

a sua revista completa

CHAT

Publicação trimestral
março-maio 2017
ano VI - Nº 19

Malta

o destino preferido
dos estudantes
de intercâmbio

*Dra. Luciane
Scattone*

explica o
microagulhamento

Sofre de Artrite?
Artrose?

As Ervas ajudam!

Ricardo Inácio
dá dicas para o

Loiro Dourado

Você sabe como
administrar o

seu tempo?

Ailton Graça

a versatilidade do ator que é gente
como a gente!

Baixe a REVISTA CHAT
grátis na App Store
e Play Store

editorial

É pau, é pedra é o fim do verão!

Se para alguns o final do verão é uma tristeza, eu posso dizer que essa que vos escreve está bem feliz.

O outono é fase de renovação, caem as folhas, as vegetações tiram férias para poderem se renovar e assim voltarem tempos depois cheias de cor, brilho e harmonia.

O clima é ameno, aconchegante e faz a gente querer estar perto de quem ama. Não é mesmo?

Que seja bem vindo o outono e junto com ele uma nova edição da revista Chat que assim como a nova estação, deixou que suas folhas antigas caíssem e pudessem dar boas-vindas a um novo formato. Sim, estamos de formato novo que agora cabe no seu bolso!

Apesar de compacto, continuamos repletos de conteúdo!

E estamos muito felizes por dividir com nossos leitores a nova fase da revista que agora também está de site novo. Já visitaram? Corre lá e dê sua opinião: www.revistachat.com.br

Nossa capa do mês também é uma grande alegria! Passamos um dia ao lado do ator Ailton Graça que nos contou sobre sua trajetória profissional, falou a respeito das próximas produções que irá fazer - e que inclui o filme sobre o nosso querido e eterno meme Mussum – além de dar sua opinião a respeito de preconceito e a polêmica que envolveu as marchinhas de carnaval em 2017.

Leia. Divirta-se. Informe-se!
Grande abraço,

Fabiana Cardoso
Editora-chefe



Maktub

Editora e Comunicação
www.maktubeditora.com

DIRETORA EXECUTIVA
Crystianne Corrêa

GERENTE COMERCIAL
José Carlos Corrêa

EDITORA CHEFE
Fabiana Cardoso
MTB: 80.285/SP

DEPARTAMENTO JURÍDICO
Dra. Sandra Daniela Navarro Vieira (OAB-SP 192656)

DIAGRAMAÇÃO
Fernando de Sousa Lima

FOTOS
Carlos Pessuto

REVISÃO
Fabiana Cardoso (MTB: 80.285/SP) e Mayara Brasil

COLABORADORES
André Resende, Carmen Farão, Débora Barros,
Luis Eduardo Gasparetto, Marcelo Bandeira,
Fabiana Cardoso, Flávia Dichelli,
Cristiane Hartmann, Filomena Chiarella,
Mosciaro Advogados, Luciane Scattone,
e Ricardo Inácio.

A revista Chat é uma publicação trimestral da Maktub Editora e distribuída gratuitamente.

Ficam proibidas as reproduções de qualquer natureza, sendo todos os direitos reservados à Maktub Editora, Comunicação e Eventos LTDA.

MAKTUB EDITORA
ADMINISTRAÇÃO, PUBLICIDADE E REDAÇÃO
Rua Cipriano Barata, 1914
Ipiranga – São Paulo – CEP: 04205-001

Para anunciar ligue:
(11) 2872-9396 ou (11) 94143-5337
www.revistachat.com.br
contato@maktubeditora.com
contato@revistachat.com.br

Siga-nos nas redes sociais!

 /revistachat

 @ revistachat

- 4 Chat News**
Fique por dentro das novidades
- 6 Vida natural**
Artrite, artrose, reumatismo, perca de cartilagem e osteoporose?
- 8 Futrico**
As últimas do mundo das celebridades
- 12 Comportamento**
Administração do tempo e a qualidade de vida
- 13 Dermatologia**
Microagulhamento
- 14 Almanaque**
Isso vai passar
- 16 Carreira**
Profissionais precisam se reinventar para não serem substituídos pela tecnologia
- 18 Educação**
Malta: o destino preferido dos estudantes de intercâmbio brasileiros
- 20 Capa**
Ailton Graça
- 30 Pet**
A chegada do pet e a medicina veterinária
- 34 Saúde**
Visagismo em Odontologia: você sabe o que é isto?
- 36 Decoração**
Hortas caseiras
- 38 Turismo**
Eternamente bela e barroca
- 44 Tecnologia**
Reputação digital: como você vem construindo a sua?
- 46 Nutrição**
Cookie de chocolate sem glúten é opção saudável para as crianças
- 48** Profissionais da música precisam de cuidados redobrados com a saúde auditiva
- 50** Líbano e Brasil
Muito mais perto do que você pode imaginar
- 52** Morgana kurmann
Lança single "hurricane"
Com direito a videoclipe
- 54 Beleza**
Loiro dourado: tom que nunca sai de moda!
- 56** Atores globais "aquecem"
Clipe na dose certa do samba
Chat music
- 58 Agenda**
- 60 Chat music**
As novidades do mercado fonográfico
- 62 Cinema e TV**



Nossa Capa

Ailton Graça. Direção de moda: Crystianne Correa;

Maquiagem: Luciano Paradella; **Fotos:** Rodrigo Amaro; **Look:** Alex, Ternos Decinel (www.decinel.com.br)

OLIVE GARDEN ganha primeira unidade em shopping no Brasil

A IMC, International Meal Company inaugura a primeira unidade do Olive Garden em Shopping no Brasil. O famoso restaurante, especializado em culinária italiana, abre as portas no shopping Center Norte, em São Paulo, no dia 8 de março.

Com conceito hospitaliano oferece atendimento único e fartura nos pratos. Os já icônicos Fettucine Alfredo e Tour of Italy compõem o cardápio, que possui diversas opções de massas, carnes, peixes e risotos. A variedade também está presente no Menu Kids, especial para crianças, com três opções de massas e molhos, bebidas e sobremesa.

Uma das maiores novidades da marca é o exclusivo benefício do "*à vontade*", que promete surpreender a clientela paulistana. O free refill vai além do tradicional refill de refrigerantes, e se estende também à sopas, saladas, limonadas e chás.



Fachada interna

"Estamos muito confiantes no lançamento do restaurante. O Olive Garden é perfeito para quem procura um momento agradável para dividir com a família e os amigos, principalmente acompanhado de comida boa, farta e a preço justo, com pratos a partir de R\$48. Além disso, ele já é muito conhecido e queridinho de brasileiros que viajaram aos Estados Unidos nos últimos anos, e não temos dúvida de que quem conhecer o Olive Garden aqui vai voltar muitas vezes", afirma Pierre Berenstein, CEO Brasil.

O primeiro Olive Garden foi inaugurado nos Estados Unidos em 1982. Hoje, a marca possui mais de 800 restaurantes em diversos países. Telefone: 11 3995-7032



Fachada externa



Fettucine

Beleza masculina

Já pensou em fazer uma tatuagem enquanto cuida da aparência?

Essa é a proposta da barbearia Conceito, que está em atividade desde janeiro e localizada no número 1308 da Alameda Jauaperi, em Moema, zona sul de São Paulo.

Além do bom e velho de corte de cabelo e barba, cuidados especiais como limpeza de pele, depilação, podologia, reflexologia e massagens relaxantes fazem parte do cardápio de opções. Sem contar a decoração

retrô. O som é outro diferencial do espaço.

Então, se faltava coragem, aí está o seu primeiro empurrãozinho!

Por trás do empreendimento está Ricardo Inácio, hairstylist das famosas, que também integra o time do badalado Ritz Cabelo e Estética.

Conceito Barbearia | @conceitobarbearia

Alameda Jauaperi, 1308 - Moema - SP

11. 5093-6848



ARTRITE, ARTROSE, REUMATISMO, PERCA DE CARTILAGEM E OSTEOPOROSE?

*Por André Resende
Fitoterapeuta e Naturopata*

Através das ervas medicinais é possível melhorar os sintomas de diversas doenças, e melhor ainda, muitas delas são coadjuvantes num tratamento eficaz. Portanto, separei algumas receitas que podem auxiliar no controle da dor e sintomas e também na prevenção.



Magnésio PA em capsula
Tomar juntos depois do almoço e jantar.

EXTRATO FLUIDO DE ERVAS PARA ARTRITE, ARTROSE, REUMATISMO E OSTEOPOROSE

Extrato Fluido de Arnica 100 ml.
Extrato Fluido de Sucupira 100 ml.
Extrato Fluido de Chapéu de Couro 100 ml.
Extrato Fluido de Erva Baleeira 100 ml.
Misturar 100 ml de cada, coloque em 1 vidro limpo e seco e tomar 1 colher de sobremesa no chá de hortelã com erva doce 3 x ao dia.

DORES NAS JUNTAS

Uso Tópico:

1- Pedacço de gengibre picado.

1- Punhado de Arnica.

1- Litro de água.

Ferver todos os ingredientes juntos e fazer compressas bem quente nas dores.

Duas vezes ao dia: pela manhã e à noite.

ÓLEO USO TÓPICO ANTI-INFLAMATÓRIO

Óleo de Copaliba 30 ml.

Óleo de Sucupira 30 ml.

Óleo de Menta 30 ml.

Óleo de Louro 30 ml.

Misturar todos os ingredientes e passar no local das dores, após o banho quente.

Duas vezes ao dia: pela manhã e à noite.

PARA REPOR A CARTILAGEM

Vitamina D - 400 mg em capsula

CHÁ

1- Punhado de Arnica.

1- Punhado de Sucupira casca.

1- Punhado de Chapéu de Couro.

1- Punhado de Erva Baleeira

1- Litro de água Fervente.

Coloque 1 litro de água para ferver,

Quando levantar fervura adicione 1 punhado de dedo de cada erva e tampe.

Retire do fogo e deixe descansar por 20 minutos

Coe e tome 1 xícara de chá 5 vezes ao dia.

Para se obter um bom resultado, faça este tratamento por 120 dias.



BLUE TREE PREMIUM DESIGN RIO

MAIS UMA ATRAÇÃO DA CIDADE MARAVILHOSA



Descubra toda qualidade da Blue Tree Hotels no primeiro hotel design do Recreio.
Para você descansar, fazer bons negócios e voltar sempre!



278 modernos apartamentos
com vista para o mar e varanda



700 m² de espaços para eventos,
com capacidade para até 300 pessoas



Lazer completo: piscina com borda infinita,
SPA, fitness e solarium panorâmicos



Design premiado, inspirado em
grandes nomes da arquitetura

O hotel está localizado entre opções de lazer e belezas naturais,
como a Reserva Ecológica e a famosa Prainha



Av. Lúcio Costa, 17.360 - Recreio dos Bandeirantes
Rio de Janeiro - RJ • CEP: 22795-009
Tel.: 55 (21) 3613.9700 • reservas.design@bluetree.com.br

CENTRAL DE RESERVAS: São Paulo: (11) 3018.1848
Demais localidades: 0300 150 5000
www.bluetree.com.br

 **Blue Tree
Premium**
Design · Rio de Janeiro

Enchendo o cofrinho

Dias atrás, bastou um *post* da praia do Recreio, na altura do posto 10, na zona oeste do Rio, para as seguidoras mais atentas do Instagram descobrirem o paradeiro de Bruno Gissoni: o Blue Tree Premium Design. Recém-inaugurado, o hotel virou point de famosos, como Juliana Paes, David Brazil, Igor Rickli, entre outros. Pois bem, ele aterrisou por lá para posar para a nova campanha da Koyoto. Com cliques do impecável Faya, beleza de Guto Moraes e styling de Alê Duprat, o ator-galã se juntou a blogger Brenda Monique na hora de fotografar para a Let's Denim, outra marca que pertence ao mesmo grupo.

Foto: Reprodução Instagram



Bruno Gissoni e Brenda Monique

Passaporte carimbado

À frente da empresa responsável por levar grandes shows para os Estados Unidos, Gustavo Luzbet e Marcília Luzbet assinaram contrato de exclusividade com Alexandre Pires, que está nos ajustes finais de sua nova turnê em solo brasileiro. Só para se ter ideia do poder, os dois serão os representantes legais do artista lá fora! Para quem ainda não sabe, o ex-vocalista do SPC está afivelando as malas e retomando a carreira internacional. Dias atrás, ele rodou cenas do videoclipe da nova música de trabalho em diversos pontos turísticos de Nova York. E não é que, por algumas horinhas, Marcília deixou de lado o seu trabalho como produtora artística e mandou ver como atriz?

Foto: Divulgação



Alexandre Pires

Fala que eu te escuto...

Que a vida de Cauã Raymond é pra lá de agitada, não é segredo para ninguém, mas que ele sabe levar um 'puxão de orelha' na esportiva como poucos, isso é novidade. Ao ler em uma de suas postagens no Facebook: "Nossa, você não curte nada dos seus seguidores. Se pronuncia, né? Acompanhamos o seu trabalho, te enchemos de elogios e você não faz nada", o bonitão, que voltou à TV na minissérie Dois Irmãos, da Globo, na pele dos gêmeos Omar e Yaqub, quebrou o silêncio e respondeu: "Eu comento, curto, tô sempre lendo, mas é muita coisa e tô sempre na correria. Mas prometo voltar mais vezes aqui".

Foto: Reprodução Instagram



Cauã Raymond



Cida Marques

Foto: Divulgação

190 urgente!

A briga entre táxi e Uber, pelo visto, vai longe! Que o diga a atriz e agora youtuber Cida Marques. Curtindo dias de descanso e lazer com o marido, o empresário Ricardo Saito, em Porto de Galinhas, Pernambuco, a 'musa dos anos 90' se viu no meio de um fogo cruzado. E o pior: como passageira. "Pedimos um Uber, mas alguns taxistas o viram chegar. Aí, começaram a gritar frases do tipo 'tem que espancar'. Com a confusão, o motorista acabou se atrapalhando e errando o caminho. Foi desesperador". A sorte, segundo Cida, foi ter caído em uma viela. "Eram uns dez caras correndo atrás da gente. Nessa hora o instinto de sobrevivência falou mais alto", relatou, ainda assustada.



Foto: Divulgação

Leo Reis e Solimões

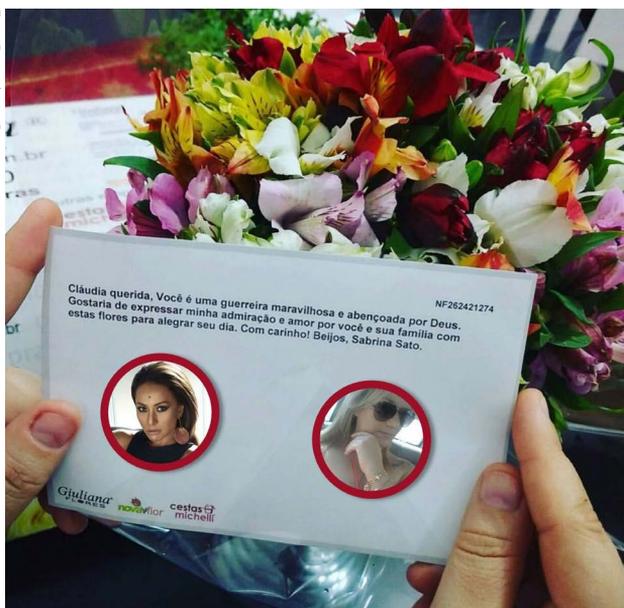
It's English time!

Falado nos quatro cantos do mundo, o inglês é de fato o idioma mais famoso do universo. Mas seria este o motivo principal para estudá-lo? Para Rionegro, que faz dupla com Solimões, não. O sonho do sertanejo é um só: aprender a língua para cantar as músicas do rei do rock, Elvis Presley, "dono da voz mais bonita que já pisou na Terra". A declaração foi dada para as redes sociais de Leo Reis, que mora em Nova York e é o teacher preferido por nove entre dez estrelas brazucas. Por falar nisso, ele deve ganhar novos alunos em breve.

Tirando de letra

A designer de joias Cláudia Pinange está, aos poucos, voltando à rotina. O mais interessante, porém, é que a naturalidade e o otimismo demonstrados a cada momento de sua luta transformaram a moça em um exemplo para quem enfrenta a mesma doença. Além de um vídeo fofo com mensagem de apoio de Adriane Galisteu, ela recebeu um arranjo de Sabrina Sato, quase unanimidade em seu coração. "Guerreira maravilhosa e abençoada por Deus, estas flores são para alegrar o seu dia e expressar a minha admiração e o meu amor por você e a sua família". Ao postar o mimo nas redes sociais, a profissional não disfarçou a alegria e a emoção.

Foto: Reprodução Instagram



Sabrina Sato e Cláudia Pinange



Foto: Flávio Russo

Inverno 2017

Journalista e repórter da Record, Adriana Amaral (eleita Miss São Paulo, em 1994 e que já está inserida no cenário fashion) ficou do lado oposto, digamos, ao criar uma linha em parceria com a Cia. de Moda. Ainda com sorriso de orelha a orelha, a bela contou que o lançamento está previsto para este mês. "Ela foi escolhida por ter a cara da marca: mulher real, profissional, mãe, linda e carismática", destacou a estilista Nanny Zelazny. Com a proposta de aliar conforto, praticidade e beleza estética, Adri pensou em todos os detalhes para oferecer uma coleção com toda pompa e glamour que a estação mais fria do ano pede.

Adriana Amaral



Edson e Deia

Foto: Anna Paula Pacheco

Bodas de madeira

Ano novo, viagens novas. É essa a ideia do sertanejo Edson, da dupla com Hudson que, tradicionalmente no começo do ano, pede para a mulher, a empresária Deia Cypri, afivelar as malas. Mas, segundo ela, a ida para Nova York teve um plus a mais: a celebração de cinco anos de casamento. E mesmo com a esfera profissional agitada, o casal não quer saber de adiar um pouquinho mais os planos para a chegada de um bebê. Muito pelo contrário! Por fim, o duo parece estar em lua-de-mel criativa: há um projeto de canal no YouTube em andamento, com dicas de moda, beleza, gastronomia e muita música.

Dois lados da moeda

Algumas celebridades podem até parecer fofas em frente às câmeras, mas nos bastidores, têm fama de antipáticas, como é o caso de Ludmilla. Até hoje há notícias de que ela fecha a cara quando vê um fã. Sem contar os boatos: um deles é de que teria dormido até mais tarde e se atrasado para gravar um comercial. Mas, como bem se sabe, toda regra tem a sua exceção e, dias atrás, rolou uma: Lud toda sorridente no camarim de um show em São Paulo. "Simpatia sim, humildade sim", destacou o produtor de TV Valter Tavares, que correu para o abraço na hora dos cliques.

Foto: Divulgação



Ludmilla e Valter Tavares



Foto: Divulgação

Glu-glu ié-ié

O espetáculo 3 em 1 tem seu momento "senta que lá vem pegadinha". Isso ficou comprovado na passagem da humorista Nany People pelo Rio, no Teatro Bangu. Foi lá que ela recebeu – das mãos do RP Flávio Valle – a faixa de musa do camarote Experience que fez seu debut na Marquês de Sapucaí. Emocionada, a ex-A Fazenda 3 abriu o jogo e contou para a repórter Julie Alves, do TV Fama, da RedeTV!, que não acreditou quando viu seu espetáculo ser interrompido temporariamente e que, por alguns segundos, chegou a ficar sem reação.

Nany People e Flávio Valle

ADMINISTRAÇÃO DO TEMPO E A QUALIDADE DE VIDA

Por Luiz Eduardo Gasparetto
SERAP Consultoria em Desenvolvimento Organizacional

A principal reclamação no trabalho é a falta de tempo e muitos gostariam que o dia tivesse mais horas para cumprirem com todas as suas obrigações.

A solução encontrada por alguns é trabalhar mais, dedicar mais tempo à empresa, causando com isso prejuízos na vida pessoal, pois sobra pouco tempo para a família, lazer, amigos, cuidados com a saúde etc.

Reavalie como seu tempo está sendo usado? Sua carreira ou o seu trabalho é sua prioridade número um e você está deixando de priorizar outras coisas importantes deixadas de lado por essa necessidade de trabalhar?

Pesquisa feita nos Estados Unidos indica que 50% dos profissionais que buscam re-colocação no mercado preferem trabalhar em empresas pequenas ou montar um pequeno negócio, para terem mais tempo para si e para a família. Aqui no Brasil provavelmente teríamos um resultado semelhante. Isso não significa que trabalhar saiu de moda, mas significa que existem outras coisas que também devem ser consideradas.

Quando você define que quer ter mais qualidade de vida fica mais fácil administrar seu tempo, porque você começa a "mandar"

nele e não deixar que ele "mande" em você. Começa a ter tempo para viver a vida.

A falta de tempo é mais a má utilização do tempo e a solução não é preencher ainda mais seu dia com atividades, mas sim conseguir fazer o que é importante para você.

No trabalho, a maioria não desperdiça tempo, apenas não o utiliza de maneira correta. Gestores que não delegam e não tomam decisões, profissionais que não planejam seu dia-a-dia e não estabelecem prioridades.

Administrando bem o tempo utiliza-se o tempo ganho para aproveitar a vida e tempo é vida: quando acaba o tempo acaba a vida. Para lembrá-lo disso, sugiro que você não diga "eu não tenho tempo", mas substitua a palavra tempo pela palavra vida e diga "eu não tenho vida".

Responda: você deseja continuar utilizando seu tempo da mesma maneira como vem fazendo? Você tem se dedicado a administrar seu tempo?

Se você não está satisfeito com as respostas comece a fazer alguma coisa no sentido de administrar o tempo que você tem disponível. Com isso você começará a viver mais a vida e não apenas passará por ela.



Microagulhamento

Por Dra. Luciane Scattonne

O microagulhamento é uma técnica nova que consiste em passar um rolo repleto de agulhas com movimentos repetidos que promovem micro-furos na pele fazendo com que ocorra a estimulação de fibroblatos responsáveis pela produção de colágeno.

Tem sido indicado para queda de cabelo, rejuvenescimento da pele, melasma, cicatrizes, estrias e acne.

Essa técnica é feita com anestesia tópica e a grande vantagem é poder logo após

aplicar substâncias específicas para cada indicação, otimizando a penetração do princípio ativo na pele, o que chamamos de Drug delivery.

As sessões deverão ser repetidas com intervalo de 30 dias.

O procedimento deve ser realizado no consultório médico para que o dermatologista avalie as condições clínicas do paciente e se há indicação para esta técnica, atendendo as necessidades de cada paciente.

ISSO VAI PASSAR

Por Carmen Farão

Um bip. Não mais que meio segundo e agudo no computador atravessou tímpano a tímpano. Apertou os olhos e antes que pudesse maldizer a tecnologia, algo aconteceu. Exaspero: "Isso vai passar".

Nada mais tomava seus pensamentos a não ser: "isso vai passar". O que é bom, vai passar. As pessoas vão passar, a felicidade vai passar, a dor vai passar. "isso" vai passar. Desorientou-se por alguns instantes. Revelação. Tudo, absolutamente "tudo isso" vai passar.

Por sobre o monitor, via da baía que lhe cabia no escritório: Jota segurava um copo de café ao lado da máquina e sorria para Érre que esperava seu copo encher enquanto terminava uma frase bem-humorada. Talvez estivessem fazendo piadas sobre Dáblío. Jota e Érre iam passar. Dáblío, o café e a máquina também. O olhar aflito agora na sala envidraçada do Sup ao telefone. Eme tinha acabado de entrar com papéis e pastas para Sup assinar. Deixou as pastas sobre a mesa e saiu da sala com um bufo que lhe encheram as bochechas como sempre exageradas de blush. O Sup, Eme, as pastas, o telefone e as bochechas coradas iam passar. Jota e Érre gargalharam. Dáblío estava logo à frente, na máquina de xerox com o rosto quase tão vermelho quanto as bochechas de Eme. Olhar fixo na bandeja que cuspiu papéis quase que com a mesma força que Dáblío apertava as laterais do equipamento incomodado com Jota e Érre.

Acreditava até então que o mundo dava voltas, cheio de altos e baixos, esquinas e quebradas. Mas, na verdade, era tudo que passava. Toda e qualquer situação, independentemente do tempo de duração,

das montanhas da Rússia ou influência, passava. Mortais, pensava. Somos todos mortais. Vivos. Estamos todos vivos. E daí? A vida e seu recheio. "Isso vai passar"

Seus olhos apressados correndo por toda a sala capturavam situações que invariavelmente iam passar. Angustiou-se. Nada ficaria, nada. Cê continuava compenetrada com sua pilha de papéis milimetricamente ajustados em pilha. Corresponder às expectativas era algo de mais importante na vida de Cê. Ela pensou em quantos "já passou" Cê esteve e que aquela pilha iria passar, a meta iria passar, e o tempo de Cê já estava passando, passado. Cê reclamava de dores nas costas, de insatisfação, mas não desistia de cumprir as metas antes de todos. Mulher. Quase levantou-se para alertar Cê: "isso vai passar". Mas não sabia direito sobre essa revelação/descoberta nem o que dizer. A angústia começava a virar tristeza. Se tudo ia passar... Espanto. Tudo isso vai passar. Suspiro. Abateu-se. Baixou os ombros e o olhar que nada olhava agora. Absorta tentava equilibrar o raciocínio claudicante. Tudo ia passar não restava dúvidas. E se assim será, o imenso desgaste emocional e físico não era necessário na maioria dos casos. Rasgou os lábios num sorriso. Era isso. Isso vai passar! O desafeto do dia, vai passar. Assim como o afeto. O ruim vai passar, assim como o bom. Encontrou-se num instante ali. Talvez a mensagem fosse que pequenas convenções sociais não merecessem tanta preocupação. Que não precisaria corresponder à todas as expectativas porque, afinal, "tudo isso vai passar". Valorizar os momentos prazerosos porque iam passar. Desmistificar o peso do mal-estar porque

ia passar. Repentinamente tudo parecia menos complicado com as dosagens adequadas de importância, considerando-se que "isso vai passar". A angústia transmutada em respostas lhe trazia leveza. "Isso vai passar".. Cê estava ao telefone, cenho serrado, maquiagem manchada e batom desgastado. Agá, Ele, Ípsilon...

Ésse chegou com o carrinho de correspondência. Ela sorriu, pegou as pastas e procurou por uma específica sem encontrar, desapontada.

- Ésse? As azuis ainda não chegaram?

- Daqui a pouco vai passar.

Ela sorriu na calma que há muito não lhe acalentava.



Profissionais precisam se reinventar para não serem substituídos pela tecnologia

Por Carmen Farão

Diante do avanço da digitalização e da automatização é indispensável saber inovar para conseguir espaço na nova era do mercado de trabalho

O Banco do Brasil (BB) anunciou o fechamento de 402 agências bancárias em 2017 como medida de redução de custos e, principalmente, em virtude da digitalização dos serviços. Para Renato Kim Panelli, mentor de Inovação e sócio-diretor da escola internacional de negócios MBI, algumas profissões como são concebidas hoje estão com os dias contados, e a profissão de bancário é uma delas. "Chegou o momento dos bancários reverem seus conceitos e expandirem seus horizontes, para no futuro não serem cartas fora do baralho, como os datilógrafos e os telegrafistas, que foram extintos em função da modernização dos sistemas. Estes profissionais precisam se reinventar, encontrar novos caminhos para desenvolverem suas competências",

O processo de automação, a convergência da Internet das Coisas com a Inteligência Artificial, estão em um patamar tão evoluído que dispensam a existência de algumas



funções exercidas por humanos. A tendência é que a tecnologia ocupe as vagas de profissionais como, operários de fábricas, cobradores de ônibus, frentistas de postos de gasolina, motoristas de táxi, carteiros e, que dispensem até algumas funções destinadas aos médicos.

"Os avanços tecnológicos, conhecidos atualmente como "Quarta Revolução Industrial" ou "Indústria 4.0", irão determinar os rumos do mercado de trabalho daqui para frente", ressalta Fernando Suzuki, fundador e Chief Innovation Officer da escola internacional de negócios MBI.

O assunto é tão sério que foi tema do Fórum Econômico Mundial, realizado em janeiro de



2016, na Suíça, no qual foi elaborado um relatório que prevê a extinção de 7,1 milhões de postos de trabalhos em virtude do progresso tecnológico.

O profissional moderno que quiser garantir seu espaço no mercado vai precisar ser cada vez mais versátil, desenvolver múltiplas competências e saber inovar. "O desafio é pensar que inovar não se resume a estar alinhado com a tecnologia e encontrar uma solução que ninguém tem. Mas sim, encontrar a solução para um problema que ainda ninguém viu. Estava lá, era uma necessidade, um erro de processo, um hábito comportamental que impedia a percepção de uma nova solução, muitas vezes até fácil de ser desenvolvido", alerta Fernando Suzuki.

"O desafio é pensar que inovar não se resume a estar alinhado com a tecnologia e encontrar uma solução que ninguém tem. Mas sim, encontrar a solução para um problema que ainda ninguém viu."

Fernando Suzuki

A competição aumentou e não se limita a concorrência com um profissional mais gabaritado. Quem não for competente e esperto o suficiente para estar sempre à frente da inovação, corre o sério risco de ser substituído por um dispositivo tecnológico.

Malta: o destino preferido dos estudantes de intercâmbio brasileiros

Cidade badalada, com boas praias e escolas.

Nem todos conhecem a " Joia do Mediterrâneo ", como é conhecida a Ilha de Malta, que já pertenceu ao império Britânico e hoje é um país independente da Europa, encravado entre águas de um azul cristalino, com muito sol, diversão e um destino tradicional de estudantes brasileiros de intercâmbio de inglês no exterior.

E esta escolha é quase natural por vários motivos. Em primeiro lugar, Malta tem um dos menores custos de vida da Europa , o que permite aos estudantes passarem um bom tempo por lá sem grandes despesas e aproveitando muito esta experiência incrível que é morar fora por um período, ainda mais nessa idade.

Além disso, uma das línguas oficiais da Ilha é o Inglês (além do Maltês , falados apenas por lá), o que garante um mergulho 24 horas por dia no idioma, que todos na ilha dominam e usam no dia a dia.

Outro fator de atração da Ilha dos Cavalei-

ros da Ordem de Malta são suas incríveis baladas e bares , com preços bastante acessíveis e convidativos, algumas delas "open bar" e que seduzem os jovens que querem aprender um idioma no exterior, mas sem deixar de curtir muito também, nos intervalos entre os estudos. Afinal de contas, como diz a música "Somos todos jovens!".

Isso, sem falar das praias e encantos naturais da costa, ora com areias douradas, ora com formações rochosas impressionantes.

Afinal, trata-se de um arquipélago de ilhas, e Malta tem algumas das melhores praias de toda a Europa, como a famosa praia de Blue Lagoon ou a de Golden Bay.

Mas quem pensa que em Malta só tem lugar para as festas e as praias ensolaradas, se engana. Além de muitas escolas com excelente tradição de ensino do idioma inglês, a Ilha de Malta tem uma das mais belas arquiteturas medievais ainda preservadas quase que intactas, com fortificações, cas-



Foto: Pixabay



Foto: Pixabay

telos, muralhas, catedrais e igrejas que atraem turistas do mundo inteiro.

Por fim, Malta fica a um pulinho da Europa, é possível ir de balsa para a Itália! E com os preços acessíveis das passagens aéreas compradas neste continente, muitos intercambistas acabam conhecendo países próximos, como a Espanha, a Itália e a França, e até outras ilhas, com a da Cecília, por exemplo, sem grandes custos e voltando rapidamente para darem continuidade a seus cursos de inglês.

Um roteiro ideal para um dia de intercâmbio para quem decidiu estudar inglês em Malta poderia ser: Acordar as 10 da manhã e ir para a praia. Depois do almoço, fazer 4 horas de aula de inglês em sua escola. Lá pelas 6 da tarde, voltar para seu alojamento estudantil ou outra acomodação e descansar ou passear por locais históricos e pitorescos até as 11 da noite. E para quem gosta de festinhas e baladas, todo dia tem!



Foto: Pixabay

Ailton Graça

Por Fabiana Cardoso

Versatilidade. Talvez seja a palavra que melhor define o ator que consegue conversar com os mais diversos públicos e plateias de maneira espontânea e verdadeira.

É ator, cenógrafo, dançarino e palhaço, mas a sua versatilidade não se trata apenas do campo profissional.

Nascido na zona leste de São Paulo, assim como qualquer paulistano, Graça sempre precisou "se virar nos 30" e com isso trabalhou nas mais diversas profissões, o que – talvez – tenha lhe garantido ser hoje quem ele é: o homem negro, de origem humilde, sambista, alegre, contagiante, que consegue transitar em personagens eruditos, complexos e populares.

São mais de 20 filmes no currículo, cerca de 10 indicações a prêmios pelo seu trabalho (dos quais venceu sete) e uma extensa lista de novelas e séries desde 2003.

No entanto, para colecionar seu portfólio de sucesso, Graça trilhou um caminho de muito trabalho e estudo. Foi fiscal de lotação, feirante, vendedor de sapatos até que passou num concurso do Hospital do Servidor Público Estadual que tinha um projeto de lazer para pacientes e foi então que o ator passou a ter seus primeiros contatos com a arte de encenar.

Durante a década de 80, Graça se formou na Oficina Vocal do Centro Cultural de São Paulo e também no Circo Escola Picadeiro.

Sua vida sempre teve o samba como trilha sonora principal e não é toda que Graça é hoje o comentarista do carnaval da rede globo. Entre 1995 e 2000 o ator, também dançarino foi Coreógrafo de Comissão de Frente e Mestre-Sala da Gaviões da Fiel. Em 1998 exerceu as mesmas funções na União Independente da Zona Sul. Em 2001 foi coordenador de casais e mestre-sala da Tradição da Ponte e nos anos de 2001 e 2002 foi mestre-sala da X- Paulistana. Além disso também atuou como coreógrafo de Comissão de Frente da Grêmio Recreativo Escola de Samba Arco-Íris - Jundiaí e Grêmio Recreativo Escola de Samba Camisa 12

Atualmente o ator está em cartaz com a peça Solidão, Espetáculo do Grupo Folias que busca inspiração no realismo mágico e na história política recente para recriar uma América Latina mágica e dolorida. Graça faz o papel do cigano Chema, narrador que irá conduzir praticamente todas as histórias – que serão vividas no tempo exato em que estiverem sendo narradas, com uma engrenagem cênica que pode transitar, intencionalmente, do sublime ao caos, do poético ao revolucionário, do divino ao comezinho.

Durante uma tarde ensolarada, na Zona Leste de São Paulo, lugar que conhece bem, Graça passou a tarde conosco e nos contou sobre os desafios dos seus personagens, os projetos que estão por vir, e mostrou qual a sua posição sobre racismo e internet. Confere só:





CHAT - *Como uma pessoa presente no carnaval, o que você acha da polêmica que envolveu a proibição de algumas marchinhas nos blocos?*

A - Fiquei feliz ao perceber que alguns blocos tiveram a clareza de retirar dos seus repertórios algumas marchinhas que eram muito preconceituosas. O mundo está mudando, alguns blocos estão com o olhar mais crítico e focado em satirizar os momentos atuais sem perder o humor.

CHAT - *Se você não fosse ator, com certeza seria...*

A - Ligado à arte e/ou a movimentos culturais e sociais.

CHAT - *Como foi a composição do personagem cigano Chema para sua atuação no teatro?*

A - Pensamento focado na ancestralidade e nos Grió't, ou contadores das histórias de determinados povos africanos. Esse era meu objetivo compor um personagem

que tivesse essa função e esse poder nas narrativas cênicas. Pensando num ser imortal, milenar, ancestral. Inspirei-me nos Grió't que admiro e nos que encontrei pela vida afora.

CHAT - *Conte um pouco de "SOLIDÃO" e sua Cia.*

A - O grupo Folias está completando 15 anos, e nosso diretor que também é um dos fundadores do grupo foi chamado para pensarmos em um trabalho que estivesse em sintonia com nosso momento atual. Revisitando textos de outro fundador o Reinaldo Maia, esbarramos na Solidão. Sentimos que este era o momento de contar esta história. Que este texto contemplava nosso pensamento em relação à América Latina, seu povo, sua gente, com suas lendas, folclore, credences e organização social e político. Nosso diretor Marco Antônio Rodrigues então convocou atores que já haviam passado pelo grupo e al-







guns que por ali debutavam e iniciamos os trabalhos.

CHAT - *Você se considera um homem vaidoso? Tem algum hábito que indica aos leitores?*

A - Sou vaidoso no sentido de ter um cuidado e um olho crítico com meu trabalho e com a saúde também. Preciso estar bem para dar conta das personagens que faço e das que virão. Indico esse hábito aos leitores o de cuidar da saúde e de sentir bem consigo mesmo.

CHAT - *Além do samba, quais outros estilos musicais servem de inspiração para você?*

A - Gosto de tudo, escuto de tudo um pouco, desde Hip Hop até músicas folclóricas brasileiras.

CHAT - *Entre outras atividades, você já foi camelô, vendedor e fiscal de lotação. Profissões que são muito voltadas para o contato com o público. Como você acha que esses trabalhos te ajudaram profissionalmente como ator?*

A - É exatamente isso, o contato com o público, a vivência cotidiana com o público afina nossa observação. Você observa as variantes, a forma de pensar, de agir de cada pessoa, sotaques, manias, reações diante de determinadas situações. E é tão gostoso prosear, bater papo, conhecer pessoas vindas de vários cantos do país e do mundo. Isso tudo dá um leque muito grande de possibilidades, nossa sensibilidade fica mais a flor da pele, quando compomos um determinado personagem, ele contém uma gama enorme de experiência vivida por nós no nosso dia a dia.

CHAT - *Tem se discutido cada vez mais sobre o racismo não só no Brasil, como no mundo. No entanto, você acha que a sociedade tem avançado, ou em uma*



época de tanta intolerância aos que pensam diferença, estamos na verdade regredindo?

A - As redes sociais, a internet tem ajudado muito a entender a debater e compreender o que se passa no mundo. Assim como também a internet tem sido um espaço para que as pessoas manifestem seu ódio, sua intolerância, o descaço e seu preconceito. A intolerância e o preconceito são frutos de determinados grupos de convívio e de fonte de educação dessas pessoas fazendo parte desses grupos intolerantes e fundamentalistas e compactuando desse tipo de pensamento querem e procuram organizar o mundo através desse olhar, isso os tem cegado para o grande momento de transformação e avanços do mundo ao seu redor. O mundo tem caminhado por lugares onde a nobreza da alma tem sido mais presente, pessoas querendo entender e mudar seus comportamentos e manias viciadas e preconceitos. Grupos e vários seguimentos têm criado redes e fóruns de debates e avanços significativos para um mundo melhor. Pode ter certeza de que muitos ficaram ilhados em seus mundinhos, confinados e esquecidos por serem intolerantes e preconceituosos e outros tantos não passarão. Um mundo mais harmonizado, com uma balança social e econômica mais equilibrada é o objetivo, onde o respeito às diferenças será conquistado. Para isso ainda é preciso muita luta, suor, lágrimas e amor... muito mais amor.

CHAT - ***Falando ainda em preconceito, você fez o Adalberto, que era um travesti, a Xana Summer. Como foi a experiência de viver um homem negro e travesti? Como foi a aceitação do público?***

A - Foi desafiador, graças a Deus, amigos e várias fontes de inspirações me ajudaram na composição desse personagem que foi um grande presente. Tive o prazer de ver fotos da verdadeira Xana Summer que uma grande amiga Meme dos Brilhantes me apresentou, a grande cantora Alcione que também conheceu a Xana conversou muito comigo, a atriz e cantora Rogéria me contou histórias... enfim se eu for contar aqui todas as pessoas que me ajudaram é capaz de eu ser injusto e esquecer alguém. A aceitação do público foi outra coisa magnífica, muita gente solidária com os perrengues da personagem, torcendo pela felicidade da Xana. Outros

que não sabiam se chamavam de O Xana ou de A Xana (risos). O sucesso foi tão grande que recebi de presente da Portela um carro em homenagem Madame Sata (fonte também de inspiração) um carro alegórico esculpido com meu rosto e um destaque central na Avenida, onde o povo todo aplaudia e gritava o Nome Xana na avenida. Foi um verdadeiro presente dos céus poder viver Xana Summer.

CHAT - *Esse ano você ira estrelar no "Mussum, o filmis" protagonizando o personagem Mussum, como surgiu esse convite?*

A - O texto ainda esta passando por vários tratamentos, protagonizar o rei dos





memes não é uma tarefa fácil. Recebi com muita emoção e carinho o convite, mas ainda temos um longo caminho pela frente.

CHAT - *Você fez oficina para esse personagem?*

A - Ainda não recebi muitas informações a respeito do filme, então o trabalho de aprofundamento e pesquisa ainda não começou.

CHAT - *Já sabe quando estreia?*

A - Não tenho ideia, estou bastante animado para começar.

CHAT - *Fora o Filme do Mussum, você ainda irá gravar duas novas séries da TV Globo, uma chama Carcereiros e a outra Zózimo, sua agenda está LOTA-DA, como você consegue tempo para administrar Novela, Teatro, Séries, filmes?*

A - Sim, a agenda está bem lotada graças a Deus. Muitas dessas obras estão em andamento e estudos... pouco posso adiantar sobre elas. A única coisa que posso dizer que vou me dedicar e muito por todas elas, com muita paixão e amor, assim como estou fazendo nesta peça fantástica que é Solidão, que tem me dado muito prazer e aprendizado. Alias estão todos convidados a conhecer este trabalho do Folias d'Arte que é o espetáculo Solidão.



A chegada do pet e a medicina veterinária

Jose Roberto Ribeiro - CRMV - SP - 6783
Diretor Médico Veterinário da Health for Pet



Foto: Pixabay

No mês em que comemoramos o Dia Nacional dos animais, vale a pena alertar sobre os cuidados que devemos ter antes e depois de adotar um pet. Devemos ter em mente que eles serão parte da nossa família, e além do amor é necessária muita dedicação e cuidados.

O Dia Nacional dos Animais é comemorado no Brasil em 14 de março e foi instituído a partir da apresentação do Estatuto dos Animais, no Congresso Nacional, consolidando os direitos

e os deveres que para com eles devem ter os humanos. Portanto, adquirir um Pet, é uma alegria imensa, mas junto dele vem uma série de responsabilidades que devem ser lembradas como:

- A posse responsável
- Consultas veterinárias
- Passeios
- Tempo disponível
- Tamanho do Pet e espaço dele na residência

Vamos falar primeiro das visitas ao veterinário

Muitas vezes nos indicam veterinários não muito próximos de nossa residência. No primeiro momento somos atraídos a irmos ao primeiro médico veterinário indicado, pois, afinal, o mesmo já cuida bem do “filho” de patas do nosso colega, irmão e etc., mas o ideal é que seja alguém da sua confiança.

Escolha uma clínica veterinária que tenha boas condições de higiene e faça uma visita antes de levá-lo para atendimento.

Outra maneira de saber qual veterinário tem maior aceitação em sua região é caminhar pela rua e fazer – literalmente – uma pesquisa de campo, ou seja, aborde aqueles que estão passeando com seus cães e pergunte sobre o veterinário que eles indicam e costumam usar.

No dia da sua primeira consulta leve uma lista com suas dúvidas sobre alimentação, vacinação, passeios, vermífugos, comportamento e qualquer coisa que ache importante perguntar.

Importante: se não se não gostar do doutor que lhe atendeu, tente outro. É muito importante se sentir seguro com o médico veterinário que irá atender seu Pet.

Passeios

Os passeios devem iniciar após o término de todas as vacinas múltiplas e antirrábica

Assim que terminarem as doses necessárias comece a sair com seu Pet sempre com coleira e guia. Jamais deixa-lo passear soltos! Acidentes acontecem e você é totalmente responsável por ele, portanto, evitar acidentes é um dever!

Tempo

Se não tiver ao menos 3 horas do seu dia que podem ser divididas com outros habitantes do lar, você não é um candidato a adquirir um pet, pois eles precisam passear, terem os pelos escovados, escovar os dentes, necessitam de brincar, e claro, precisam de troca de água, alimentação adequada e de higiene diária no local que usam como banheiro. Acredite a higiene oral evita vários problemas de saúde!

Tamanho do pet

Outro detalhe o tamanho final do seu Pet e se a sua residência tem espaço para ele. Este fator é importante para uma boa convivência. Pense nisto.

Creches e planos de saúde

Com a maior proximidade entre família e o animalzinho, as novidades do mundo Pet estão cada vez mais presentes

Hoje existem creches para que eles passem o dia brincando e socializando e até mesmo fazendo aulas de adestramentos, natação e agility.

Dá também planos de saúde, exatamente como os de humanos que vão desde o atendimento ambulatorial a consultas e internações em hospitais 24 horas.

Mas, além do plano de saúde, a prevenção é a melhor maneira de ter uma vida longa para seu melhor amigo.

Prevenção médica

Passado o tempo das vacinas obrigatórias, o indicado é levar o seu animalzinho ao veterinário a cada 06 meses.

Outro fator muito importante é a obesidade animal. Assim como acontece com a gente, a obesidade é responsável pela diminuição do tempo de vida também dos animais.

Estudos recentes mostram que animais obesos ou com sobrepeso podem ter até 3 anos a menos de vida.

Os animais obesos, estão mais propensos a diabetes, problemas cardíacos, artroses, entre outras doenças.

Alimentação controlada e exercício físicos ainda são os melhores remédios.

A castração precoce, antes do primeiro Cio ou antes dos 6 meses para os machos foi recomendada durante muito tempo para fêmeas para prevenir tumores de Mama, mas, provocam outros problemas de saúde.

Hoje em dia é indicado castrar com 1 ano e 2 meses, quando todas as linhas de crescimento ósseo já se fecharam. As primeiras patologias que aparecem é o Hiperadrenocorticismo e Ruptura de Ligamento Cruzado e Obesidade.

Conforme o tempo vai passando e o animal fica mais idoso, consultas exames laboratoriais e de imagem podem ficar mais necessários. Nesses casos, as consultas se tornam mais frequentes (em média a cada 4 meses ou dependendo das necessidades do animal), o que dará uma visão real das condições de saúde do pet e assim poder assisti-lo rapidamente no caso de distúrbios





que estejam em fase inicial e antes mesmo de apresentar sintomas.

Para a nossa alegria, a medicina veterinária hoje conta com especialistas em diversas áreas como ortopedia, oncologia, dermatologia, entre outras.

Seja um Tutor responsável!

Cuide do seu melhor amigo com todo o amor que ele te oferece

Levar o pet ao veterinário é um ato de amor.

SEU COMPUTADOR DE CASA OU DA EMPRESA ESTÁ LENTO? PERDEU ARQUIVOS E NÃO SABE COMO RECUPERAR? O PROBLEMA É NO SEU SMARTPHONE? VOCÊ ACHA QUE PRECISA COMPRAR UM NOVO APARELHO?

PROVAVELMENTE NÃO.

QUANTO TEMPO E DINHEIRO VOCÊ JÁ PERDEU POR PROBLEMAS NOS SEUS EQUIPAMENTOS?

O que você deve estar precisando é de um Profissional de Tecnologia Pessoal. Alguém que entenda de tecnologia por você, que seja experiente para rapidamente entender seu problema ou de sua empresa e buscar a melhor solução. Um serviço de custo acessível, na hora e onde precisar.

ALGUNS DE NOSSOS SERVIÇOS:

- Otimização da velocidade do computador;
- Varredura para eliminação de arquivos em desuso;
- Recuperação de arquivos perdidos;
- Otimização do disco rígido;
- Instalação ou atualização de antivírus;
- Instalação de programas e rotinas de backup (local e na nuvem) e prevenção de danos;
- Verificação da validade das licenças dos softwares utilizados;
- Sugestão de aquisição de hardware para melhoria de desempenho.

NOSSOS VALORES

- ✔ Comprometimento
- ✔ Confidencialidade
- ✔ Honestidade
- ✔ Qualidade
- ✔ Eficiência
- ✔ Preço Justo

PERSONAL TECH

ENTRE EM CONTATO AGORA
COM A PERSONAL TECH:



(11) 97116-3882



www.personaltech.net.br
duda@personaltech.net.br



skype: duda3112



www.facebook.com/personaltechsp

Visagismo em Odontologia:

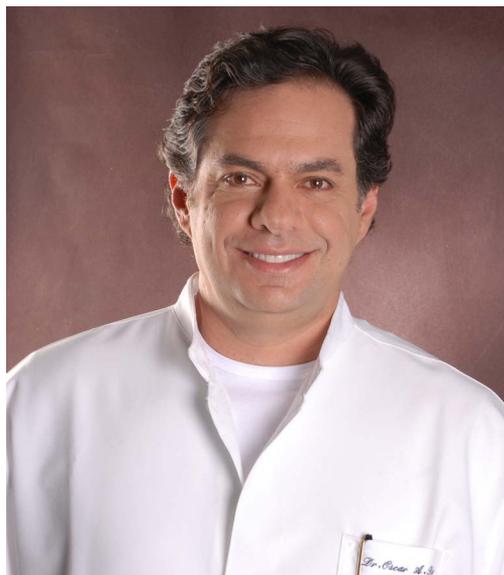
você sabe o que é isto?

A Odontologia tem passado por muitas mudanças nos últimos anos, assim como o mundo todo. Existe uma tendência mundial em corporativismo e globalização em que a pessoa é vista de uma maneira coletiva, nem sempre correspondendo às suas expectativas.

O ser humano em sua complexidade é único e não pode jamais ser tratado de maneira uniforme, pois tem seus desejos e necessidades pessoais. Nessa linha de raciocínio, eu decidi ir na "contramão dessas tendências" e fazer da minha prática odontológica uma arte em que cada pessoa é tratada com total atenção, e seus desejos e necessidade satisfeitos, ouvindo muito e realizando procedimentos exclusivos com atenção total àquele cliente em questão.

A boca é como se fosse uma impressão digital, não existem duas iguais, assim como não existem dois seres humanos iguais, portanto deve-se ter a atenção em realizar tratamentos sempre específicos para cada pessoa. O atendimento que preza essa interação cliente/profissional é a real tendência mundial, e para isso é necessário que o dentista tenha em mente que abarrotar sua clínica ou consultório de pessoas é um desrespeito a elas, assim como o empreendedurismo aplicado à odontologia tem a função exclusiva de dar lucro não tendo em vista o bem estar daquela pessoa que nos procurou para resolver seu problema ou ficar melhor esteticamente.

Falando em estética, se usarmos de parâmetros os grandes vultos da arte no mundo,



podemos constatar que é necessário atenção e foco para realizarmos algo que tenha algum senso estético. Impossível associar estética com alta produtividade. A solução? Tratamentos otimizados, em que fazemos tratamentos de finalização rápida e foco nos poucos clientes atendidos por vez. Assim podemos abrir a agenda rapidamente para novos clientes e ao mesmo tempo atender os que estão em tratamento com a qualidade que eles merecem.

Aí sim podemos falar em "visagismo aplicado à odontologia" que é a mais nova tendência mundial no que diz respeito à estética oral e facial.

Derivado do termo francês "visage" que significa "para o rosto", o visagismo tem crescido mundialmente por ser um movimento que, através de mudanças no visual, passa o que é de melhor da personalidade do(a) cliente, que às vezes sozinho(a), ele(a) não consegue traduzir para o mundo. Trocando em miúdos: o papel do visagista é criar uma imagem pessoal capaz de refletir ideias, comportamentos e atitudes de cada um, baseado no princípio de que cada pessoa é única e tem a sua própria beleza. Para essa tarefa, são

saúde

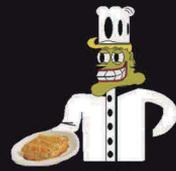
associadas várias áreas da estética, para em conjunto criar uma aparência que condiga com suas características pessoais.

O conceito não é novo: no mundo ele é utilizado há pelo menos 60 anos desde sua criação na década de 30 pelo maquiador e cabeleireiro francês Fernand Aubry. Segundo o próprio Aubry: "não existe mulher sem beleza, apenas belezas que ainda não foram reveladas". A tendência mundial, no entanto, se tornou mais abrangente, pois hoje recursos em várias áreas da estética (principalmente facial) estão disponíveis para, em associação, tornar a beleza pessoal muito mais harmônica. Segundo Philip Hallawell, divulgador do visagismo no Brasil, não há soluções prontas, porque cada pessoa é única.

Nele, a imagem do cliente é estudada em termos mais globais, desde formato e cor dos dentes, passando pelo formato do rosto, atitudes e até postura perante à vida, traduzindo para o tratamento, a real personalidade do cliente.

O que vemos hoje em dia, é uma pressa em conquistar seu espaço na carreira, no mercado de trabalho, às vezes negligenciando em muito sua aparência pessoal até por falta de tempo. Isso gera em médio prazo uma insatisfação com a aparência e até uma baixa de auto-estima na pessoa.

E, o mais interessante: você pensa que leva o maior tempo para realizar todas essas mudanças? Pois é aí que você se engana! Todo esse trabalho de estudo e aplicação (mesmo no caso de modificação profunda no sorriso) não deve durar mais do que 5 dias! As pessoas que procuram esse tipo de transformação não têm tempo, e essa é a maior causa da perda de motivação pela melhora estética, já que a preocupação com a carreira e a vida (filhos, família) tomam todo seu tempo.



Smokey FOOD

MARMITEX

**PRATOS EXECUTIVOS - LANCHES
PORÇÕES - SOBREMESAS
SUCOS - REFRIGERANTES**

Atendemos de Segunda a Sábado e Feriados

ATENDEMOS TODA S. PAULO

**ACEITAMOS CONTRATOS
COM EMPRESAS A PARTIR DE
R\$ 10,00 REAIS O PRATO**

Aceitamos Cartões e Tickets.



DELIVERY

5051-7321

5051-7862

PEDIDOS TAMBÉM PELO APLICATIVO

PedidosJá
A sua melhor forma de pedir comida

Disponível na App Store Google play Loja Windows

www.pedidosja.com.br

Hortas caseiras

Por: *Cris Hartmann*

Com o crescimento dos centros urbanos, perdemos o costume de plantar e colher nossa própria comida, por falta de contato com a terra, afinal, apartamentos não tem quintal!

Isso nos leva a consumir muitos temperos industrializados, com elevados níveis de sódio e conservantes, que não fazem bem ao organismo.

É possível ter uma horta em casa, em qualquer cantinho que você tenha, mesmo em apartamento. Além das plantas serem decorativas e darem vida ao ambiente, também vão melhorar muito sua alimentação, além de deixar as comidas muito mais sa-

borosas com temperos fresquinhos e o melhor é que são 100% orgânicos!

Você vai precisar de:

- Terra adubada
- Argila expandida (para colocar no fundo do vaso, para segurar a água quando for regado)
- Mudas ou sementes de sua preferência
- Vasos ou outros recipientes para plantar sua horta, aqui vão algumas ideias simples e fáceis para que você mesmo faça e tenha uma horta bonita e criativa.

Horta na concha – pendure perto da pia da cozinha e tenha os temperos sempre a mão



Horta no pallet – perfeito para colocar na varanda do seu apartamento



Horta na lata – sustentabilidade com charme!



Deste jeito até quem não gosta de cozinhar vai se animar!



Horta na garrafa pet – como fazer uma garrafa de refrigerante ser saudável!

Horta nos potes de vidro – simples e charmosa!



Eternamente bela e barroca

A República Tcheca elegeu 2017 como o ano em que o país irá promover este estilo de arte e arquitetura, presente em todas as regiões, como atração especial para o turismo. E tem bons motivos para isso

Mariuccia Ancona Lopez

Brno - Vila Tungendhat

A sorte sempre favoreceu Praga. Séculos se sucederam, guerras aconteceram e Praga manteve sua beleza intacta. E quando a gente caminha por suas ruas, os muitos estilos arquitetônicos, magnificamente preservados, vão se sucedendo e, entre tantos, o Barroco merece destaque especial. São barrocos, ricos em meandros, curvas, detalhes e enfeites alguns dos mais famosos cartões postais de Praga: as estátuas da Ponte Carlos, aquela sucessão de santos perfilados diante do rio Moldava, testemunhando as belezas da cidade.

Praga e barroco é uma combinação que atrai os visitantes de todo o mundo. Este estilo arquitetônico cheio de emoções, dramas e adornos deixou uma marca indelével (felizmente) na aparência da cidade. Que se reconhece em igrejas, palácios e casas locais cuja beleza singular dada pelos arquitetos barrocos, brilha, seduz, conquista. O barroco de Praga é um conceito por si só.

Vale a pena começar o caminho do barroco de Praga por onde um turista não iria. Como o discreto e pitoresco bairro **Nový svět** (Novo Mundo) que fica muito perto do Castelo de Praga. Muitos dos seus habitantes consideram este o bairro mais bonito de Praga e, sem dúvida, aqui não se vê turistas. Fica escondido num labirinto de ruas estreitas e casinhas medievais e sua jóia barroca é a casa "U Zlatého hroznu" (um cacho de ouro) e lembra um pequeno palácio.

A partir de **Nový svět** só há um pequeno caminho até a Praça do Loreto (**Loretánské náměstí**) onde há duas importantes construções barrocas. A maior é o Palácio de **Černín** (**Černínský palác**), ainda que o mais antigo seja o Loreto, formando por uma Santa Casa (**Svatou chýši**) rodeada por claustros, a Igreja do Nascimento da Virgem Maria e a torre com seu famoso carrilhão, construído em 1626.

Muito perto da Praça do Loreto fica a Praça **Hradčany**, onde se encontra a coluna barro-

ca da peste, o Palácio Toscano e, principalmente, o Palácio do Arcebispo, domicílio dos arcebispos de Praga e uma das mais importantes construções barrocas Praga.

Malá Strana

Do Castelo de Praga indo diretamente para baixo chega-se ao bairro de Malá Strana, onde seguramente se encontra a maior concentração de construções barrocas de Praga. Seu símbolo, e provavelmente o símbolo barroco de toda a Cidade, é a Igreja de São Nicolau (kostel sv. Mikuláše), de cujo campanário se tem vistas espetaculares do núcleo histórico da cidade. No interior da igreja, tudo que se pode esperar do Barroco: jogo de luzes e sombras, afrescos, rica decoração escultórica e cúpula com quase 80 metros de altura.



Foto: Libor Svacek

Cervejaria em Pilsen

Bike na Tchequia



Foto: Stepan Vyzala

Jardins e o Menino Jesus

O barroco não se limitava às construções. O estilo Barroco também pode estar presente na estrutura dos jardins. A prova disso é um dos mais bonitos jardins barrocos da Europa: o Jardim de Vrtbov (Vrtbovská zahrada). É um oásis de paz no meio do burburinho da cidade. Perto dali fica a igreja que abriga o Menino Jesus de Praga. Outro lugar é Valdštejn, o maior palácio barroco de Praga, um magnífico edifício que, no seu tempo, superou até o Castelo de Praga em suntuosidade e decoração luxuosa e que hoje em dia é a sede do Senado da República Tcheca. O palácio está aberto ao público nos fins de semana com entrada grátis. Os jardins podem ser visitados, também gratuitamente, todos os dias e na impressionante sala do térreo, durante a temporada de verão, há concertos e outros eventos culturais.

Foto: Ales Montejl



Cesky Krumlov

Karlovy Vary



Foto: Ladislav Renner



Karlstejn

Cidade Velha

Cruzando a Ponte Carlos (**Karlův most**), decorada com trinta estátuas barrocas, atravessando o rio Moldava chega-se às ruelas da Cidade Velha (**Staré Město**). Imediatamente depois da ponte fica o grande complexo barroco Klementinum, que antigamente era um Colégio Maior Jesuíta e hoje é a Biblioteca Nacional da República Tcheca onde, além da biblioteca barroca,

ainda é possível visitar a Torre astronômica, com vista para o centro histórico de Praga.

Na Praça da Cidade Velha, o centro turístico de Praga, também há importantes monumentos barrocos: a Catedral de São Nicolau (a igualdade de nomes com a Igreja de São Nicolau no bairro de Malá Strana é apenas coincidência e frequentemente resulta em confusão) e a Basílica de São Jacó.



Foto: Libuše Štruncová

Kromeriz

Outros locais

O Barroco, que deu tantas feições arquitetônicas à República Tcheca, também está presente em outras localidades como no ossário da igreja do mosteiro da ordem cisterciense em Sedlec - Kutná Hora que vale um bate-e-volta de Praga – são apenas 60 km para ver a inusitada capela totalmente ornada com guirlandas e flores feitas com ossos humanos perfeitamente alinhados.

Outro primor do estilo é a igreja de peregrinação de São João Nepomuceno, em Zelená Hora, em estilo barroco-gótico.

O que se vê de beleza barroca a cada relance de olhar, em edifícios, praças, pontes, jardins, seja em Praga ou em tantas outras localidades tem origem nos séculos XVII e XVIII no então Reino Tcheco. O fim da guerra de 30 anos levou à era de grandes construções: novos palácios com amplos

Montanhas Sumava



Foto: Pavel Ouredník



Foto: Martin Rak

Praga



Foto: Václav Šolka

Suíça da Boêmia

parques e jardins, igrejas e mosteiros católicos impressionaram e as cidades danificadas pela guerra foram reconstruídas.

O mergulho na arte barroca inclui o Teatro Barroco do Castelo de **Český Krumlov** considerado o mais antigo e mais bem conservado teatro funcional do mundo. Também os jardins do castelo com a fonte em cascata, o palacete Bellarie e gruta são exemplos únicos de barroco. Perto de **Český Krumlov** fica

a cidade de Hlavošovice com o conjunto de casas de estilo barroco rústico. Na região da Morávia a obra que melhor representa o Barroco é a Coluna da Santíssima Trindade em Olomouc e vale destacar também o palácio episcopal com Jardín Inglês e Floral em **Kroměříž**; o palácio de Valtice que forma parte do complexo artístico-romântico Lednice-Valtice e a via crucis na Colina Santa em Mikulov, sede da região vinícola mais importante do país.

tecnologia

Reputação digital: como você vem construindo a sua?

Especialista ressalta que a forma como nos comportamos na internet impacta diretamente na nossa imagem hoje e no futuro



Você consegue imaginar que no início deste século não tínhamos acesso as principais redes sociais hoje presentes diariamente em nossas vidas? Atualmente, a forma como as pessoas se relacionam e emitem opiniões tomou proporções inimagináveis. Se levarmos em consideração a proliferação de plataformas como Facebook, LinkedIn, Whatsapp e Instagram, verificamos que o desenvolvimento e a manutenção de uma boa reputação digital é fundamental não só em relacionamentos informais mas também no âmbito profissional.

Já em 2009, segundo pesquisa realizada pela Harris Interactive, concluiu-se que 45% dos empregadores avaliavam o perfil de candidatos em redes sociais como parte do processo seletivo de seus futuros empregados.

"Este valor potencialmente 'revelador' pode existir porque as pessoas publicam informações de modo mais honesto através de seus comportamentos representados em perfis de Facebook do que ao preencherem

formulários online", verificaram os autores da pesquisa "Incremental Validity of Social Media Ratings to Predict Job Performance" ("Validade Incremental das Pontuações em Mídias Sociais para Prever a Performance de Trabalho").

Conforme explica Denise Maia, especialista em Social Business da DMS (Digital Marketing Solutions), tudo que um usuário escreve ou compartilha nas redes sociais irá refletir o que ele pensa. Segundo ela, é impossível criar uma personalidade para o meio social e outra para o meio profissional. Embora sejam plataformas com objetivos distintos, a pessoa não pode publicar algo no Facebook e apresentar uma postura oposta quando atua no LinkedIn.

Outro aspecto apontado pela especialista é que ninguém consegue separar a "pessoa digital" da identidade no mundo afora, sendo que a repercussão de nossas ideias e conceitos nas redes sociais se alastram rapidamente. "A grande questão é que o mundo digital não diferencia passado de presente,

Ninguém consegue separar a "persona digital" da identidade no mundo afora, sendo que a repercussão de nossas ideias e conceitos nas redes sociais se alastram rapidamente.

nas redes tudo acontece sem distinção de tempo. Por isso, é preciso prestar atenção à forma como você interage para tratar a todos com respeito – ainda que você tenha opiniões divergentes - e manter a coerência.", diz ela.

"Suas ações on-line refletirão nitidamente de forma positiva ou negativa no mundo "off-line", dependendo apenas de como você se comportará. Essas ferramentas são extensões da sua personalidade, das suas responsabilidades, dos seus princípios, e por isso, servem como um poderoso filtro para escolha no mundo real", completa Denise.

Preservar uma marca pessoal e filtrar uma boa rede de contatos é extremamente valioso, explica ela. Qual o conceito que as pessoas têm de você e o que diz seu cartão de visitas nas redes sociais são as duas perguntas que devem ser feitas para começar a trabalhá-la. "Transparência, construção de repertório e bom senso formam o tripé essencial para ser relevante nas redes sociais e construir uma reputação positiva. O resultado dessa visibilidade favorável vai aparecer em propostas de trabalho e network qualificado", afirma a especialista.

A especialista destaca algumas dicas pontuais sobre o que se deve e o que não se deve fazer para fortalecer a reputação digital no meio profissional do usuário nas redes sociais:

O que é indicado fazer:

- 1 – Ter um perfil no LinkedIn atualizado: mostre quem é a empresa, o que representa e o que faz, divulgando informações relevantes sobre a empresa dentro do perfil (site, portfolio, depoimentos de clientes, etc.).
- 2 – Ser embaixador da sua marca - Acompanhar as publicações de sua empresa e parceiros de negócios e compartilhar este conteúdo com suas conexões.
- 3 – Compartilhe conteúdo semelhante: Seguir a página da empresa nas redes sociais e compartilhar as publicações com sua rede.
- 4 – Ficar atento a conteúdos similares: Encontrar conteúdo relevante sobre o mercado em que sua empresa atua para ficar informado e compartilhar com suas .
- 5 – Interagir com profissionais de Marketing: Procurar interagir com os profissionais da área de marketing da empresa, buscando qual seriam as mídias importantes onde ela está presente e se interessando pela estratégia.

O que deve ser evitado:

- 1 – Curtir, comentar, compartilhar informações irrelevantes ou inadequadas.
- 2 – Incluir informações no perfil que não condizem com a realidade. Exemplo, um supervisor que se diz gerente.
- 3 – Deixar de informar resultados obtidos, prêmios ou reconhecimentos.
- 4 – Fazer comentários inadequados esquecendo-se que aquele comentário está público.



Cookie de chocolate sem glúten é opção saudável para as crianças

Alimentar as crianças de maneira saudável é um desafio enorme para os responsáveis. Os pequenos estão expostos a um universo de guloseimas cheias de açúcar e gordura. Uma boa maneira de começar o ano é fazer algumas substituições nas receitas de doces e bolos.

Segundo a chef de cozinha Paula Rosignoli, da **Pra Lá de Bom Delícias Sem Glúten**, existem alternativas que podem ser utilizadas para proporcionar uma alimentação mais saudável. *"A farinha de trigo, por exemplo, pode ser substituída por farinhas integrais de arroz, de chia, por quinoa em flocos ou por um mix de farinhas sem glú-*

ten, que podem ser encontradas em supermercados. "O açúcar também faz toda a diferença quando o assunto é benefício para a saúde: Em minhas receitas, uso açúcar demerara orgânico ou açúcar de coco. Já o chocolate 50% e o cacau são perfeitos para os recheios e coberturas", ela sugere.

Uma das especialidades da chef Paula é o Cookie de Chocolate, um biscoito saboroso e sofisticado, rico em potássio - nutriente que garante o bom funcionamento do coração, pressão arterial, equilíbrio nos músculos e prevenção de câibras. A receita pode ser conferida abaixo.

Receita

Cookie de chocolate belga sem glúten

Rendimento: 12 unidades

Tempo de preparo: 30 MINUTOS

Ingredientes

Creme:

110 gramas de Manteiga Ghee

200 gramas de Açúcar Demerara (ou açúcar de coco)

180 gramas de Chocolate 50%

2 gramas de Café Solúvel

5 gramas de Extrato de Baunilha

1 grama de Sal Marinho

2 Unidade de Ovos

Secos:

130 gramas de Farinha Preparada sem glúten

30 gramas de Cacau

5 gramas de Fermento Pó Químico

Modo de preparo

Derreter o chocolate picado no micro-ondas em potência média por 1 minuto. Retirar e mexer. Colocar mais 30 segundos e mexer novamente. Repetir até derreter por completo.

Colocar o café e o cacau. Deixar amornar a mistura.

Misturar a manteiga com o açúcar usando o fouet, até esbranquiçar.

Acrescentar a mistura chocolate-café-cacau. Em seguida o sal e o extrato de baunilha.

Juntar os ovos um a um, apenas misturando bem, sem bater.

Acrescentar a farinha preparada, misturando bem. Por último colocar o fermento em pó.

Sobre uma folha de papel manteiga colocar com uma colher 12 porções de massa afastadas de 8 a 10 centímetros umas das outras.

Assar por 15 a 20 minutos a 160 graus centígrados.





Profissionais da música precisam de cuidados redobrados com a saúde auditiva

Por Katia Freire

Cantores, músicos, técnicos de som e DJs, são expostos sistematicamente a níveis de pressão sonora elevados e formam um grupo de risco para as perdas auditivas permanentes ocasionadas por lesão de orelha interna, acarretando em prejuízo para suas vidas profissional e pessoal. Ainda, sabe-se que este agravo ocorre de forma lenta e progressiva, sendo somente percebido quando atinge grau acentuado, afetando a comunicação humana de forma irreversível. Com isso fica nítida a importância da orientação e detecção precoce de danos auditivos nessa população.

De acordo com a literatura, as consequências auditivas da exposição a níveis sonoros excessivos, englobam não somente a perda auditiva como também zumbido, hipersensibilidade, recrutamento, vertigem e desequilíbrio.

As principais queixas auditivas dos músicos são: zumbido, sensação de plenitude auricular e pressão no ouvido.

Mesmo conscientes dessas consequências e sintomas, muitos músicos e técnicos de som não se protegem, por desconhecer o que a tecnologia atual pode oferecer. Atualmente, existem protetores auditivos com filtro flat (atenuador linear) que mantém o mesmo espectro de frequência do som original, sem prejudicar

a qualidade, atenuando apenas conforme o filtro escolhido, dependendo do ambiente e/ou instrumento a que estão expostos.

O músico também pode substituir os monitores (retornos) de chão pelos monitores in-ears personalizados ou não, que trazem ao usuário muitas vantagens como, retorno do som com mais qualidade, controle individual e melhor isolamento acústico, que asseguram a preservação auditiva e vocal durante ensaios e shows.

Nós, fonoaudiólogos, temos muito a contribuir na área musical e devemos estar empenhados na orientação e avaliação auditiva do profissional da música, bem como na escolha e adaptação do produto mais indicado para cada caso.

Pensando nisso, criei a Campanha de Preservação auditiva que visa conscientizar as pessoas em geral e os profissionais da música a respeito da saúde auditiva e os riscos da exposição a níveis de pressão sonora elevados. Fonoaudiólogos e médicos já demonstraram o seu apoio a campanha, assim como grandes artistas brasileiros, entre eles, Carlinhos Brown, Daniel e Luan Santana.

Prevenção depende de conscientização! O profissional da música deve ter a consciência que o seu trabalho depende de uma boa audição.

Então, ficam aqui algumas dicas:

- Use protetores auditivos com filtro flat sempre que estiver exposto a ruídos, seja em festas, avião, metrô ou shows;
- Use monitores in ears com isolamento acústico nos dois ouvidos
- Faça intervalos de descanso auditivo;
- Cuidado com ruídos de impacto, eles são mais nocivos que os ruídos contínuos, por exemplo o uso de metronômo. Cuidado com o volume!!

Lembrem-se: a lesão auditiva causada por exposição a níveis de pressão sonora elevados, é irreversível!



Sobre Katya Freire

É graduada em Fonoaudiologia pela PUCAMP (1990), tem especialização em Audiologia pelo CFFa (1999) e pelo CEDIAU (1995). Fez mestrado pela PUC-SP (1999) e doutorado em Ciências pela UNIFESP (2009). Fez aperfeiçoamento nos EUA no Children's Hospital de San Diego - Califórnia. É vice-presidente da Associação de Pesquisa Interdisciplinar e Divulgação do Zumbido (APIDIZ). No Brasil, é pioneira no trabalho de preservação e conservação auditiva dos músicos. Atua na área de audiologia clínica, reabilitação audiológica de adultos e idosos, adaptação de próteses auditivas. Desenvolveu o Treinamento Auditivo Musical (TAM) para treinar as habilidades auditivas de crianças, adultos e idosos.





Líbano e Brasil

Muito mais perto do que você pode imaginar

Por Elen Dastry

Assistimos diariamente as imagens de destruição e mortes no Oriente através dos telejornais que nos deixam perplexos, ao mesmo tempo que nos parece povos distantes, sem nos dar conta dos inúmeros Abdallas, Khouris, Malufs, Haddads, que fazem parte do nosso dia a dia. Até o nosso presidente, Michel Temer tem suas raízes nesse canto do mundo. A verdade é que a comunidade libanesa que vive no Brasil, formada em sua maioria por descendentes, é maior do que a população do Líbano. São mais de 10 milhões de libaneses e descendentes em território brasileiro, contra 3,5 milhões que vivem no Líbano. (dados de 2010). Diferente de outros imigrantes, os libaneses não

chegaram na cidade com emprego garantido em fazendas do interior. Eles vieram por conta própria, arriscando-se num novo mundo. Para eles o comércio era o melhor caminho. Lojas e restaurantes se formaram na cidade, especialmente na região da 25 de março.

Com uma colônia tão grande e bem estruturada em São Paulo, é fácil entender que a cultura dos países árabes é desenvolvida com maestria na cidade. Veja a quantidade de restaurantes espalhados árabes por São Paulo.

E tem mais. A cultura libanesa está por todo canto, tanto que o maior festival internacional de dança árabe acontece em São Paulo, anualmente, no mês de abril. É o Mercado



Persa – Congresso Internacional de Música, Dança e Cultura Árabe.

O Mercado Persa acontece há mais de 20 anos. A idealizadora do evento é a bailarina Samira Samia, uma das precursoras da dança árabe no Brasil, que decidiu realizar uma grande festa, visando a confraternização dos praticantes de danças árabes. Ela alugou um salão e convidou as professoras que conhecia, além de alguns poucos profissionais que trabalhavam com roupas, adereços e música, com o objetivo de apresentarem seus produtos e criar um mercado de troca. No primeiro evento, um sucesso, foram 300 pessoas.

Hoje é a filha de Samira, a também bailarina e professora, Shalimar Mattar que está à frente do festival. O evento recebe mais de oito mil pessoas se reúnem, durante 3 dias. Durante esse período acontecem apresentações de danças árabes, workshops, pales-

tras, desfile de trajes e vários concursos: de beleza, de caracterização, de textos e fotos e de dança, claro, recebendo artistas das Américas, Ásia, África e Europa.

Na área do evento, um verdadeiro mercado persa se forma, com 'tendas' de produtos dos mais variados – adereços, roupas, instrumentos, livros, maquiagem, entre tantos outros produtos que movimentam esse mercado tão especial. (www.mercadopersa.com.br)

O evento é aberto a todas as pessoas - aqueles que dançam ou apenas que querem conhecer esse mundo sedutor e cheio de magia.

Para a edição de 2017 o evento será no WTC Events Center (av. Nações Unidas, 12.551), de 21 a 23 de abril e os preparativos já começaram e as novidades não param de surgir, o momento mais esperado é a noite de autógrafos do Livro *Círculo Mulher*, de Shalimar Mattar.

Livro *Círculo Mulher*

Círculo Mulher fala sobre o infinito caminho da mulher, de sua magia e sensualidade, da sua força e fé, do seu poder de se reinventar diariamente, uma obra de conhecimento feminino, com especialistas, depoimentos e assuntos discutidos sem tabu.

Usando a feminilidade da dança do ventre, cada capítulo abordará um aspecto da vida da mulher, com análise e depoimentos. Fala sobre todas as fases, mas com atenção especial a momentos em que ela começa a desacreditar de si e de sua força. Serão sete grandes capítulos, como os sete véus, que serão desvendados no livro.



MORGANA KURMANN LANÇA SINGLE “HURRICANE” COM DIREITO A VIDEOCLÍPE

*Com seu single de estreia “Hurricane”,
Morgana Kurmann dá primeiro passo importante na carreira*

Por Fernanda Balbino

HURRICANE é o single de estreia da cantora **Morgana Kurmann** e já está disponível nas plataformas digitais: Spotify, Apple Music, Deezer, Google Play Music, Shazam. A faixa, de autoria da própria cantora, é responsável por dar nome ao seu primeiro CD também autoral, com lançamento digital e físico previstos para abril.

Segundo Cleber Shimu, produtor do single e do CD, **Morgana Kurmann** é uma cantora e compositora incrível. “Ela consegue reunir em suas composições belas melodias, refrões marcantes que “grudam” em nossos ouvidos, além de muito bom gosto e cuidado com as letras. Sensível e apaixonada, ela consegue dar vida em forma de música a um turbilhão de sentimentos, emoções e até dúvidas que vivem em seu interior e que logo de cara, ao ouvirmos, faz com que nos identifiquemos, pois fala de emoções e sentimentos comuns em nosso dia a dia e em nossas relações”.

O single **“HURRICANE”** é um hit, com refrão marcante e de assimilação instantânea. “Faz você cantarolar a melodia antes mesmo de terminar a primeira audição da canção”, aponta Cleber Shimu. A música fala sobre a confusão em que nos encontramos quando nossos planos perfeitos mudam de curso inesperadamente e se tornam um jogo entre o concreto e o abstrato. “Como o próprio nome sugere, é um furacão de sentimentos envolvidos por um arranjo musical simples e direto que valoriza a melodia e a interpretação brilhante de **Morgana Kurmann**. É impossível não se apaixonar” avalia Cleber Shimu.

A música já ganhou um videoclipe dirigido por Deivide Leme. No clipe, Morgana está em meio a uma confusão externa e interna. Sua casa mostra exatamente o que está acontecendo com ela ou será que sua casa na verdade é seu interior? Esse jogo entre o concreto e o abstrato vai tomando forma a partir do momento em que o cenário vai

se desconfigurando, sua maquiagem se desmanchando e atinge o ápice quando projeções invadem sua casa como se fossem seus pensamentos e dúvidas exteriorizadas. Pronto, o furacão está formado!

O CD, também intitulado "**HURRICANE**", tem como base a música pop permeada por pitadas de soul, r&b, blues e jazz, estilos musicais pelos quais a artista é fortemente

influenciada. O disco foi masterizado na Flórida, EUA e está em fase de prensagem com lançamento previsto para abril. "Com uma linda voz, muita técnica, mas sem deixar de lado a entrega e a emoção na interpretação, **Morgana Kurmann** consegue transitar com naturalidade entre o pop, o soul, o r&b e tem uma forte influência do jazz e do blues, marcantes em seu trabalho" completa Cleber Shimu.



O single "**HURRICANE**" está disponível em todas as plataformas digitais.

Assista ao clipe "**HURRICANE**"

https://www.youtube.com/watch?v=atFcnsG_klw

Loiro dourado: tom que nunca sai de moda!

Por Ricardo Inácio

Ricardo Inácio, além de ser colunista da revista Chat, é um dos profissionais do Ritz Cabelo e Estética, um dos mais completos salões de Moema, na zona sul de São Paulo.

Ano novo, vida nova. E por que não um cabelo novo?

Porém, mudar as madeixas requer mais cuidado do que incluir uma nova peça de roupa no armário.

E são tantas outras informações, não é mesmo?

Mas uma das grandes apostas da estação é o "visual natural, com um ar de 'não fiz nada'"

Já os loiros continuarão sendo muito ama-

dos, só que as luzes, as mechas e as tinturas estão mais naturais, com tons que se aproximem mais da realidade e menos da fantasia.

O loiro dourado está de volta e, para não errar, a dica é deixar as pontas mais douradas e a raiz mais clara.

Vale lembrar que os cuidados com os fios devem ser constantes, afinal, mesmo em dias nublados, eles precisam de toda a atenção para estarem sempre saudáveis, brilhantes e hidratado.





Bruno Pacerini Moreno
Arquiteto e urbanista



Projetos **corporativos, comerciais e residenciais**. Solicite seu orçamento!

www.pacerini.com

bruno@pacerini.com

Cel. 55 11 99184 2993 ou Tel.: 55 11 5062 5842

Atendimento de segunda a sexta feira, das 9 às 18h



Foto: Ana Migliari

Alemão, Vinícius, Ailton Graça, Viviane Araújo, Vitor, Petróleo e Serginho

ATORES GLOBAIS “AQUECEM” CLIPLE NA DOSE CERTA DO SAMBA

Por Débora Barros

Depois do sucesso na novela “Império”, da TV Globo, em 2014, com os personagens Naná e Xana, os atores **Viviane Araújo** e **Ailton Graça** voltam a atuar juntos e a promessa é de mais um grande trabalho dessa dupla. Eles estrelam o clipe da música “**Verão pra te aquecer**” (<https://www.youtube.com/watch?v=hXc25YcGB4c>), do grupo de samba **Dose Certa**, lançado na última segunda-feira, 27.

Na gravação realizada, no Rio de Janeiro, com direção geral de João Mário Nunes, e fotografia de Marcio Oliveira, sócios da produtora Condomínio Multimídia, os atores retratam cenas de três clássicos do cinema: “Casablanca”, “Ghost” e “A culpa é das estrelas”. “O clipe mostra um homem

tão apaixonado por sua amada que, em um delírio, a vê em todos os lugares e canais de televisão. No final, o encontro real acontece movido a muito samba do **Dose Certa**”, explica João Mário.

Esse trabalho vem para coroar o sucesso do grupo e da música “Verão pra te aquecer” (Almir Guineto, Fred Camacho e Pretinho da Serriinha), que faz parte do repertório do quarto CD e primeiro DVD, “**Assinatura**”, lançados no ano passado, com distribuição da Sony Digital e produção do renomado Max Pierre. A canção esteve por vários meses seguidos, em primeiro lugar, no segmento samba, nas rádios, e, além disso, está na trilha da novela “Rock Story”, da TV Globo, aonde **Viviane** interpreta a personagem Edith.

"O clipe ficou maravilhoso e eles deram uma aula de arte encenando momentos clássicos de romantismo numa declaração de amor que é "**Verão pra te aquecer**". Agradeço muito por terem aceitado participar. **Viviane**, é uma amiga do samba e Ailton, um parceiro de muitos anos e que já participou de um clipe do **Dose**, na música "Falso advogado". Destaco também a parte cenográfica, que está deslumbrante. A expectativa é a melhor possível e, com certeza, demos um passo crucial na nossa carreira", diz **Alemão do Cavaco**, fundador do grupo, comentarista da transmissão do desfile do carnaval de São Paulo, ao lado de Ailton Graça, e foi um dos compositores do samba campeão da Mangueira, no ano passado, em homenagem à cantora Maria Bethânia.

Além dele, que também cuida da direção musical e arranjos, o **Dose** é formado por **Serginho Picciani** (vocal e pandeiro), **Vitor**

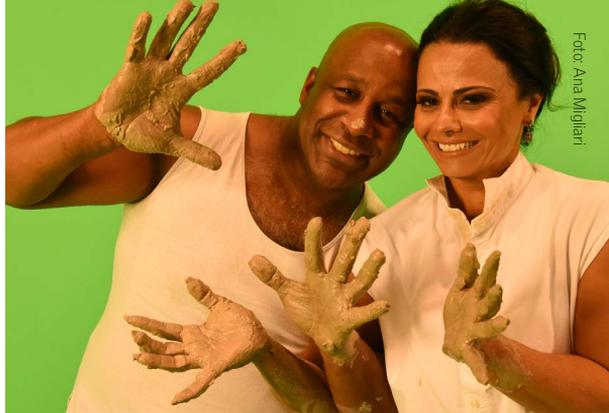


Foto: Ana Migliari

Viviane Araújo e Ailton Graça - bastidores clipe

Da Candelária (percussionista), **Vinicius Almeida** (arranjos, contrabaixo e violão de seis e sete cordas) e **Jonatas Petróleo** (compositor, banjo e voz). O grupo surgiu em 1998 e mistura o suingue carioca com a força e malemolência da batucada paulistana, inspirado em grandes mestres do gênero. Em "Assinatura", gravado em São Paulo, eles também contam com participações especiais de Mumuzinho, Péricles, Zizi Possi, Leandro Lehart e Carlinhos de Jesus.



Foto: Ana Migliari

Grupo Dose Certa e Viviane Araújo

LU VITTI

Lu Vitti apresenta, **dia 30 de março às 21h00**, na **Sala Adoniran Barbosa CCSP**, dentro do projeto **Quinta Na Faixa**, seu show de lançamento do álbum *Lu Vitti*. Um time de feras faz parceria com a cantora: Carlos Tomati (guitarra), Marco da Costa (bateria), e Ricardinho Paraíso (baixo). Dona de uma voz única, Lu Vitti imprime seu DNA em músicas inéditas, autorais e clássicos revisitados com roupagem roqueira. Ela interpreta diferentes tipos de mulheres ao abordar um tema muito conhecido, mas que nunca sai de moda – o amor em todas suas nuances.

Serviço

Quinta na Faixa – Lu Vitti

Data: 30 de março de 2017

Horário: 21h

Local: Sala Adoniran Barbosa (622 lugares)

Classificação: Livre

Ingressos: Grátis

Centro Cultural São Paulo

Rua Vergueiro, 1000 – Liberdade

Informações ao público: 3397-4002

Possui restaurante, ar-condicionado, banheiros e elevadores adaptados

Não possui estacionamento ou local para fumantes

O cantor, compositor e violonista Gabriel

MÚSICA NO FOYER

de Almeida Prado se apresenta no foyer do Auditório Ibirapuera para mostrar as composições de *A Língua e a Alma* (2016), o primeiro disco de sua carreira. O repertório é composto de canções autorais de ritmos variados, que expõem um olhar cheio de poesia sobre questões existenciais, amorosas e antagônicas da vida.

O espetáculo tem interpretação na Língua Brasileira de Sinais (Libras).

Serviço

Data: sexta 31 de março de 2017

Horários: às 21h

Duração: 80 minutos (aproximadamente)

Ingressos: Grátis. Entrada por ordem de chegada ao foyer do Auditório Ibirapuera.

Classificação Indicativa: livre para todos os públicos

www.auditorioibirapuera.com.br/2017/03/07/musica-no-foyer-35/

Telefone: +55 (11) 3629-1075

info@auditorioibirapuera.com.br

Auditório Ibirapuera - Oscar Niemeyer

Endereço: Avenida Pedro Álvares Cabral, s/nº - Parque do Ibirapuera, São Paulo

IV MOSTRA PETROBRAS PREMMIA DE TEATRO

Construído a partir de uma releitura contemporânea das tragédias gregas de Antígona, Medeia e Electra, o espetáculo *Trágica* estabelece um diálogo entre teatro, artes plásticas e música. A montagem, dividida em três monólogos, estreou em 2014 e abriu o Beijing Fringe Festival, na China, em setembro de 2015. Com direção e concepção de Guilherme Leme Garcia, traz no elenco Denise Del Vecchio, Letícia Sabatella, Miwa Yanagizawa, Fernando Alves Pinto e Marcello H. No sábado 25, às 21h, a peça tem audiodescrição. No domingo 26, às 19h, conta com interpretação na Língua Brasileira de Sinais (Libras).

Serviço

Data: domingo 26 de março de 2017

Horários: às 19h

Duração: 75 minutos (aproximadamente)

Ingressos: R\$ 20 e R\$ 10 (meia-entrada)

<https://www.ingressorapido.com.br/compra/?id=56650#!/tickets>

Classificação Indicativa: 14 anos

Telefone: +55 (11) 3629-1075

info@auditorioibirapuera.com.br

Auditório Ibirapuera - Oscar Niemeyer

Endereço: Avenida Pedro Álvares Cabral, s/nº - Parque do Ibirapuera, São Paulo



HAVANA BRASIL

A banda Havana Brasil, anima os domingos do Bourbon Street com repertório renovado, mas mantendo o mesmo estilo que é sua característica, fazendo releituras de músicas brasileiras com arranjos latinos, mais os clássicos do repertório das Américas calientes.

Na seleção, estão clássicos da música afro-cubana e caribenha, como "Oye como va" e "Guantanamera", pérolas como "Tenga Fe" de Rubén Blades, "Mi Tierra" de Gloria Estefan, "EchaleLimon", de NG La Banda, além de releituras de músicas brasileiras com arranjos latinos para composições de Carlinhos Brown, Nando Reis, Marisa Monte, Dorival Caymmi, Pixinguinha, entre outros, além de composições próprias.

Antes dos shows, oficinas gratuitas de dança com a Companhia Tribo de Dança, a partir das 21h.

Serviço

Local: Bourbon Street | Rua Dos Chanés, 127 – Moema – SP

Bilheteria Bourbon Street: Rua dos Chanés 194 – de 2ª.f a 6ª.f das 9h às 20h, sábado e feriado das 14h às 20h

Fone para reserva: (11) 5095-6100 (Seg. a sexta) das 10h às 18h

Data : 26/03/2017- domingo

Horário: 22h00

Aula de dança às 21h15

Abertura da casa: 19h30

Duração: 70 min. aproximadamente

Couvert Artístico: R\$ 32,00 – **até 21h15 mulheres não pagam**

Venda também pela **Ingresso Rápido - 11 4003 1212 - www.ingressorapido.com.br**

Classificação indicativa : 18 anos e 16 anos acompanhado de responsável

Capacidade: 450 pessoas

Estacionamento/ Valet: R\$ 25,00

Homepage: <http://www.bourbonstreet.com.br/>

Jake Bugg participa de lançamento do projeto "Paralise o Guillain-Barré"

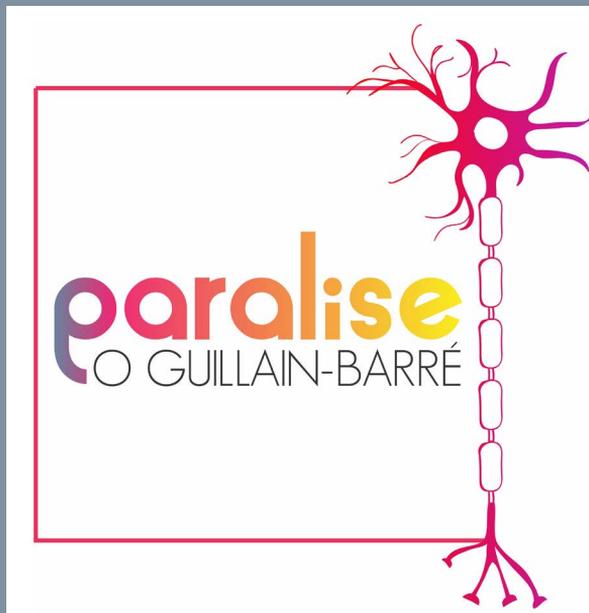
Artista britânico fará aparição exclusiva para chamar atenção dos fãs de música para a doença em São Paulo.

O cantor **Jake Bugg**, que se apresenta nos dias 9, 10 e 11 de março no país, aproveitará sua estadia para uma aparição exclusiva um dia antes do início de sua turnê. O cantor inglês lança o projeto **PARALISE O GUILLAIN-BARRÉ**, de iniciativa de ex-alunos da instituição de ensino **ON STAGE LAB**, especializada em cursos voltados para a formação de profissionais nas áreas de entretenimento ao vivo e negócios da música e que, infelizmente, perdeu uma de suas fundadoras - Bianca Freitas - por conta da doença.

O projeto **PARALISE O GUILLAIN-BARRÉ** tem dois grandes objetivos:

o primeiro é informar a população sobre o que é a doença, como ela se desenvolve e quais suas possíveis relações com Zika Vírus (transmitido pelo mosquito *aedes aegypti*). Já o segundo objetivo é a arrecadação de fundos para o avanço das pesquisas científicas para designar um protocolo de diagnóstico da doença, tratamentos e a rápida recuperação dos pacientes acometidos pela síndrome. Jake Bugg é o primeiro artista a levantar a bandeira da Síndrome de Guillain-Barré, que já foi considerada extremamente rara, mas que atualmente tem elevado número de casos registrados no Brasil desde 2015.

O fundo de doações, que está na plataforma de crowdfunding Kickante, será direcionado ao departamento de Neurologia da Faculdade de Ciências Médicas da UERJ, uma



das poucas instituições no país que trabalha com pesquisas relacionadas ao Sistema Nervoso Periférico, incluindo a Síndrome de Guillain-Barré.

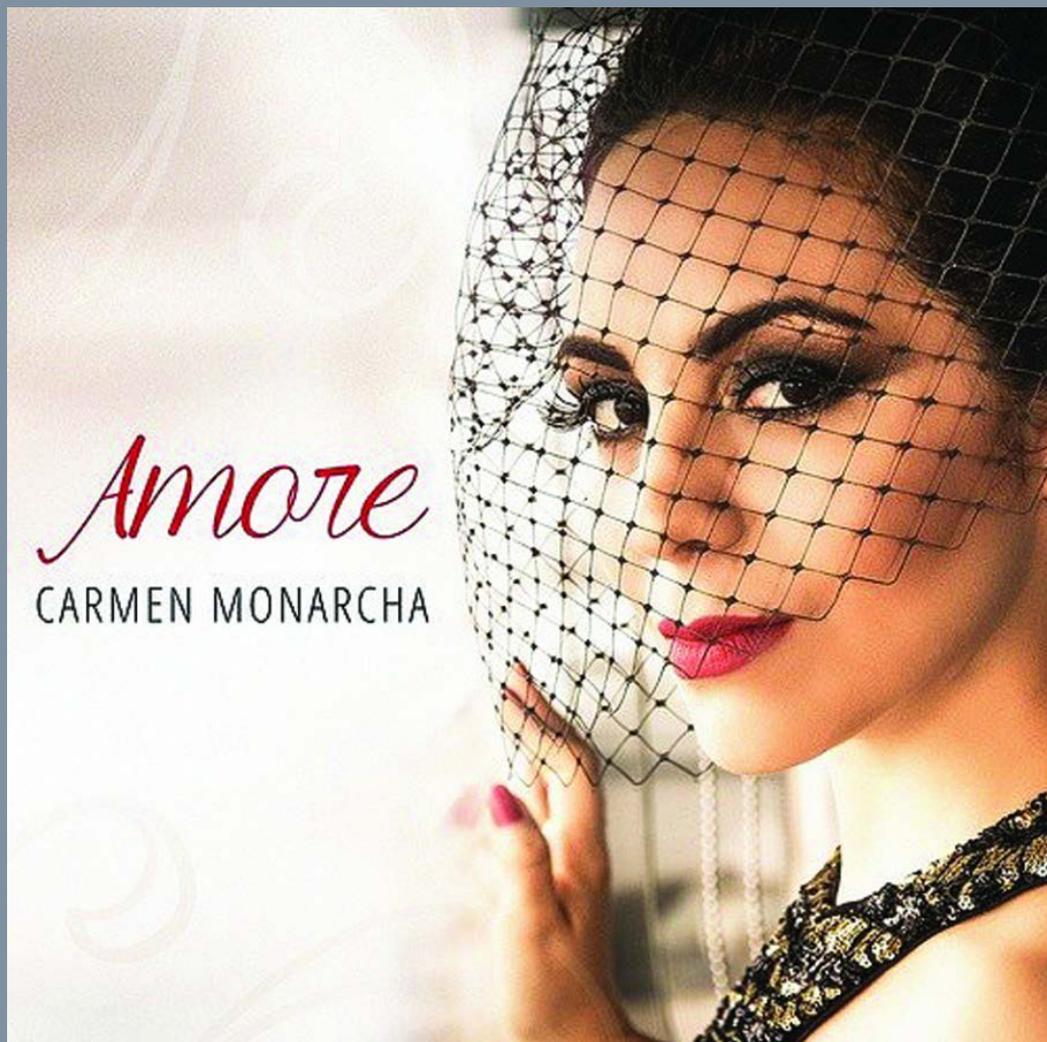
Jake Bugg fará uma surpresa para quem estiver no evento, apenas para quem obtiver um convite especial. O público selecionado para estar presente – em torno de 200 fãs – virá de concursos culturais em canais da escola e de parceiros no projeto – Universal Music e o DJ Maia, que fará discotecagem especial em nosso evento de lançamento.

Para Doar:

Link: <https://goo.gl/U0vN70>

Para saber mais sobre o evento:

<https://www.facebook.com/paraliseoguilainbarre>



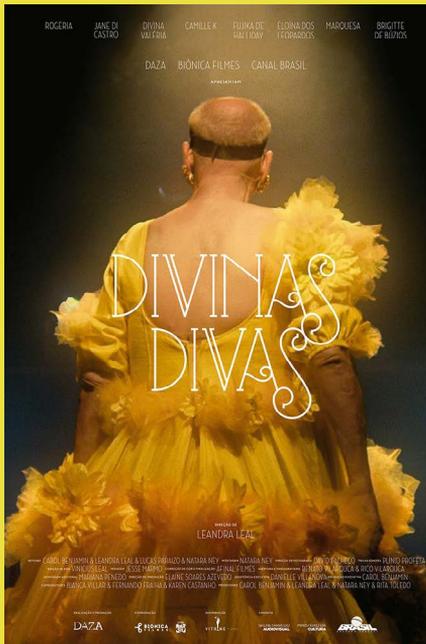
Carmen Monarcha

Amore, novo projeto da soprano brasileira Carmen Monarcha, traz uma assinatura especial de arranjos orquestrais e releituras de clássicos do repertório erudito e popular de diferentes nacionalidades.

O drama e a sensualidade latina estão exaltados nas interpretações da artista de "El Dia Que Me Quieras", "Hymne A L'amour" e "Caruso". Há, ainda, mensagens de conforto em meio a tantas agruras do cotidiano nas releituras de versões como "You'll Never Walk Alone" e "You Raise Me Up". Na clássica ária "Habanera", de G. Bizet, Carmen dá roupagem particular à alma cigana com a participação especial do Trio Titanium.

Amore traz as participações especiais da soprano australiana Mirusia e do tenor brasileiro, radicado em Mônaco, Thiago Arancam, comprovando que não há barreiras que a música não possa transpor, unindo seu público nacional e internacional em um só sentimento.

Site: www.carmenmonarcha.com



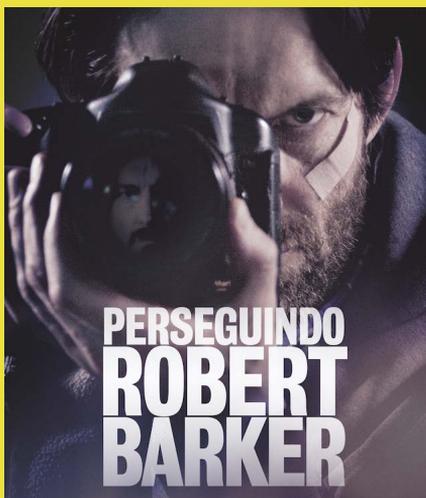
'Divinas Divas', de Leandra Leal, é eleito melhor filme no festival SXSW

Fonte: G1 e Adoro Cinema

O documentário "Divinas Divas", dirigido pela atriz Leandra Leal, foi anunciado neste sábado (18) como o vencedor da categoria melhor filme na categoria de votação popular do festival South by Southwest (SXSW), nos Estados Unidos.

O longa chega em junho aos cinemas brasileiros e marca a estreia de Leandra na direção. O documentário conta a luta da primeira geração de travestis brasileiros, como Rogéria, Jane Di Castro e Waléria.

Cada vez maior, o SXSW - que também tem uma ampla programação musical e ocorre em Austin, Texas - foi palco da primeira exibição de títulos aguardados como Song to Song, Vida, Atômica, Free Fire e The Disaster Artist.



Vencedor do National Film Awards é lançado no Brasil

Thriller Perseguindo Robert Barker, do diretor brasileiro Daniel Florêncio, disputou prêmio com Guerra nas Estrelas e James Bond.

Londres, 20 de Março de 2016 - As produtoras I Made it Films, Pegasus Pictures, co-produtora islandesa da série Game of Thrones, e a distribuidora de cinema e VoD brasileira O2 Play, anunciam que o thriller independente Perseguindo Robert Barker, será lançado no Brasil no dia 29 de Março nas plataformas Net NOW, iTunes, Google Play e Vimeo On Demand. O filme dirigido pelo diretor brasileiro Daniel Florêncio segue o drama de um fotógrafo

paparazzi envolto em uma série de factóides criados por um jornalista de tablóide corrupto.

Inspirado pelas revelações do escândalo das escutas telefônicas no Reino Unido, o roteiro escrito por Daniel e Nefeli Zygopoulou foi rodado em Londres com um elenco internacional e uma equipe repleta de brasileiros. O filme, que foi viabilizado através de uma vaquinha na internet, é vencedor do National Film Awards no Reino Unido, onde concorreu com gigantes como Guerra nas Estrelas e James Bond.

O diretor Daniel Florêncio comentou: "A premissa de Perseguindo Robert Barker é que jornalistas e jornais deixaram de apenas reportar histórias e se tornaram a história, e mesmo sendo ambientado em Londres, é um filme que reflete uma realidade também do Brasil, e que, tenho certeza, vai arrebatá-la audiência brasileira."

Filme sobre Venom, inimigo do Homem-Aranha, é confirmado e ganha data de estreia

Por Agência EFE e GI

Os estúdios Sony, através de sua produtora Columbia Pictures, confirmaram nesta sexta-feira (17) que lançarão um filme sobre Venom, um dos inimigos mais famosos do Homem-Aranha, informou o site da revista "The Hollywood Reporter". A data de estreia prevista é 5 de outubro de 2018.

Trata-se de um projeto que está sendo executado, pelo menos, desde 2013, quando surgiram as primeiras informações sobre um filme dedicado totalmente à figura de Venom.

Embora ainda não tenha um diretor e nem elenco, a produção conta com um roteiro assinado por Jeff Pinkner e Scott Rosenberg. Pinkner foi um dos roteiristas de "O espetacular Homem-Aranha 2: A ameaça de electro", o último longa-metragem, até o momento, sobre o super-herói, que foi protagonizado por Andrew Garfield e Emma Stone.

Nas histórias em quadrinhos do Homem-Aranha, Venom é um parasita que vem do espaço e precisa de um ser humano para sobreviver. O vilão outorga poderes extraordinários ao corpo que lhe acolhe.

Segundo a informação do "The Hollywood Reporter", a Sony acredita que poderá desenvolver uma saga de filmes baseadas no personagem.



Ilustração: Fernando de Sousa Lima

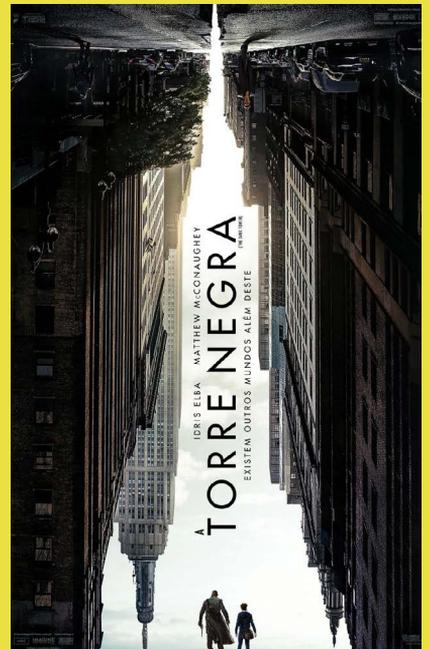
Adaptação da obra de Stephen King, A Torre Negra tem seu primeiro cartaz divulgado

Fonte: Adoro Cinema

"Existem outros mundos além deste". A Torre Negra, aguardada adaptação da série literária de Stephen King, está chegando aos cinemas e teve seu pôster revelado.

Apostando num conceito semelhante ao usado por Doutor Estranho e A Origem, o cartaz tem o vilão Homem de Preto (Matthew McConaughey) no chão, mas adota a perspectiva invertida do Pistoleiro (Idris Elba) e Jake Chambers (Tom Taylor).

De Nikolaj Arcel, a história da incessante busca de Roland Deschain (Elba) chega aos cinemas dia 27 de julho. O primeiro trailer deve sair em breve.



A sua revista completa

CHAT



f Maktub Editora - Revista CHAT

A revista CHAT é trimestral e direcionada para um público formador de opinião (jornalistas, comunicadores, publicitários, médicos, advogados...).

Nosso papel é trazer ao público matérias especiais, atuais e informativas com a participação de colunistas renomados no mercado.

ANUNCIE !!!!

(11) **2872.9396 / 94143.5337**



Adquirir online seu Exemplar

NO BRASIL,
4% DA POPULAÇÃO JÁ
POSSUI TABLET,
16% TEM SMARTPHONE E
31% É DONO DE CELULAR
COM ACESSO A INTERNET.

baixe **GRÁTIS** seu Exemplar !!!

Play Store
(para tablets e celulares)

App Store
(para Iphone, Ipad e Ipad)





especial
Collection

SHOW ROOM

**R. Prof. João Brito, 93
Itaim Bibi - São Paulo/SP
(11) 3044-2272**

Redes sociais:





1º BRASILEIRO PREMIADO

com medalha de prata no
Mondial du Fromage na França.

Capim Canastra

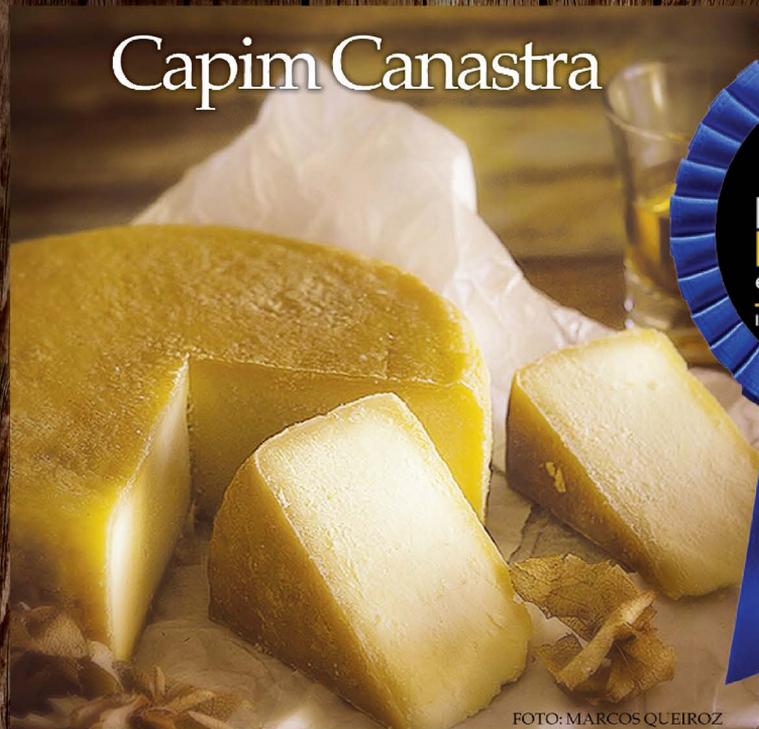
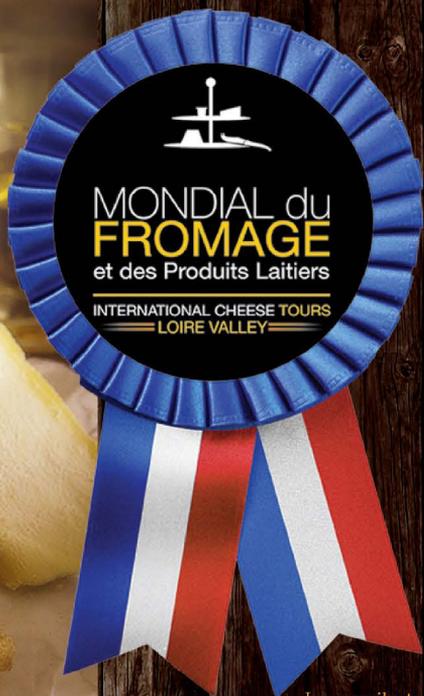


FOTO: MARCOS QUEIROZ



Imagens ilustrativas

Edição limitada só na



HORTIFRUTI IMIGRANTES

(11) 2639-9206

Av. Prof. Abraão de Moraes, 1500
Saúde - São Paulo - SP



/galeriadoqueijoimigrantes

/hortifrutiimigrantes



Maktub
Editora e Comunicação



palco1
entertainment

☎ 11 2872-9396

☎ 11 94143-5337

E-mail: vendas@maktubeditora.com.br



Escola Henry Wallon

**BERÇÁRIO, INFANTIL BILINGUE
e FUNDAMENTAL I.**

Funcionamos das 6h30 às 20h00.



**AMPLO BERÇÁRIO • BERÇARISTAS TREINADAS E HABILITADAS
ENFERMEIRAS PRESENTES EM HORÁRIO INTEGRAL
CÂMERAS DE MONITORAMENTO EM TEMPO REAL (AO VIVO)
SEM TAXA DE MATRÍCULA • CURSOS DE FÉRIAS • NÃO EMENDAMOS FERIADOS
BRINQUEDÃO / QUADRA / HORTA / 3 PARQUES
ESTACIONAMENTO COM SEGURANÇA**

**ATIVIDADES INCLUSAS NA MENSALIDADE DO INFANTIL BILINGUE:
Judô / Ballet / Música / Informática / Inglês**

www.henrywallon.com.br

(11) 5083.8502 • 5084.3380

R. Padre Machado, 130 / 146 • Vila Mariana • São Paulo/SP