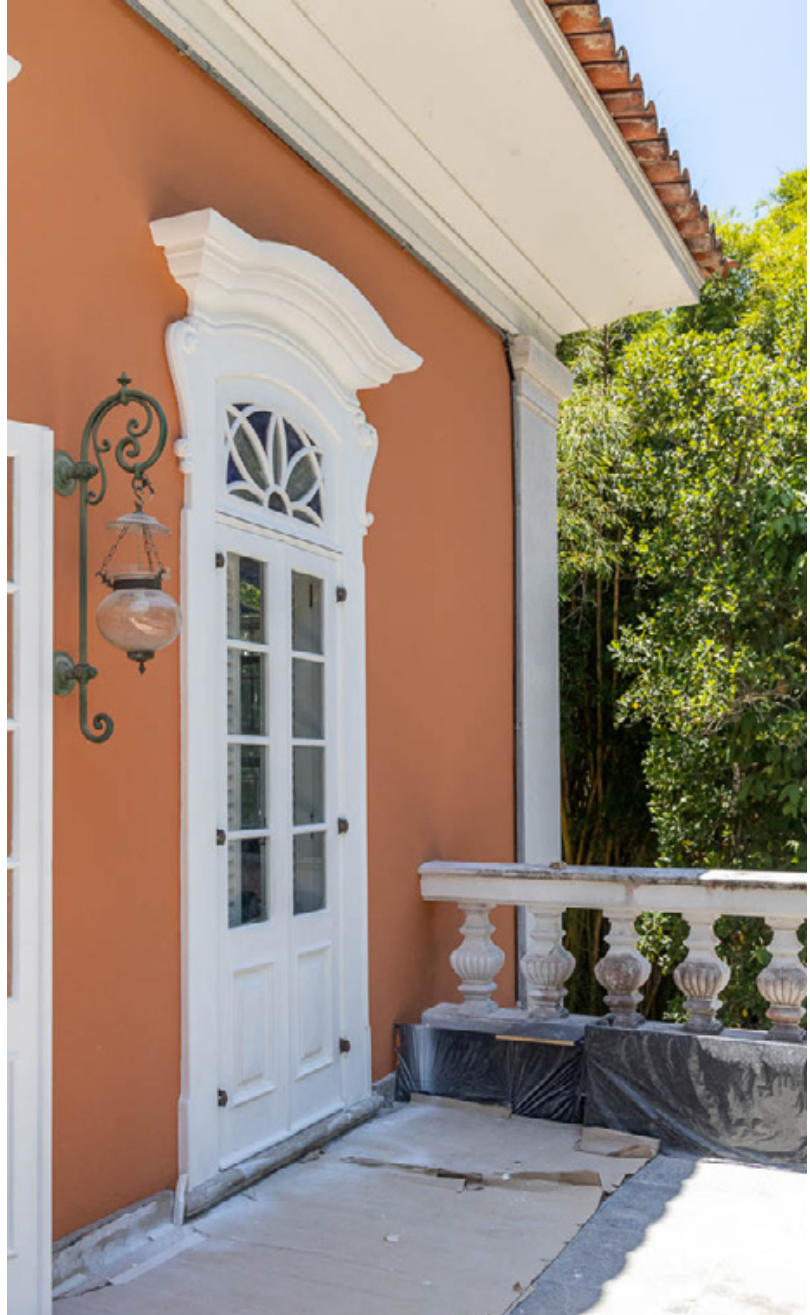
Você pode usar também glitter nas sombras e, se quiser ousar mais ainda, usar strass no lugar da sombra.

As maquiagens estão cada vez mais criativas e as cores diferentes são uma das principais tendências da vez. Entre as tonalidades que andam fazendo sucesso estão também os tons cítricos. Abuse e use!

decoreação

CASACOR RIO ABRE A TEMPORADA DE DECORAÇÃO COM EDIÇÃO DE 30 ANOS

Pela primeira vez, mostra é híbrida: presencial e digital oferecendo novas possibilidades aos amantes da arquitetura, decoração, design e paisagismo



Os tempos mudaram. E a CASACOR Rio mais uma vez aponta as novas tendências do morar numa mostra diferente de tudo que já se viu. Híbrida, conta com uma versão presencial, de 2 de março a 25 de abril de 2021, com foco na experiência de visita à casa: um palacete icônico no Jardim Botânico rodeado por 12 mil m² de Mata Atlântica. E uma versão digital que privilegia novos formatos ampliando ainda mais seu público, que mesmo à distância, pode explorar cada cantinho dos 38 ambientes – entre espaços, pátios e jardins - em um guia digital com vídeos interativos e tours 3D.

Seguindo os protocolos sanitários da Organização Mundial de Saúde (OMS), as visitas presenciais precisam ser pré-agendadas já que há limite de pessoas por ambiente. A arquitetura da casa, aliás, é grande aliada já que os amplos janelões e portas presentes em todos os cômodos permitem uma ventilação cruzada que deixa arejados todos os ambientes decorados pelos 57 profissionais da arquitetura, paisagismo e design de interiores e que tiveram a missão de fazer interferências modernas na arquitetura eclética da residência de 2.500 metros quadrados. O projeto de implantação é mais uma vez do arquiteto Mário Santos, parceiro de longa data.

A mostra, organizada pela 3Plus desde sua primeira edição em 1991, tem patrocínio global da Deca. Além disso, conta com a Coral como tinta oficial, o CasaShopping como shopping oficial, a JB FM como rádio oficial e Veja Rio como mídia nacional. O hotel oficial da mostra é o Fairmont Rio. Alamaster é fornecedor oficial, MPS Construções, o apoio técnico e Instituto Brando Barbosa, o apoio institucional.

Nessas três décadas, foram 1.232 dias de funcionamento, mais de um milhão de visitantes e 878 profissionais, entre arquitetos, designers de interiores e paisagistas que decoraram nada menos que 1.305 ambientes.



Patricia Quetel e Patricia Mayer



Os arquitetos e seus ambientes

Adriana Esteves (O Refúgio); Ana Cano (Loja da Casa); Andrea Chicharo (Biblioteca); Andrea Duarte e Anna Malta (Cozinha de Estar); Angela Leite Barbosa e Daniel Marques Mendes (Suíte de Hóspedes); Anna Beatriz Fadul e Gregory Coppello (Ótica); Anna Luiza Rothier (Varanda do Casal); Anna Malta e Andréa Duarte (Cozinha dos Amigos); Bel Lobo e Mariana Travassos (No Balanço das Águas); Beto Figueiredo e Luiz Eduardo Almeida (Sala de Banho DECA); Bianca da Hora (Haman SPA); Caco Borges e Carolina Haubrich (Home Office e Games); Chicô Gouvêa (Sala de Almoço e Varanda); Cynthia Berlandez Pedrosa e Raphael Pedrosa Zay (Atrium); Diego Raposo e Manuela Simas (Jardim Secreto); Embyá Paisagens e Ecossistemas (Jardim da Escultura); Estúdio Design Noel Marinho por Patricia Marinho, Manuêlle Colás, Heloísa Amaral Peixoto e Carolina Cascardo (Terraço NM); Estúdio Manu+Ca Manu Cardim e Catarina Gouvea (Lavabo e Galeria); Gisele Taranto Arquitetura (Sala de Estar); Ivan Rezende Arquitetura (Pátio da Escultura); Jean de Just (Jardim de Inverno); Kilze Ney Guimarães (Essência dos Aromas); Lia Siqueira, Felipe Siqueira e Betina Siqueira (Espaço III Pequena Sala de Estudos); Lucilla Pessoa de Queiroz e Renata Caiafa Quintanilha (Café); Luiz Fernando Grabowsky (Sala do Piano); Mario Costa Santos (Sala de Arte “Contemplação”); Maurício Nóbrega Arquitetura (Restaurante “Casa”); Murad Mohamad e Jessica Sarrià (Joalheria); Paola Ribeiro (Quarto do Casal); Paula Neder e Coletivo PN+ (Quarto da Júlia); Ricardo Portilho (Jardim do Café); Roberta Nicolau (Chá Bar); Rodrigo Jorge Studio (Hall de Entrada); Sandro Ward (Jardim da Fachada); Tatiana Lopes e Tatiana Pessoa Mendes (Sala Íntima do Hóspede); Tiago Freire (Empório Cooking 2 Go); UP 3 Arquitetura Michelle Wilkinson Sequeira, Thiago Morsch e Cadé Marino (Casa UP); Victor Niskier (#Pergolando); e Vivian Reimers (Livraria).





CASACOR RIO 30 anos

Período: de 2 de março a 25 de abril de 2021

Horário: de terça a sábado, das 12h às 22h; domingos e feriados, 10h às 20h.

Local: Rua Lopes Quintas, 497. Jardim Botânico.

Tel: (21) 2512-2411

Ingressos e agendamento de visitas: <https://casacorj.byinti.com/>

- As visitas serão agendadas no momento da compra. Não haverá restrição de horário para circular pelos jardins, uma área de 12 mil metros quadrados ao ar livre. Já a visita aos 23 ambientes internos deve obedecer ao horário pré-estabelecido no agendamento. Cada visitante receberá uma pulseirinha com o seu horário e só poderá ficar dentro da casa por, no máximo, duas horas. O uso de máscara é obrigatório.

Ingressos para visitas de terça a quinta-feira

Ingresso inteiro: R\$ 70,00

Meia entrada: R\$ 35,00

Ingressos para visitas de sexta a domingo e feriados

Ingresso inteiro: R\$ 80,00

Meia entrada: R\$ 40,00

Preços especiais na pré-venda até 01/03:

20% de desconto de 03/02 a 12/02 com o cupom **CASACORRIO20%**

15% de desconto de 13/02 a 22/02 com o cupom **CASACORRIO15%**

10% de desconto de 23/02 a 01/03 com o cupom **CASACORRIO10%**

Crianças até 10 anos não pagam. Idosos acima de 60 anos, estudantes com carteira oficial, deficientes (e um acompanhante) e professores das redes pública e privada (desde que apresentem documento válido com foto) pagam meia entrada.

Mais informações

www.casacor.com.br

[Instagram/casacorrio_oficial](https://www.instagram.com/casacorrio_oficial)

[Facebook/casacorrio](https://www.facebook.com/casacorrio)

Paulinha Sampaio
Digital influencer

7:19 AM

O momento em que você descobriu a melhor vista do Rio para o seu Réveillon.

Comece o ano vivendo uma experiência única. Admire Copacabana com uma vista privilegiada, divirta-se em uma festa incrível, com todos os detalhes pensados para você, além de descansar e iniciar o ano com a energia renovada.

Visite nosso site e desfrute experiências memoráveis no Fairmont Rio.

fairmontrio.com

@fairmontrio



Seguimos todos os protocolos de saúde e segurança certificados pelo selo ALL Safe e Bureau Veritas.

Fairmont
RIO DE JANEIRO COPACABANA

CASACOR

GRUPO  **Abri**

/ RIO DE JANEIRO

30 ANOS

02 de março a 25 de abril

Residência Brando Barbosa


Rua Lopes Quintas, 497
Jardim Botânico



 casacor.com

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

 [casacorrio](https://www.facebook.com/casacorrio)

 [canal casacor](https://www.youtube.com/canal_casacor)

 [casacor](https://www.pinterest.com/casacor)

[#casacorsustentavel](https://twitter.com/casacorsustentavel)

PATROCÍNIO MASTER

TINTA OFICIAL

APOIO INSTITUCIONAL

APOIO TÉCNICO

FORNECEDOR OFICIAL

HOTEL OFICIAL

SHOPPING OFICIAL

MÍDIA NACIONAL

RÁDIO OFICIAL

















