

E>LETICA

UMA COISA PUXA OUTRA
R\$19,90

DECORAÇÃO

O PODER DAS
ARANDELAS

OBRA

ASSINADA ORDEM DE
SERVIÇO DO CONTORNO
MESTRE ÁLVARO

CAPA

A MULTIFACETADA
ANDREIA SOARES

MAR / ABR 2019
ANO III

ESPECIALIZADA NO SEU SEGMENTO

SOLUÇÕES COMPLETAS PARA O SEU NEGÓCIO.



Advocacia



Saúde



Consultoria



Engenharia



Serviços



Comércio

Tel: (27) 3227-4659 | 3222-1245 | 99971-6062

Rua Desembargador Sampaio, 204, Ed. Moon Flower
Loja 02, Praia do Canto - Vitória/ES - Cep 29055-250



LG & SCON
CONTADORES ASSOCIADOS

EXPEDIENTE

REVISTA EKLETICA

revistaekletica@gmail.com

CNPJ: 22.076.378/0001-01

Editora

Luciene Costa

revistaekletica@gmail.com | 27 9.9947.3645

Comercial

Luciene Costa

Márcio Araújo

marcioaraujo.inove@gmail.com

Jornalistas Colaboradores

Darlan Campos

Lorena Vago

Nádia Alcalde

Renata Salgueiro

Rodrigo da Costha

Colaboradores

Carlos Alberto Piumbini

Mirela Souto

Luciene Bertolani

Matheus Sobreira

Bruno Navarro

Manoel Alves Rabelo

Mário Quintão

Fotografia

Flávio Motta

Márcio Guimarães

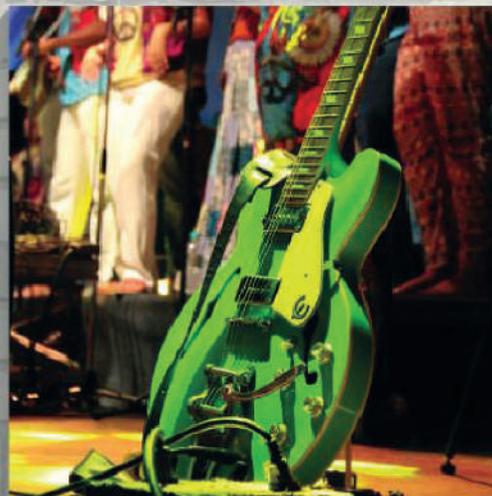
Projeto Gráfico e Editoração

Nicholas Senna

“Os artigos assinados e as fotos publicadas não refletem necessariamente a opinião da revista e são de responsabilidade dos colunistas”

EKLETICA

www.revistaekletica.com



Editorial



Olá!!! Nem bem começou o ano e já estamos na nossa segunda edição da Revista Ekletica. Além de muitos convidados, esta edição, tem também os já conhecidos colunistas trazendo sempre novidades para os leitores.

A capa desta edição, é a sempre linda, talentosa, meiga, jornalista, cantora e mãe Andreia Soares. Ela nos contou um pouco sobre seus trajetos, lutas e da realização de sua trajetória, sonho como cantora, de estar nos palcos, e conciliar a vida de profissional do jor- e agora uma lotada agenda de

shows. O que não tem sido fácil!

Você encontrará em nossas páginas também a estreia do nosso querido amigo e empresário Mauro Quintão, que assinara a coluna “Negócios e Gastronomia”, com dicas e registros.

O capixaba Douglas Lopes traz novidades para o público, o videoclipe “Livre para Viver”. A composição é um alerta sobre a interferência do homem na natureza e a importância da preservação da vida marinha.

Além disso falaremos sobre o outono e das doenças respiratórias. O tempo seco, característico da época, também é outro fator que contribui para o aumento de casos de doenças respiratórias.

Ainda abordaremos os cuidados com a saúde bucal das gestantes que, de modo geral, deve ser prioridade. A dentista Andressa Hirle afirma que a alimentação deve ser balanceada. “Uma boa alimentação não só ajudará na saúde bucal como também na manutenção e no controle do peso da mãe e do bebê”.

Curiosidades de internet: uma pesquisa sobre curiosidades históricas que completam aniversário em 2019, com 10, 25, 50, 75 ou 100 anos de suas ocorrências.

Gostou? Então confira essas e outras novidades desta edição. Boa leitura!

LUCIENE COSTA
DIRETORA GERAL - REVISTA EKLETICA

SUA OPINIÃO É MUITO IMPORTANTE PARA NÓS.

ENVIE-NOS SEUS COMENTÁRIOS, CRÍTICAS, OPINIÕES OU SUGESTÕES DE PAUTA ATRAVÉS DOS CANAIS ABAIXO:

✉ REVISTA EKLETICA@GMAIL.COM

f /REVISTA EKLETICA



Tel.: (27) 99700-9154
email: flaviomottacosta@gmail.com



www.revistaekletica.com

SUMÁRIO



- 8 **COLUNA**
SOCIAL

- 11 **ARTIGO**
MATHEUS SOBREIRA
- 12 **COLUNA**
ESPORTES
- 14 **CAPA**
A MULTIFACETADA ANDREIA SOARES

- 20 **OBRA**
OBRA CONTORNO MESTRE ÁLVARO

- 23 **ARTIGO**
BRUNO NAVARRO
- 24 **MÚSICA**
CAPIXABA LANÇA CLIPE
- 26 **COMPORTAMENTO**
MÃES: MPODERADAS E FELIZES
- 30 **ANÁLISE**
DARLAN CAMPOS
- 32 **TURISMO**
CENTRO HISTÓRIO

- 34 **COLUNA**
PET



- 36 **ARTIGO**
MIRELA SOUTO
- 38 **COLUNA**
SAÚDE E BEM ESTAR
- 40 **SAÚDE**
DOENÇAS RESPIRATÓRIAS

- 42 **NUTRIÇÃO**
MAU HÁLITO
- 44 **COLUNA**
ESPAÇO DECOR
- 46 **DECORAÇÃO**
O PODER DAS ARANDELAS

- 48 **COLUNA**
TECNOLOGIA
- 50 **COLUNA**
GOURMET
- 52 **COLUNA**
GASTRONOMIA E NEGÓCIOS
- 56 **COLUNA**
DONA DA ADEGA
- 58 **SAÚDE**
SAÚDE BUCAL NA GRAVIDEZ





Foto: Divulgação



A médica do trabalho Cintia Quintão, comemorou essa semana mais uma primavera no Sandes Náutica, por lá estiveram seus irmãos: Breno e Mauro, dona Ilca, sua mãe, além de muitos amigos.



A linda de viver Tricia Milaneze comemorou aniversário entre familiares essa semana. Tricia, leia-se Lavish Joias, além de uma exímia designer também possui formação jurídica e tem feito sucesso nos mais badalados eventos do Brasil



A advogada Jamila Pereira tem investido pesado na estrutura de seu escritório de advocacia. A jovem estudiosa teve como tema de seu trabalho de conclusão de curso (TCC) há alguns anos atrás, o seguinte tema: "Monitoramento Eletrônico de Apenados"



O belo casal Luana Fachetti e Bruno Coimbra tem feito a diferença na área de empreendedorismo na região de Santo Antônio. A sintonia do casal e a exemplar formação de Bruno Coimbra tem feito toda a diferença.

Foto: Divulgação

Foto: Divulgação



A belíssima executiva Moniq Souza Santiago tem feito sucesso com sua atuação na área de serviços. Com a visão empresarial privilegiada a bela já traça novos rumos de sua carreira para atuar também na esfera jurídica, exemplo de dedicação que dispensa mais comentários.



O cantor Renato Oliveira tem feito um grande sucesso nas baladas mais antenadas do nosso "principado", ele tem levado alegria por onde passa com sua competente viola tocando canções de renome nacional mesclado com composições próprias. Essa semana ele tocou no Silva's em Carapebus. Dica da coluna, onde tem Renato Oliveira o som bom tá garantido. #fikaadica

Uma nova tendência tem sido vista no público que curte uma boa balada. São os adeptos do modão, o chamado modão sertanejo foi descoberto pelos empresários do setor como público: belo, de alto poder aquisitivo, avesso a substâncias ilícitas com grande poder de consumo.



O Promotor do MP, Marcello Lima festejou com amigas o aniversário de Maércia no Spirito Jazz.

Foto: Divulgação

ALL LIVE
WWW.ALLLIVE.COM.BR



Para quem adora fazer fotos no espelho, não vai mais precisar ir ao banheiro de uma festa para se fotografar.

O 'Espelho Mágico' é uma espécie de Totem muito mais interativo, com tela touch screen, e com layout mais elegante.

A pessoa se vê exatamente em um espelho e, ao seguir aos comandos da tela, é fotografada e a foto é impressa na hora. Será que os amantes do selfie no espelho vão amar a novidade?

Sim ou com certeza?
Festa boa tem que durar pra sempre!
Quer guardar e reviver seus melhores momentos?
A All Live registra a alegria e a emoção do seu evento com uma cobertura fotográfica digital super dinâmica no site [www. Alllive.com.br](http://www.Alllive.com.br)

Seus convidados também podem ganhar uma lembrança inesquecível, a Foto ao vivo All Live, com fotos impressas e entregues na hora!

(27) 99903-8645
contato@alllive.com.br
www.alllive.com.br/
  /alllivebrasil

ARTIGO



O que é o STJD?

Odos sabem que o futebol é a paixão nacional, e em abril tem início o Campeonato Brasileiro, que de acordo com a Federação Internacional de História e Estatísticas do Futebol, é o terceiro mais difícil do mundo.

O STJD - Superior Tribunal de Justiça Desportiva, em síntese, é o órgão autônomo previsto no Código Brasileiro de Justiça Desportiva, custeado pela Confederação Brasileira de Futebol - CBF, que discute as legalidades do futebol no Brasil e julga os acontecimentos do esporte. Ele é semelhante ao do Poder Judiciário. Os casos a serem julgados podem vir de denúncias feitas por procuradores do STJD, a respeito de fatos ocorridos em competições interestaduais ou nacionais ou, ainda, de recursos de casos julgados pelos TJDs estaduais.

A denúncia é analisada em primeira instância, em uma das cinco Comissões Disciplinares, composta por cinco auditores e um suplente, sendo que os auditores de uma não participam dos julgamentos de outra e não fazem parte do Tribunal Pleno. Caso as partes se sintam insatisfeitas com o resultado, podem recorrer ao Pleno do STJD, última instância da Justiça Desportiva no Brasil.

Se houver desejo de novo recurso, as partes devem ir ao Tribunal Arbitral do Esporte e, somente após esgotadas todas as instâncias desportivas, incluindo as internacionais, é que se pode recorrer à justiça comum.

Quanto à composição do órgão, ela se dá pelo Tribunal Pleno e pelas Comissões. Além destes, também fazem parte do Tribunal os órgãos auxiliares, Procuradoria e Secretaria.

Por fim, o Pleno, última instância da justiça desportiva brasileira, é composta por nove auditores: dois indicados pela CBF, dois pela sociedade civil (OAB), dois indicados pela Federação Nacional dos Atletas Profissionais de Futebol, dois indicados pelos Clubes brasileiros e um pelo sindicato dos árbitros.

Agora que já temos uma noção do STJD, é só esperar os melhores jogos do mundo.



Foto: Divulgação

MATHEUS SOBREIRA - ADVOGADO E MEMBRO DA COMISSÃO DE DIREITO DESPORTIVO DA OAB-ES



PROJETO EVEREST 2019



O alpinista Rodrigo Raineri, que é o único brasileiro a ter escalado como guia as sete mais altas montanhas dos sete continentes e que também formou com Vitor Negrete a única dupla brasileira a ter escalado a temida face sul do Aconcágua (uma das escaladas mais difíceis do mundo), chegou no começo dessa semana a Namche Bazaar, cidade popular entre os alpinistas que estão a caminho do Monte Everest, no Nepal.

Para Rodrigo, o objetivo da expedição é encarar um desafio inédito em sua carreira: ao atingir o cume do Everest, o alpinista fará um voo solo de parapente do topo à base, um feito jamais realizado e registrado por outros alpinistas; além disso, Raineri está aproveitando esta oportunidade para divulgar e incentivar a prática da escalada esportiva, modalidade que será considerada um esporte olímpico nos jogos de Tóquio em 2020.

PAULISTAS SÃO CAMPEÕES DO ROLAND-GARROS JUNIOR WILD CARD SERIES

Os paulistas Gustavo Heide e Camilla Bossi são os campeões do Roland-Garros Junior Wild Card Series, em parceria com a Tarooi Investment Group. Os dois tenistas levaram a melhor nas finais disputadas nas quadras do Itamirim Clube de Campo, em Itajaí (SC). Na decisão, Heide superou Rafael Silva, também de SP, por 2 sets a 1 (3/6, 6/4 e 6/3). Camilla ganhou da goiana Nalanda Silva também por 2 a 1 - 3/6, 7/6 (9) e 7/6 (3).

Além do troféu, os dois atletas ganharam o direito de disputar o qualifying para Roland-Garros Junior, em maio, em Paris, para onde viajarão com tudo pago. Eles irão enfrentar os vencedores das mesmas seletivas da China e da Índia, sendo que só um homem e uma mulher avançam para a chave principal do Grand Slam juvenil.

LEBRON SERÁ DESFALQUE NA COPA DO MUNDO



LeBron James não vai à China para a disputa da Copa do Mundo de Basquete, marcada de 31 de agosto a 15 de setembro. De acordo com o "The Athletic", o astro do Los Angeles Lakers vai usar o período total recuperação de lesão na virilha e gravações do filme "Space Jam 2". O desfalque, no entanto, não chega a ser uma despedida da seleção americana. O jogador não descarta defender a equipe nos Jogos Olímpicos de Tóquio 2020.

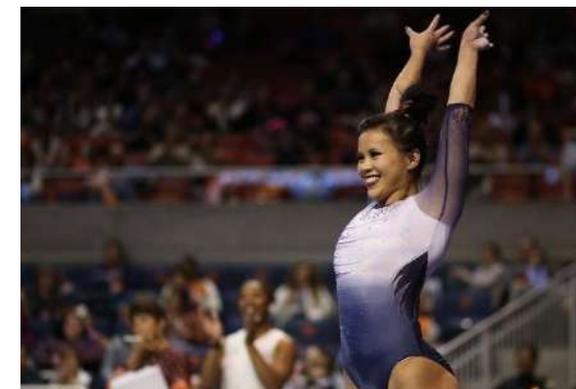
"Sim, isso é uma possibilidade, mas depende de como estarei me sentindo. Eu amo as Olimpíadas", disse ele, que em 2020 estará com 35 anos e 17 temporadas de NBA no currículo.

APÓS QUEBRAR AS DUAS PERNAS EM UM TORNEIO, GINASTA AMERICANA SE APOSENTA AOS 22 ANOS

A ginasta americana Samantha Cerio, que fraturou as duas pernas no Campeonato Universitário de Ginástica Artística (NCAA), em Louisiana, nos Estados Unidos, decidiu se aposentar. De seus 22 anos de vida, a atleta dedicou 18 à modalidade. Depois do acidente, que ocorreu na aterrissagem de uma acrobacia da rotina de solo da esportista, ela passou por uma cirurgia e, inclusive, já iniciou seu processo de recuperação:

"Depois de 18 anos, eu estou pendurando meus maíôs e deixando a ginástica para trás. Eu não poderia estar mais orgulhosa da pessoa que a ginástica me fez. O esporte me ensinou o trabalho árduo, humildade, integridade e dedicação, só para citar alguns exemplos. Ele me deu desafios e bloqueios de estradas que eu nunca imaginei que testariam quem eu sou como pessoa.

Pode não ter terminado como planejei, mas nada acontece como planejado", disse a jovem, que é estudante de engenharia na Universidade de Auburn, em um trecho retirado de sua postagem no Instagram.



DECISÃO SOBRE O CONTRATO DE MIAMI PARA GP DA F1 É ADIADA

Existe um desejo antigo da Fórmula 1 em expandir sua popularidade dentro do mercado norte-americano. Com o GP dos EUA estabelecido no Circuito das Américas, em Austin, desde 2012, a Liberty Media quer fazer mais uma etapa no país, esta com sede em Miami, na Flórida. Entretanto, as negociações para a realização do evento seguem enroscadas e, segundo o jornal britânico "Independent", agora legisladores locais adiaram a votação, que deveria ter ocorrido em 28 de março, para 23 de maio, isso com o objetivo de definir o futuro da corrida. Sean Bratches, chefe comercial da Fórmula 1, já havia descartado o plano inicial de que a prova seria realizada na temporada de 2019. A intenção é de que o acordo agora fosse firmado para 2020.





CAPA

A MULTIFACETADA ANDREIA SOARES:

MÃE, CANTORA, JORNALISTA,
APRESENTADORA DE TV, DIGITAL
INFLUENCER, RADIALISTA, PRODUTORA E
EMPRESÁRIA.

LUCIENE COSTA

Quem vê a morena de corpo magrinho, longos cabelos castanho-escuros e sorriso largo nem imagina que por trás da figura cheia de frescor meio adolescente está uma leoa de 40 anos. Andreia Soares é virginiana de 02 de setembro de 1978 e faz jus ao signo que carrega. É dedicada, trabalhadora, racional, exigente e perfeccionista. “Não aprendi a delegar tarefas. Tenho sempre a sensação de que eu tenho que fazer para obter o resultado desejado. Então, coloco a mão na massa sem dó”, diz a multifacetada Andreia.

“NÃO APRENDI A DELEGAR TAREFAS. TENHO SEMPRE A SENSAÇÃO DE QUE EU TENHO QUE FAZER PARA OBTER O RESULTADO DESEJADO”.



“LEMBRO QUE MEU PAI TEVE QUE ME EMANCIPAR PARA EU PODER TIRAR O VISTO. FICAMOS NA CAPITAL TAIPEI. FOI INCRÍVEL! FAZÍAMOS TRÊS SHOWS POR DIA EM TEATROS, CASAS DE ESPETÁCULO E HOTÉIS. TÍNHAMOS INTERVALOS DE DOIS DIAS PARA DESCANSAR, ENTÃO, EU APROVEITAVA PARA CONHECER A CIDADE”.

Apaixonada por música e por Comunicação desde pequena, seu início de carreira profissional não poderia ter começado diferente de tantos nomes da música brasileira. Andreia nasceu em Cabo Frio, RJ, e quando tinha 7 anos, sua família se mudou para a Bahia. Naquele ano a artista venceu seu primeiro concurso musical. O pai não sossegou enquanto não encaixou a menina em uma banda de baile no interior baiano. Dois anos depois ela “puxava” um trio elétrico como cantora profissional, pela primeira vez.

A menina foi crescendo, ganhando confiança, foi vocalista principal de várias bandas locais e foi morar em Porto Seguro, onde abriu shows de gente como Elba Ramalho, Paralamas do Sucesso, Só Pra Contrariar, Gilberto Gil, Harmonia do Samba, Cheiro de Amor, Jota Quest, Skank, Terra Samba, Timbalada e até do internacional Jimmy Clif. Com sua voz e simpatia, embalou multidões nas badaladas cabanas Tô à Toa, Barramares, Axé Moí e Parracho no pitoresco litoral sul baiano.

Em 1995, com 17 anos Andreia realizou um dos seus grandes sonhos e gravou CD no mesmo estúdio onde Ivete Sangalo gravava com a Banda Eva, na cidade de Salvador. Com pequena tiragem, o CD de axé music levou a cantora a várias partes do Brasil, inclusive São Paulo, Rio de Janeiro e Espírito Santo.

Em 1997, com 19 anos Andreia Soares embarcou para Taiwan, onde passou 45 dias com a turnê de música latino-americana Latin Fantasy, realizada pela embaixada da Argentina no país asiático. “Lembro que meu pai teve que me emancipar para eu poder tirar o visto. Ficamos na capital Taipei. Foi incrível! Fazíamos três shows por dia em teatros, casas de espetáculo e hotéis. Tínhamos intervalos de dois dias para descansar, então, eu aproveitava para conhecer a cidade”, conta com brilho nos olhos, a talentosa Andreia.

De volta ao Brasil, já em janeiro de 1998 a artista voltou aos palcos e trios elétricos. Tanta paixão e de-

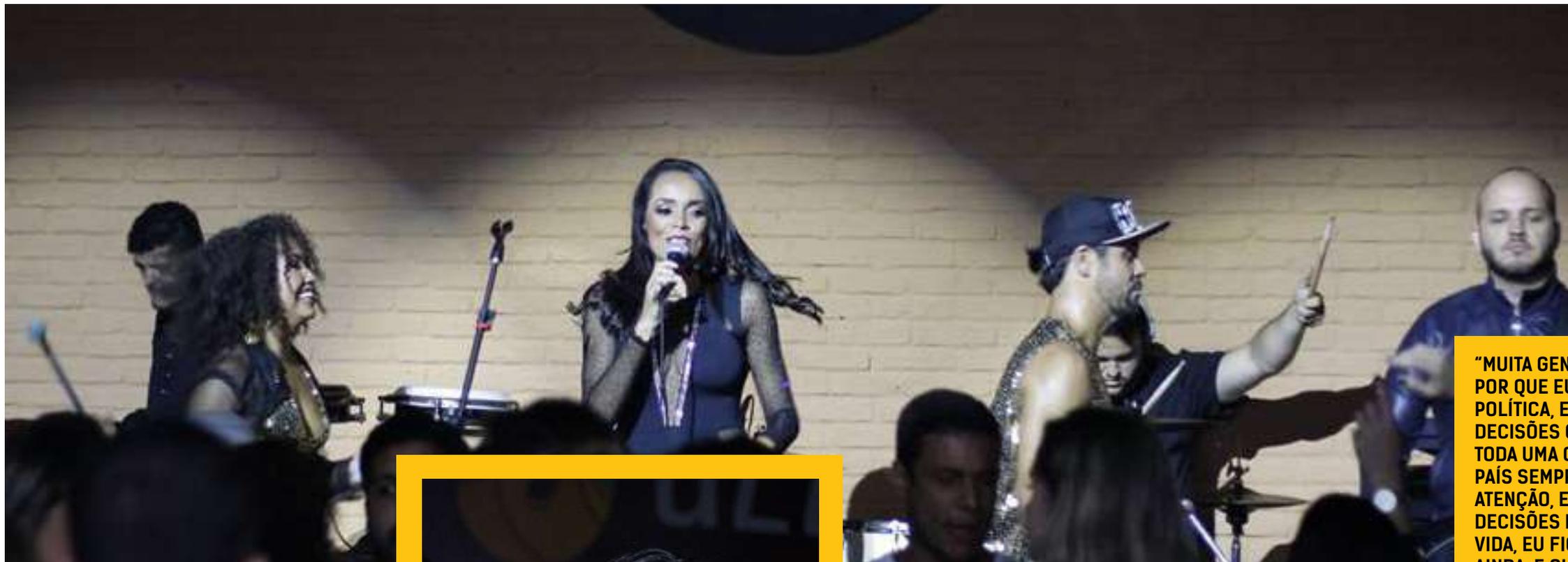


Foto: Divulgação



Foto: Divulgação

“MUITA GENTE ME PERGUNTA POR QUE EU ESCOLHI FALAR DE POLÍTICA, E EU RESPONDO, QUE DECISÕES QUE MUDAM A VIDA DE TODA UMA CIDADE, ESTADO OU DO PAÍS SEMPRE CHAMARAM MINHA ATENÇÃO, E QUANDO ESSAS DECISÕES PREJUDICAM A NOSSA VIDA, EU FICO MAIS INTERESSADA AINDA, E QUERO DIVIDIR COM O TELESPECTADOR”

dicação deram a Andreia o título de melhor cantora em eventos grandiosos. Mas, nem só de axé music era feito o repertório da estrela. “Em junho, o nordeste brasileiro comemora de um jeito bem especial os dias de São João e São Pedro. Eu montava um repertório todo de forró para cantar por cinco horas seguidas, durante quatro dias nas principais cidades da Bahia. Além disso, com as bandas de baile, cantei em formaturas, casamentos, baile dos namorados. No repertório tinha música nacional e internacional. Foi uma grande experiência pra mim”, explica.

O último trabalho musical foi o Carnaval de 2001, quando Andreia puxou um bloco no badalado Farol de São Thomé, balneário de Campos dos Goytacazes, RJ. Nesse mesmo ano, a cantora vem com a família morar no Espírito Santo. Agora ela queria estudar Comunicação e realizar seu segundo sonho: ser jornalista de televisão. “Sou uma comunicadora nata. O palco me ensinou a falar para as pessoas, com as pessoas, sem medos, sem máscaras. Só faltava ter uma formação. Eu não gosto de estar atrás das câmeras, embora tenha trabalhado com produção e gostado da experiência. Sinto que as pessoas me assistem e

entendem o que quero passar de imediato. Nasci pra isso”, revela Andreia.

Mas, a graduação só foi possível em 2007 quando Andreia conseguiu uma bolsa em uma faculdade de Vitória. “Eu paguei as duas primeiras mensalidades e já estava com a terceira bem atrasada, não tinha dinheiro. Venho de uma família humilde, sem posses. Como tive uma boa nota no Enem, consegui a única bolsa integral do curso naquele semestre, e claro, comemorei”, conta emocionada.

PERDAS E GANHOS

Em 2009, no meio do curso, Andreia Soares sofreu um forte abalo emocional com a perda de seu pai e grande incentivador, após uma cirurgia cardíaca que o deixou por mais de dois meses na UTI. Ela pensou em abandonar o curso, mas, respirou fundo e conseguiu concluir com sucesso. Do início ao fim da formação, Andreia estagiou em rádio e televisão, sempre se destacando por sua desenvoltura e dedicação.

Andreia ficou conhecida do grande público de-

pois de se tornar a comentarista de política de um telejornal entre os anos de 2012 a 2018. “De segunda a sexta-feira eu entrava na casa das pessoas com as notícias sobre os políticos. Produzi e ajudei a mediar debates, fiz sabatinas com candidatos em período eleitoral e muito mais. Muita gente me pergunta por que eu escolhi falar de política, e eu respondo, que decisões que mudam a vida de toda uma cidade, estado ou do país sempre chamaram minha atenção, e quando essas decisões prejudicam a nossa vida, eu fico mais interessada ainda, e quero dividir com o telespectador”, explica.

Enquanto isso, o bichinho da música mexia com Andreia, novamente. Longe dos palcos por 18 anos, se sentindo vazia e incompleta, ela resolveu voltar. Nem o filho, na época com 2 aninhos, atrapalhou os planos da artista. Andreia produziu o show “Andreia Soares – Axé Live”, com duas horas de duração. Acompanhada por uma banda, ela cantou os clássicos do axé music. O espetáculo lotou uma casa de shows na Praia do Canto. Na plateia várias estrelas da televisão capixaba, além de fãs, que seguem Andreia nas redes sociais.



“Descobri que sou mesmo uma digital influencer! No primeiro semestre deste ano cheguei aos 20 mil seguidores no Instagram, além de dois perfis lotados e uma página no Facebook, que somam cerca de 35 mil pessoas me acompanhando diariamente. Mostro de tudo um pouco, inclusive bastidores das gravações. O retorno dos seguidores é imediato. Eu sou muito feliz por isso”, diz Andreia.

DE COMENTARISTA A APRESENTADORA

Como não consegue fazer uma coisa só, depois de seis anos como comentarista de política, Andreia aceitou o desafio de se tornar apresentadora de um programa de entrevistas da mesma editoria. O Som da Política, está no ar todas as quintas-feiras, em três horários na TV Ambiental. Durante 30 minutos, Andreia conversa com um político ou gestor público de um jeito bem diferente. Além de contar a história do seu entrevistado, a apresentadora conduz o bate papo de maneira leve, a ponto de conseguir fazer gente como o governador Renato Casagrande cantar trecho de uma música da banda Titãs. “Ele (Renato Casagrande) ficou vermelho e me perguntou várias vezes se era isso mesmo que eu queria que ele fizesse pela primeira vez na vida. Eu disse que sim, e ele cantou. Foi fantástico! Era o governador, totalmente à vontade na minha frente, atendendo a um pedido meu e cantando para o meu telespectador. Isso não tem preço”, vibra a estrela.

“MOSTRO DE TUDO UM POUCO, INCLUSIVE BASTIDORES DAS GRAVAÇÕES. O RETORNO DOS SEGUIDORES É IMEDIATO. EU SOU MUITO FELIZ POR ISSO”.

DONA DO PRÓPRIO NARIZ

A empresária Andreia Soares nasceu no fim de 2018, quando ela sentiu a necessidade de alguém para se dedicar a vender seu show para o Carnaval 2019. Como os empresários e produtores já tinham seus artistas e não demonstraram interesse, Andreia fundou sua empresa, a Andreia Soares Produções Artísticas LTDA. Visitou pessoalmente quase todas as prefeituras do litoral capixaba e vendeu cinco shows em quatro municípios. Andreia descobriu que

também é empreendedora e, diferente do que sempre pensou, sabe vender. “Querida ser dona do meu próprio nariz. Montei a banda, o repertório, produzi, escolhi figurino e fui cumprir minha agenda”, comemora. Andreia tem ainda, o musical intimista “Realiza”, que se apresenta em cerimônias religiosas de casamento, eventos corporativos, desfiles. É uma apresentação com banda menor, músicas românticas, gostosas de ouvir, era um sonho de infância ter um projeto assim”, conta



Foto: Renan Monteiro

PROJETOS PARA O FUTURO

Se alguém pensa que ela parou por aí, está enganado. Em breve Andreia subirá aos palcos para um seleto grupo de convidados na sua turnê que vai rodar casas e teatros da Grande Vitória e outros municípios capixabas, em prol de crianças pacientes da AME – Atrofia Muscular Espinhal. “Serão três shows diferentes. O primeiro será com grandes nomes da música internacional, como Celine Dion, Mariah Carey, Whitney Houston, Adele e Beyoncé. O segundo terá clássicos e lançamentos da MPB, de artistas como Marisa Monte, Adriana Calcanhoto, Nana Caymmi, Elis Regina, Vanessa da Mata, Sandy, Kell Smith. E não poderia faltar um com sucessos dos anos 1980 e 1990, como Kid Abelha, Metrô, Marina Lima, Rita Lee. Estou afinando com algumas empresas potenciais patrocinadoras do espetáculo. Tudo tem que estar perfeito. Os convidados vão saborear o melhor da música em ambientes intimistas, e as crianças que sofrem com a doença terão apoio financeiro para o tratamento, já que parte da arrecadação irá direto para suas contas”, revela a dedicada Andreia Soares.



OBRA

ASSINADA ORDEM DE SERVIÇO DO CONTORNO DO MESTRE ÁLVARO

A Ordem de Serviço das obras do Contorno do Mestre Álvaro no Município da Serra foi assinada, no último dia 30 de abril. O evento aconteceu no Ministério da Infraestrutura, em Brasília-DF.

A obra é uma das prioridades do governador Renato Casagrande e deve garantir a melhoria no fluxo de veículos na região. A rodovia está orçada em R\$ 290 milhões e terá 19,7 quilômetros de extensão.

“Essa obra é fundamental para diminuir o tempo de viagem para quem precisa ir e vir da Grande Vitória para o Norte do Estado. É uma obra para o Brasil, para os capixabas e principalmente para a Serra, que terá a cidade de volta. Vai tirar caminhões pesados e o trânsito da BR-101, onde temos muitas residências, que acabam ocasionando muitos acidentes fatais. Aquele trecho da BR é o mais perigoso do País”, lembrou Casagrande, ao lado do ministro Tarcísio Freitas.



“ESSA OBRA É FUNDAMENTAL PARA DIMINUIR O TEMPO DE VIAGEM PARA QUEM PRECISA IR E VIR DA GRANDE VITÓRIA PARA O NORTE DO ESTADO. É UMA OBRA PARA O BRASIL, PARA OS CAPIXABAS E PRINCIPALMENTE PARA A SERRA, QUE TERÁ A CIDADE DE VOLTA”.

RENATO CASAGRANDE

Participaram da solenidade além do Governador do Espírito Santo, Renato Casagrande, representantes do Governo Federal, representantes de diversos órgãos do ES, deputados estaduais.

O Deputado Sérgio Vidigal, que acompanhou bem de perto os desdobramentos desta obra tão esperada pela população do Espírito Santo, comemorou a medida e disse que será uma grande conquista para todos:

“Hoje demos um passo muito importante com a assinatura da ordem de serviço das obras do contorno do Mestre Álvaro. Esta é uma obra esperada por toda a população por anos. Lutamos e vamos acompanhar o passo a passo para que esse empreendimento se inicie tão logo. Essa obra é imprescindível para salvar vidas, para a segurança viária e para o desenvolvimento da Serra, do Espírito Santo e do Brasil”, disse Vidigal.

O ministro da Infraestrutura, Tarcísio Gomes de Freitas, disse que já há recursos orçamentários na Lei Orçamentária Anual de 2019 (LOA) suficientes para começar a obra.

“ESSA OBRA É IMPRESCINDÍVEL PARA SALVAR VIDAS, PARA A SEGURANÇA VIÁRIA E PARA O DESENVOLVIMENTO DA SERRA, DO ESPÍRITO SANTO E DO BRASIL”.

SÉRGIO VIDIGAL

“A GENTE SABE DA IMPORTÂNCIA DESSE ANEL NA BR 101 DO ESPÍRITO SANTO. SÃO 19 QUILOMETROS DE OBRA QUE SE INICIA HOJE. PARA NÓS É UMA FELICIDADE MUITO GRANDE, R\$ 290 MILHÕES EM INVESTIMENTOS, NÓS JÁ TEMOS HOJE R\$ 100 MILHÕES GARANTIDOS”.

TARCÍSIO FREITAS



Fotos: Divulgação

“A gente sabe da importância desse anel na BR 101 do Espírito Santo. São 19 quilômetros de obra que se inicia hoje. Para nós é uma felicidade muito grande, R\$ 290 milhões em investimentos, nós já temos hoje R\$ 100 milhões garantidos. Finalmente, podemos iniciar a obra que vai ter uma repercussão grande do ponto de vista da segurança viária, da economia do tempo de viagem, tirando o trânsito pesado de dentro do Município da Serra, que é um dos municípios mais importantes do Estado do Espírito Santo. Então, para nós é uma alegria muito grande”, comemorou o ministro.

Também participaram da solenidade o Governador do Espírito Santo, Renato Casagrande, representantes do Governo Federal, representantes de diversos órgãos do ES, deputados estaduais, entre outros.

MESTRE ÁLVARO

O deputado também é coordenador da Comissão Externa, a qual fiscaliza o empreendimento.

É importante destacar que, Vidigal acompanhou, junto ao Tribunal de Contas da União (TCU) e ao Dnit, a liberação das obras da via.

Dessa forma, participou de reuniões com ministro-substituto, Augusto Sherman Cavalcanti, relator de um processo que determinou a suspensão das obras, após terem sido identificadas irregularidades na execução dos trabalhos.



A OBRA

De acordo com o Departamento Nacional de Infraestrutura de Transportes (Dnit), o valor do contrato está orçado em R\$ 290 milhões, cujo objeto engloba a elaboração de Projeto Básico e Executivo de Engenharia e construção da Variante do Mestre Álvaro (Contorno Rodoviário de Serra) na rodovia da BR-101/ES.

O investimento vai contemplar a implantação de 18,9 quilômetros de pista dupla, o que vai agilizar a mobilidade urbana. Assim, gerando aproximadamente 430 empregos diretos e 1.000 indiretos, desafogando o tráfego de veículos no município.

- O INÍCIO DOS SERVIÇOS ESTÁ PREVISTO PARA MAIO/2019.
- A EMPRESA CONTRATADA É O CONSÓRCIO CONTRACTOR/SULCATARINENSE/ ENECON.

ARTIGO



Seu próprio negócio

Você tem o seu próprio negócio ou já pensou em ter? Há uma grande chance de ter respondido sim. Da mesma forma, muitas pessoas pensam em empreender.

Independente do ramo, tal atividade possui inúmeros atrativos, dentre eles, destaca-se a autonomia do empreendedor, que passa a administrar livremente sua atividade, sem as amarras do vínculo empregatício. No mais, o cenário atual de crise, que acarretou a diminuição da oferta de empregos, também contribuiu para o despertar da era do empreendedorismo. Nesse contexto, é que muitos negócios têm despontado e crescido, contando, para tanto, com vários incentivos. Entretanto, abrir e manter o próprio negócio não são tarefas fáceis, sobretudo em razão do alto investimento que isso demanda. Atento, o mercado enxergou nos espaços compartilhados e colaborativos uma alternativa para o problema. Locais como estes têm surgido para atender às necessidades de um grupo

crescente de empreendedores e prestadores. O referido modelo, além de oferecer uma infraestrutura completa e acarretar a redução de custos, propicia o aumento do networking e a maior visibilidade da marca, sem contar que aproxima pessoas de diferentes setores e interesses, o que facilita as transações comerciais entre elas. Aqueles que utilizam ambientes compartilhados possuem maior autodeterminação, sem jamais isolar-se da comunidade comercial. É exatamente a conjugação desses dois fatores que promove a confiança do empreendedor na viabilidade do seu negócio e expande as suas chances de sucesso. Assim, é inegável que o compartilhamento, a colaboração e a criatividade são fatores determinantes para se manter no atual mercado, que clama por novos modelos, principalmente por aqueles cuja sustentabilidade financeira esteja associada à sustentabilidade socioambiental.

E você, o que está esperando para mudar de escritório?

BRUNO NAVARRO - ENGENHEIRO AMBIENTAL



MÚSICA

CAPIXABA LANÇA CLÍPE EM PROL DA CONSERVAÇÃO DAS TARTARUGAS MARINHAS

A ideia é entreter, mas também usar a música como forma divertida de conscientizar. O capixaba Douglas Lopes traz novidades para o público, o videoclipe “Livre para Viver”. A composição é um alerta sobre a interferência do homem na natureza e a importância da preservação da vida marinha.

Douglas Lopes canta a conservação das tartarugas marinhas no Brasil, uma das espécies mais atingidas com a falta de responsabilidade da população. Totalmente ligado às questões



INSTITUTO IPCMAR

O Instituto de Pesquisa e Conservação Marinha (IPCMar) iniciou seus trabalhos de proteção às tartarugas marinhas em Anchieta em agosto de 2013, com apoio do projeto Tamar. A atuação do instituto é na pesquisa, proteção e manejo das três espécies de tartarugas marinhas que ocorrem no litoral de Anchieta: tartaruga-cabeçuda (*Caretta caretta*), tartaruga-de-pente (*Eretmochelys imbricata*) e a tartaruga verde (*Chelonia mydas*). Todas três espécies são ameaçadas de extinção.

O IPCMar, constituído em 14/08/2013, sob a forma de Associação, é uma pessoa jurídica de direito privado, sem fins lucrativos. Seu objetivo é dar continuidade as ações de conservação das tartarugas marinhas no litoral Sul do Espírito Santo até então realizadas pela Fundação Pró-TAMAR no Programa Brasileiro de Proteção e Pesquisa das Tartarugas Marinhas – Projeto Tamar.

Sua base, na Praia de Guanabara, em Anchieta, possui um centro de visitação, onde as pessoas podem conhecer sobre as tartarugas marinhas e seus habitats. Ainda, no espaço há réplicas dos animais e os visitantes podem se aprofundar no conhecimento sobre as diferentes fases do ciclo de vida e período de reprodução desses animais. Nos períodos de desova (outubro a janeiro) dá para acompanhar a abertura de ninhos de tartarugas e soltura dos filhotes.

da natureza, o músico chama atenção para pequenos prazeres como ir à praia, respirar melhor, dar um mergulho e que nem sempre são ligados ao comportamento sustentável. “Preservar e reconhecer as maravilhas de poder desfrutar desses momentos de puro prazer, exige sim mais respeito ao meio ambiente”, ressalta.

A música e o clipe “Livre para Viver” estarão disponíveis em todas as plataformas digitais a partir do dia 15 de abril. O vídeo foi gravado em parceria com o Instituto IPCMar, na Praia de Camburi, em Vitória, e traz um Douglas Lopes otimista e solidário ao meio ambiente, “sempre procuro envolver questões sociais em meus projetos, pois pra mim, a arte faz mais sentido desta forma”, reflete o músico.

PARA ACESSAR:

- CANAL NO YOUTUBE: <https://bit.ly/2KqoLpy>
- INSTAGRAM: <https://www.instagram.com/douglg>
- FACEBOOK: <https://www.facebook.com/douglg.oficial>
- Nas plataformas Spotify, Deezer, Google Play, iTunes, Youtube



Fotos: Divulgação

COMPORTAMENTO

DIA DAS MÃES: EMPODERADAS E FELIZES

O mês de maio chegou e com ele a data mais aguardada e querida do ano está chegando, o 'Dia das Mães'. Comemorado no segundo domingo de maio - neste ano será no dia 12 - o que vêm à tona além dos presentes, encontros e dedicatórias é o reconhecimento, o papel das mulheres está cada vez mais forte na sociedade e a busca pela sua importância, não só como mãe, mas também no de profissional segue firme.

A participação das mulheres na vida econômica

brasileira aumenta consideravelmente a cada ano. De acordo com a pesquisa GEM Brasil 2015 (Global Entrepreneurship Monitor), o público feminino é mais expressivo do que o masculino, quando o assunto é a abertura de novos empreendimentos.

Os dados apontam que o empreendedorismo tem despertado mais interesse das mulheres. A proporção de "Empreendedores Novos" - os que têm um negócio com menos de 3,5 anos - é maior entre elas: 15,4% contra 12,6% de homens. O estudo constatou ainda que as representantes do sexo feminino em-

preendem movidas principalmente pela necessidade de ter outra fonte de renda, ou de adquirir independência financeira.

Um relatório divulgado este ano pelo Serviço de Apoio às Micro e Pequenas Empresas do Espírito Santo (Sebrae ES) aponta que em 2017 e 2018, a proporção de mulheres empreendedoras que são "chefes de domicílio" passou de 38% para 45%. A atividade empreendedora passou a conferir às empresárias posição de protagonismo quanto à renda da casa. O percentual de mulheres na condição de cônjuge (quando a principal renda familiar provém do marido) caiu de 49% para 41% nos últimos anos, segundo o relatório.

As mulheres hoje, além de mães, donas de casa, comandam diversos negócios, sejam as que começaram recentemente ou as que já estão no comando de empresas conceituadas há bastante tempo, e neste 'Dia das Mães' queremos homenageá-las por além de todo carinho dedicado aos filhos, maridos e família, também pelo seu sucesso!

EVENTO NOIVAS

Entre as que podemos destacar estão as irmãs Joelma Peterle e Flávia Firmino que realizam um evento voltado para o segmento de casamentos que acontece há 15 anos, o Evento Noivas. "Começamos com esta feira, e já apresentamos para o público diversas novidades no segmento nupcial, além de desfiles, apresentações musicas, entre outros", conta Flávia, mãe de Mateus, 6 anos, casada com Mário Christ há 12 anos. Joelma sua irmã e sócia, leva o negócio junto que já expandiu - hoje elas também produzem um guia para crianças e adolescentes, o "Guia Kids e Gestantes". Joelma já foi casada e tem uma filha, Ana Paula. "Nossa vida é muita corrida, estamos sempre à volta com a realização do nosso trabalho, mas não deixamos de lado a família, a criação de nossos filhos, e nos ajudamos muito", pontua.

"NOSSA VIDA É MUITA CORRIDA, ESTAMOS SEMPRE À VOLTA COM A REALIZAÇÃO DO NOSSO TRABALHO, MAS NÃO DEIXAMOS DE LADO A FAMÍLIA, A CRIAÇÃO DE NOSSOS FILHOS, E NOS AJUDAMOS MUITO".

JOELMA PETERLE

FARMÁCIA DE MANIPULAÇÃO

Dedicação e curiosidade definem a trajetória profissional da farmacêutica Raigna Vasconcelos. Ela, que nem pensava em abrir uma farmácia, hoje comemora o fato de ter conquistado a posição de sócia em uma farmácia de manipulação no Estado, a Alquimia.

O começo foi como assistente e, degrau após degrau, Raigna Vasconcelos foi convidada pelo fundador da farmácia, Julio César Campagnaro, a fazer parte da sociedade há cinco anos. Este ano, eles preparam uma festa em comemoração aos 30 anos da Farmácia Alquimia.



Raigna Vasconcelos com seu filho.



Fotos: Divulgação



"PASSAMOS POR PERÍODOS DIFÍCEIS E FÁCEIS, SEMPRE JUNTOS EM FAMÍLIA"
GILCÉIA PRUDÊNCIO

MODA

Já a empresária Gilcéa Prudêncio, há mais de 40 anos atuando no mercado de moda, é casada há 44 anos e tem três filhos homens: Leonardo (42), Rodrigo (38) e Antônio Inácio (37). Ela conta que no começo da carreira viajava para comprar roupas em outros estados e as vendia nas casas das clientes.

"Passamos por períodos difíceis e fáceis, sempre juntos em família. As vezes viajava e levava a família comigo, outras vezes ia sozinha. O marido foi peça fundamental porque ele me sustentava, me apoiava e me ajudava a crescer", conta Gilcéa, que também teve o apoio das irmãs para dar conta do recado. "Minha equipe é muito boa e está comigo há muito tempo. As irmãs sempre trabalharam comigo e também ajudavam a cuidar dos meus filhos como se fossem delas", completa.

Hoje, Gilcéa está consolidada com a loja multi-marcas Caxuxa, localizada em Jardim da Penha desde 2010. Por lá, ela tem clientes fiéis há mais de 30 anos. "O segredo é amar o que faz, escolher algo que você queira cuidar até ficar velhinha. Agradeço muito a Deus pela minha trajetória", finaliza ela.

ODONTOLOGIA

Um grande problema que enfrentamos enquanto profissionais de saúde é a correria do dia-a-dia. Mas, para a dentista Andressa Hirle isso não é problema, ela sabe conciliar os cuidados com a sua filha Lara Hirle e a sua profissão na área da odontologia Lara estuda em tempo integral e Andressa pode se dedicar ao consultório e seus pacientes. Todas as horas e minutos tem que ser bem administrados, casa, filha e trabalho tudo junto, porém, cada um a seu tempo. "Amo minha profissão e não posso descuidar dos cuidados com minha princesinha, quando não estou no consultório, estamos a maior parte do tempo juntas, fazendo planos de viagens, conversando, considero muito importante nossas conversas, acredito que ajuda bastante em seu desenvolvimento e segurança. "Tenho uma boa equipe que está comigo há muito tempo e também a minha mãe que sempre me socorre com a Lara quando não posso ficar com ela", explicou Andressa.

Em novo consultório, a dentista mudou-se recentemente para o Instituto Hope, na Enseada do Suá, com maior infraestrutura e cercada de uma equipe de grande profissionais. A dedicação dobrou e já está em seus planos novos empreendimentos e projetos e a vida não pode parar.



"TENHO UMA BOA EQUIPE QUE ESTÁ COMIGO HÁ MUITO TEMPO E TAMBÉM A MINHA MÃE QUE SEMPRE ME SOCORRE COM LARA QUANDO NÃO POSSO ESTAR COM ELA"
ANDRESSA HIRLE

MERCADO DE FRANQUIA

Em torno de organização e muita dedicação as atividades de mãe e empreendedora vão se encaixando no dia a dia, segundo a administradora, sócia e diretora financeira do Number One Chicken (N1 Chicken), franquia capixaba de delivery de frango frito, Luciana Nascimento Silva Cola Sarres, de 36 anos, mãe do Lucas de 19 anos, Leonardo de 10 anos e Lorenzo de oito meses.

O desempenho das atividades no negócio, e vice-versa, atinge diretamente a vida pessoal. Por isso, Luciana lembra da sua entrada ao time de sócios e da importância do amparo que recebeu com a notícia da maternidade. "Eu já era mãe de dois garotos quando topei participar do projeto da N1 Chicken, porém logo no início da implantação da franqueadora descobri que estava grávida. Fiquei muito feliz, mas ao mesmo tempo preocupada, pois não sabia como seria a reação dos meus sócios. Me surpreendi com a maneira como todos receberam a notícia e com o apoio que recebi deles na gravidez e principalmente no puerpério. Eles foram incríveis! Não teria conseguido sem o apoio de cada um!", revela.

Mesmo com os filhos, Luciana vem conciliando os negócios com a maternidade. Segundo ela, os desafios perpassam a organização, planejamento e, principalmente, tranquilidade para lidar com os contratemplos.

"Topei entrar na sociedade com o N1 Chicken primeiro pelo projeto em si, os envolvidos (sócios) e o desafio de participar mais uma vez do Startup de uma empresa, porém desta vez como sócia. Porém, me deparei com muito mais! Ao ser empreendedora a dedicação é mais compensadora, tenho mais liberdade para tomar decisões conseguir colocar em prática as ideias que acredito e tenho a flexibilidade com os horários, que infelizmente, poucas empresas oferecem", destaca Luciana.



LORENZO DE OITO MESES, LUCIANA SARRES E LEONARDO DE 10 ANOS.



"EU JÁ ERA MÃE DE DOIS GAROTOS QUANDO TOPEI PARTICIPAR DO PROJETO DA N1 CHICKEN"
LUCIANA NASCIMENTO



O Storytelling na Comunicação Política

Um bom político precisa reunir uma série de características essenciais. E o Storytelling para comunicação política é uma das ferramentas que pode ajudar no processo de campanha eleitoral, tornando-se essencial para a vitória.

A capacidade de contar uma boa história é um dos pontos cruciais para conseguir esse destaque. O Storytelling para comunicação política é uma das coisas mais importantes atualmente, e pode ser a chave para o seu sucesso.

“StoryTelling” é o termo em inglês que, traduzido literalmente, significa “Contador de Histórias”. E como o próprio nome sugere, é uma técnica de narrativa, onde a intenção é vender alguma coisa (uma ideia, um serviço, um produto) através de uma narrativa.

COMUNICAÇÃO ACESSÍVEL!

O storytelling para comunicação política pode ser perfeito, pois se trata de uma comunicação simples e clara, capaz de conversar com os mais variados tipos de pessoas.

Como isso pode servir para a carreira política?

O político nada mais é do que um empresário interessado em oferecer soluções para a sociedade. E como tal, ele também precisa se valer de seu poder argumentativo para convencer as pessoas de que oferece as melhores soluções!

Conhecer e dominar o uso de storytelling para comunicação política é muito importante, e uma das coisas mais importantes para estreitar os laços e conquistar a empatia do eleitor.

A CONSTRUÇÃO DE UM VILÃO:

Pense bem: por que as pessoas elegeм os candidatos? A ideia é sempre pautada nas propostas que parecem mais eficazes para combater os problemas, os “vilões” da sociedade atual.

É importante entender que é absolutamente possível eger um candidato através de uma boa história, e para isso ela precisa contar como elementos como:

- Uma boa narrativa;
- Clareza;
- Criação de laços com o espectador;
- Reconhecimento da dor;
- Prender a atenção, entre outros.

A verdade é que não há nada mais memorável do que uma grande história. As narrativas estão presentes na vida humana desde os tempos mais remotos, quando os neandertais já criavam as suas próprias reproduções nas paredes das cavernas.

E hoje, o Storytelling para comunicação política é essencial. Pode ser a sua ferramenta principal para conquistar o cargo dos seus sonhos, e impulsionar a sua vida parlamentar.



Fotos: Divulgação

CONTAR A SUA HISTÓRIA GERA SIMPATIA! USE ISSO NA SUA CAMPANHA!

Como você começou a sua carreira? Quais são as suas origens? De qual cidade você veio? O que lhe impulsionou para seguir a vida política? Todas essas informações podem lhe ajudar a despertar a simpatia do eleitorado. O storytelling para comunicação política pode servir para contar um pouco de sua biografia, com uma narrativa feita por outra pessoa.

Desperte a emoção de público, e conquiste os seus votos!

O segredo do Storytelling para comunicação política está em despertar emoções nas pessoas. Para isso você deve se valer de histórias e diálogos reais, e deve apresentar algum conflito que será resolvido até o final do vídeo.

Uma história bem contada é capaz de despertar gatilhos emocionais, que vão ajudar na tomada de decisão. Ou seja, através dele você pode, sim, conquistar votos. Então, essa é uma ferramenta poderosa de persuasão, que pode ajudar seus eleitores a decidirem o voto.

UM GRANDE LÍDER TAMBÉM PRECISA SER UM GRANDE CONTADOR DE HISTÓRIAS!

Um grande líder precisa, sim, saber contar grandes histórias. E por isso storytelling para comunicação política é essencial! A sua história precisa ter um ar inspirador, precisa ajudar na tomada de decisão pelo voto.

Dominar as ferramentas de storytelling para comunicação política é uma das coisas mais importantes para que você consiga os resultados esperados nas urnas. Aproveite essa ferramenta.

PROF. DARLAN CAMPOS – CONSULTOR EM MARKETING POLÍTICO
E DIRETOR EXECUTIVO DA REPÚBLICA MARKETING POLÍTICO



Foto: Divulgação

TURISMO

CENTRO HISTÓRICO CONCENTRA CAPELAS, FORTES E OUTROS MONUMENTOS

Vitória é uma cidade de antigas edificações. Mesmo antes de tornar-se a capital do Espírito Santo, seu território já comportava capelas, fortes e espaços hoje transformados em monumentos históricos que trazem à ilha a história da dominação, da luta dos nativos e do desenvolvimento. O patrimônio histórico do Centro é mais antigo do que os das cidades de Ouro Preto (MG) e de São Paulo (SP).

Ao chegar ao Centro de Vitória é possível encontrar construções em excelente estado de preservação, datadas a partir da primeira metade do século XVI, quando foram construídas, após o rei português Dom João III ter introduzido o sistema de donatários para cada Capitania - faixas de terra traçadas do litoral até a linha imaginária estabelecida pelo Tratado de Tordesilhas.

A Capitania do Espírito Santo ficou sob o comando de Vasco Fernandes Coutinho, que iniciou a admi-

nistração, colonização, proteção e desenvolvimento da região, conforme os objetivos de dominação da casa real portuguesa.

Assim, antes mesmo de a cidade de Vitória ter sido fundada, a Capela de Santa Luzia foi construída por Duarte de Lemos, provavelmente após sua chegada à capitania, em 1537. A capela foi erguida sobre uma pedra, na região atualmente chamada de Cidade Alta. É a construção mais antiga de Vitória. Somente 17 anos depois, em 1554, a pouco menos de mil quilômetros de distância de Vitória, os jesuítas construíram o edifício de um colégio, marcando o início da cidade de São Paulo.

A pequena igreja do Centro de Vitória é ainda mais antiga do que a cidade colonial mineira de Ouro Preto, tida como uma das mais antigas do Brasil. Ouro Preto surgiu com o nome de Vila Rica entre 1693 e 1698, provavelmente a partir de uma expedição comandada pelo bandeirante Duarte Lopes. Ou seja, Ouro Preto surgiu 130 anos após a construção da Capela Santa Luzia.

TRAÇADO COLONIAL

Vitória foi fundada oficialmente no dia 8 de setembro de 1551. A cidade manteve seu traçado colonial até o início do século XX, quando foram produzidas mudanças urbanas e o perfil do território foi alterado por grandes aterros e obras viárias. Apesar dessas grandes transformações urbanas, a área central conservou um grande acervo cultural, com patrimônios datados dos séculos XVI ao XX, por meios dos quais a memória da sociedade capixaba encontra grande parte de sua história.

As mudanças urbanísticas no Centro de Vitória, principalmente a partir da década de 50 do último século, acompanharam a nova função comercial estabelecida para a região, transferindo-se para área norte da cidade a maioria das habitações.

VISITAS MONITORADAS

Turistas e visitantes podem conhecer um pouco dessa história participando das visitas gratuitas aos monumentos do Centro Histórico de Vitória, dos quais sete são monitorados por pessoas capacitadas para dar informações. Além disso, são disponibilizadas, ainda, visitas aos dois roteiros, com guia de turismo, para moradores da Região Metropolitana e estudantes de qualquer localidade, com agendamento prévio para grupos mínimos de 20 pessoas.



ENTRADA PRINCIPAL CAPELA SANTA LUZIA



INTERIOR CAPELA SANTA LUZIA



FACHADA CAPELA SANTA LUZIA

Foto: Tadeu Bianconi

OS GATOS DOMÉSTICOS



Uma cidade da Nova Zelândia quer proibir os gatos de estimação. A ideia é, gradualmente, ir banindo os animais da cidade de Omaui, que fica no sul do país, com o objetivo de preservar muitas espécies de aves que vivem na região – já que os gatos costumam caçar aves. A proposta é polêmica e tem dado o que falar não só na Nova Zelândia, como em muitos outros países. Os gatos domésticos seriam cadastrados com um microchip e monitorados. Os donos dos animais ficariam proibidos de ter novos gatinhos em suas casas e, com o passar do tempo, aconteceria a diminuição natural da população de gatos, até a sua total eliminação.

AS PULGAS

Os maiores pesadelos dos donos de gatos. Estes animais são extremamente limpos, mas uma vez que sejam infetados com este parasita, os seus banhos com a língua não são suficientes para a eliminação do problema. A chance de infecção por pulgas é mais comum em gatos que vivem na rua. Porém, existem produtos específicos para combate de pulgas em gatos, e não deve ser usada outras formas de combate, como remédios para cães, por exemplo, pois pode causar problemas na pele do animal.



CASTRAÇÃO



Os benefícios para os animais, tanto para fêmeas, quanto para machos. As cadelas que passam pelo procedimento antes do primeiro cio não desenvolvem câncer de mama. Já em machos, reduz grande parte dos problemas de próstata e evita o câncer de testículo, que pode ser fatal. O importante é uma alimentação regrada após a castração para não elevar o peso do animal. Os benefícios também estão presentes em gatos. A castração das fêmeas reduz as chances de câncer de mama entre 40% a 60%.

OFERECIDOS COM CAUTELA

Biscoitos e sachês de comida devem ser oferecidos com cautela para cães e gatos. No caso de cães, é bom substituir os petiscos industrializados pelos naturais e também é bom evitar oferecer ao seu melhor amigo frutas ácidas como a uva que é totalmente contraindicada, porque tem propriedades que podem afetar os rins do animal.



QUE TÉDIO

Hoje em dia é muito difícil para a maioria das pessoas poder dar ao gato ou cachorro de estimação uma vida semelhante a que eles teriam na natureza. Exemplo, você chega do trabalho e parece que um furacão passou pela sua casa. E o animal mostrando o seu comportamento, querendo dizer que o tédio faz com que o cão busque formas de tornar a rotina dele um pouco mais divertida. Um outro comportamento que pode sinalizar um distúrbio é o cachorro dormir o dia inteiro. O que, não faz parte da lista de comportamentos naturais os cães dormirem o tempo todo e isso é consequência do excesso de frustração e tédio. Fique atento!



SAÚDE DO SEU ANIMAL

Será que você armazena de forma correta a comida do seu animal? Um erro mais comum é armazenar o alimento de cães e gatos no chão. A embalagem da ração não pode ser exposta ao sol. O calor favorece a formação de compostos tóxicos que deterioram o alimento e colocam em risco a saúde do animal. A vasilha de comida do seu animal deve estar sempre limpa para evitar o surgimento de microrganismos e também que insetos e pragas não contaminem a ração.





Convite a uma reflexão sobre os desafios da gestão do resíduo plástico

Já parou para pensar na quantidade de resíduo plástico que você produz? Esse, sem dúvidas, pode não ser um questionamento recorrente. Um estudo recente, feito pelo Fundo Mundial para a Natureza (WWF), mostra que cada brasileiro produz 1 Kg de plástico por semana. Números podem servir de alerta, ao passo que impactam e nos ajudam a repensar os hábitos que levam a esse resultado.

As dimensões continentais do Brasil revelam seu poder de grandeza não somente em território. A mesma pesquisa aponta que ocupamos o 4º lugar como maior produtor

de resíduo plástico do mundo – por ano são 11.355.220 milhões de toneladas – ficamos atrás somente dos Estados Unidos, China e Índia. Apenas 145.043 toneladas desse total são recicladas, ou seja, 1%. E mais: 2,4 milhões de toneladas têm destino irregular.

O combate a esse tipo de resíduo no mar é um dos principais desafios da gestão ambiental contemporânea. De acordo com o Ministério do Meio Ambiente, estima-se que 4,8 a 12,7 milhões de toneladas entraram nos oceanos em 2010 – o equivalente a até 4,6% de todos os resíduos plásticos gerados em 192 países avaliados.



Fotos: Divulgação



Fotos: Divulgação

Na Marca Ambiental 45.000 sacolas são produzidas por dia, utilizando como matéria-prima o plástico de baixa densidade – PEBD. A reciclagem permite o retorno desse resíduo ao ciclo produtivo.

Garrafas PET têm tempo de degradação superior a 400 anos e sacolas levam até 20 anos. O tempo corre, mas os rastros danosos se perpetuam por gerações. Tratar esse assunto tão delicado vai além de uma questão ambiental, que atinge a todo o ecossistema marítimo. Essa também é uma pauta social, de saúde pública e cultural.

O que polui, sem dúvidas, é o descarte incorreto. O tema merece lugar em debates, desde as rodas de conversa entre amigos, até a

mesa do trabalho. População e governos precisam se atentar ao fato de que cada um possui sua parcela de responsabilidade para que a realidade mude.

Praticar o descarte consciente precisa entrar na equação. Só assim o plástico deixará de ser um grande vilão. Em todo o país, são quase 80 milhões de resíduos sólidos por ano e iniciativas comuns, como separar o lixo e usar adequadamente os pontos de descarte, ainda são pouco praticadas.

MIRELA SOUTO – GESTORA DE COMUNICAÇÃO NA EMPRESA MARCA AMBIENTAL

A CHAMADA CANÍCIE PRECOCE

Em algumas famílias é comum encontrar jovens com cabelos brancos. A chamada canície precoce não é considerada doença, mas uma marca genética. O processo de envelhecimento dos fios provoca a perda da coloração sem grandes comprometimentos da saúde, há casos raros do embranquecimento precoce dos cabelos decorrente de alguma síndrome ou doença que poderá se manifestar, alguns fatores, como a exposição excessiva ao sol, alimentação pouco balanceada e a condição de imunidade, podem ser relacionadas ao embranquecimento precoce dos cabelos. Bom mesmo é consultar uma dermatologista.



MEDITAR

Estudos mostram que meditar ativa o córtex pré-frontal, área do cérebro relacionada ao planejamento de comportamentos e pensamentos complexos. Concentrar maior atividade nessa região aumenta a sensação de bem-estar, alegria e estimula a criatividade. Além do mais, a meditação não tem contraindicação e pode ser praticada por qualquer pessoa. Ao meditar, a pessoa reserva um tempo para si mesma e para relaxar a mente das tarefas diárias. A técnica pode ser praticada todos os dias e exige apenas alguns minutos. Fica a dica



ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

Como decidir qual a marca mais saudável entre a imensa variedade de rótulos nas prateleiras dos supermercados? O consumidor brasileiro não abre mão do sabor, mas busca unir menos açúcar, gorduras e calorias com o paladar. A diferença entre o zero e o light é a redução de componentes, que, em alguns casos, é determinante para dietas de restrição alimentar, e bom lembra que a melhor definição do cardápio, principalmente quando se busca reduzir ingredientes, deve ser feita por um profissional de acordo com as necessidades de cada pessoa. Converse com sua nutricionista.

O BEIJO

Mais leve e solto, assim tem sido a vida nos dias atuais, porém, não pode descuidar dos cuidados com a saúde bucal. Álcool e alimentação irregular são alguns dos vilões que podem trazer mal-estar e comprometer a diversão. É bom lembrar que o beijo, marca registrada das diversões entre os mais jovens, é um condutor de doenças transmitidas pela saliva, como mononucleose e herpes. São vírus que causam lesões na boca, febre e podem ser mais agressivos para quem está com baixa imunidade. Fiquem ligados.



DIETA

As dietas e hábitos saudáveis são os melhores amigos na prevenção do câncer. O consumo exagerado do açúcar não tem relação direta com o desenvolvimento da doença. Entre as crenças polêmicas, algumas infundadas, a poluição pode ser um fator de risco, a doença, geralmente, ocorre por diversas causas que provocam alterações nas células.



SÍNDROMES DO MUNDO MODERNO

A palavra se popularizou e virou sinônimo de irritação. O estresse é um poderoso gatilho para as síndromes do mundo moderno. É um conjunto de sintomas que pode afetar qualquer pessoa e reflete as pressões do dia a dia. Estudos realizados no Rio de Janeiro com base em 100 mil exames feitos nos últimos 25 anos mostram que 70% dos pacientes vivem com altos níveis de estresse. A situação, muitas vezes, funciona como um estímulo, o risco é quando se atinge a fase de alerta, com vários sintomas físicos e emocionais, que podem desencadear inúmeras doenças físicas e psiquiátricas.





SAÚDE

OUTONO AUMENTA INCIDÊNCIA DE DOENÇAS RESPIRATÓRIAS

PERÍODO É CRÍTICO PARA QUEM SOFRE DE ASMA, PNEUMONIA E ALERGIA.

Basta a temperatura cair um pouquinho para que as doenças respiratórias ataquem com mais força a saúde de muitas pessoas. Tosse, espirros, nariz entupido são apenas alguns dos sintomas que tomam conta da população nas estações mais frias do ano.

Segundo a médica pneumologista e especialista em medicina do Sono, Jéssica Polese, durante o outono e o inverno, doenças como alergia, asma e pneumonia são as mais recorrentes entre os pacientes. O tempo seco, característico da época, também é outro

fator que contribui para o aumento de casos de doenças respiratórias.

A alergia de inverno, uma das mais populares, geralmente é causada por baixa imunidade ou pela genética, mas pode ser agravada em pacientes que têm contato com mofo e poeira. “Os sintomas mais comuns são tosse, coriza, irritação nos olhos, na garganta e até mesmo na pele”, elenca Jéssica Polese. Já a asma, outra doença muito comum nessa época, acomete ao menos 20 milhões de brasileiros e causa o congestionamento dos brônquios, impedindo que o

ar chegue até os pulmões.

Quem tem crianças e idosos na família deve ficar atento também à pneumonia, já que esses grupos têm mais riscos de desenvolver a doença. Os sintomas mais frequentes são tosse, febre alta, calafrios, palidez e forte dor no tórax, fazendo com que às vezes a doença seja confundida com uma gripe ou resfriado. Mas se não tratada corretamente, a pneumonia pode trazer complicações. “A pneumonia pode atingir os pulmões inteiros ou em partes. Dependendo do grau a que a doença chegue, ela requer uma rápida hospitalização do paciente para o início do tratamento”, explica a especialista.

Entre as dicas para evitar as doenças respiratórias nesse período, a pneumologista Jéssica Polese recomenda evitar locais aglomerados e fechados e beber bastante água para manter o organismo hidratado. Outra recomendação importante é manter a casa sempre limpa. “Pessoas que já possuem problemas respiratórios devem evitar contato com mofo e poeira, por isso é importante higienizar corretamente tapetes, sofás, almofadas, e bichos de pelúcia”, ressalta a médica.

Para auxiliar na eliminação de fungos, ácaros e bactérias que interferem na saúde, o empresário Rodrigo Ressurreição - a frente da Total Clean - sugere diversos serviços de limpeza que vão auxiliar na limpeza da casa. “Limpeza de colchões, sofá, cadeiras, cortinas, estofados e tapetes são necessárias para quem tem algum tipo de alergia, pois estes utensílios domésticos acumulam um volume enorme de micro organismos, sendo necessária a limpeza regularmente e corretamente para não prejudicar a saúde”. “A fim de potencializar a limpeza profissional que realizamos nos estofados, utilizamos após o procedimento de limpeza convencional, uma nova tecnologia chamada higienização Nano-UV-C, que elimina a fundo ácaros e fungos presentes nos estofados”. finaliza.

“PESSOAS QUE JÁ POSSUEM PROBLEMAS RESPIRATÓRIOS DEVEM EVITAR CONTATO COM MOFO E POEIRA, POR ISSO É IMPORTANTE HIGIENIZAR CORRETAMENTE TAPETES, SOFÁS, ALMOFADAS, E BICHOS DE PELÚCIA”
JÉSSICA POLESE





NUTRIÇÃO

MAU HÁLITO ATINGE 40% DA POPULAÇÃO

ESPECIALISTA DÁ DICAS PARA EVITAR O APARECIMENTO DO PROBLEMA

Quem nunca colocou as mãos sobre a boca e assoprou para dar uma conferida no hálito? De acordo com a Organização Mundial de Saúde, a halitose atinge cerca de 40% da população. Ela não é considerada uma doença, mas pode indicar que há um sinal de desequilíbrio no organismo. Manter uma boa higienização é essencial para evitar a condição.

Muitas vezes, a pessoa que possui mau hálito não costuma sentir o mau cheiro. Segundo a dentista Catarina Riva, isso se dá por conta da fadiga olfatória. “É quando o indivíduo se acostuma com o cheiro e

o seu nariz não percebe mais a informação daquele aroma. Como quando passamos um perfume. De primeiro, nós sentimos o cheiro, mas depois as células olfatórias se habitua e já não sentimos mais”, explica a especialista.

Segundo a dentista, a melhor forma de descobrir se há alguma alteração no hálito é perguntando a um amigo. “Infelizmente, a halitose pode interferir nos relacionamentos pessoais, por isso é importante perguntar sobre a questão, para em seguida apurar as causas do problema”, aconselha.

A halitose é causada por questões da cavidade



Fotos: Divulgação

bucal, como doenças da gengiva e a língua branca. A inflamação e acúmulo de placa bacteriana, respectivamente, somadas a falta de tratamento e má higiene pode intensificar o mau cheiro. “Jejum prolongado, cáries, amigdalite, ingestão de alimentos com odores como cebola, alho, álcool também podem ser causadores do problema”, complementa Catarina Riva.

Para evitar a halitose é preciso manter a higiene bucal em dia. “O ideal é sempre usar o fio dental, escovar os dentes e a língua, ter uma dieta balanceada, evitar jejum prolongado, controlar o estresse e consultar o dentista regularmente. Seja qual for a causa da halitose, esses cuidados são fundamentais”, recomenda a dentista.



Fotos: Divulgação

“O IDEAL É SEMPRE USAR O FIO DENTAL, ESCOVAR OS DENTES E A LÍNGUA, TER UMA DIETA BALANCEADA, EVITAR JEJUM PROLONGADO, CONTROLAR O ESTRESSE E CONSULTAR O DENTISTA REGULARMENTE. SEJA QUAL FOR A CAUSA DA HALITOSE, ESSES CUIDADOS SÃO FUNDAMENTAIS”

CATARINA RIVA



LUCIENE BERTOLANI
ARQUITETA E URBANISTA

A 24ª EDIÇÃO DA CASACOR ESPÍRITO SANTO ACONTECERÁ NO CLUBE ÍTALO BRASILEIRO

A empresária Rita Rocio Tristão anunciou em grande estilo a nova temporada da mais completa mostra de arquitetura, decoração e paisagismo das Américas. O lançamento da CASACOR Espírito Santo 2019 foi no dia 21 de março, no Clube Ítalo Brasileiro, Ilha do Boi, a “casa” do evento deste ano. Neste lançamento todo o projeto foi revelado, em primeiríssima mão, para arquitetos, designers de interiores, paisagistas, fornecedores e imprensa.

A CASACOR Espírito Santo será realizada de 28 de agosto a 28 de outubro. A área expositiva será de 2.000 m², alocados em 30 sofisticados projetos.

O tema deste ano, “Planeta Casa”. Em total sintonia com a mostra, o “Ítalo”, como é apelidado pelos capixabas, acolherá os visitantes da CASACOR Espírito Santo em ampla área com 27 mil m², onde se espalham piscinas, áreas de recreação, quadras esportivas, salões de festas, com sua esplêndida vista panorâmica, muito céu e muito mar.



Fotos: Divulgação



MÓVEIS PARA ÁREA EXTERNA E VARANDA

A empresária Sandra Demoner, da Arte Assinada, apresenta uma coleção completa de móveis para área externa e varanda, no 1º showroom da loja. O projeto tem assinatura dos arquitetos Augusto Pacheco e Fabiano Zaché, que usarão toda a área do segundo piso da loja para apresentar os conjuntos de mesa e cadeiras, banquetas, poltronas, mesas de centro, ombrelones, espreguiçadeiras, entre outros acessórios da marca Amplio Móveis. A decoração dos ambientes serão leves e aconchegantes, típicas de locais de descanso, lazer e relaxamento, destaca Augusto. Para isso, contará com muito equilíbrios de cores, adornos e móveis que, em conjunto, criam uma atmosfera intimista, promovem harmonia e também personalidade. Antecipando novidades em produtos, destaque para o conjunto de espreguiçadeiras e ombrelones da linha Summer.



Fotos: Divulgação

DESIGN EM FORMA DE LUTHIERIA



A Portinari trouxe para a Emidio Pais um lançamento especial. A coleção Luthier apresenta o carvalho em forma de porcelanato com relevos que dão um efeito de madeira entalhada nas paredes. O produto Luthier Decor usa a técnica “muxarabi”, com trançados em ripas remetendo a um trabalho tecido a mão, assim como fazem os profissionais conhecidos como luthie-

rs, que dão vida aos instrumentos musicais, com o uso da madeira. Trazido da arquitetura árabe, o muxarabi é uma solução arquitetônica para projetos que buscam iluminação e ventilação naturais. O elemento agrega estética única à construção, seja pelo seu design exótico vazado ou pela sombra que derrama sobre o ambiente.



“MODELOS COM FOCOS DE LUZ ESTRATÉGICOS TÊM AINDA O PODER DE VALORIZAR QUALQUER SUPERFÍCIE. COM ELAS É POSSÍVEL DESTACAR OBRAS DE ARTE OU ALGUM OUTRO ELEMENTO DA CENA, POR EXEMPLO”

ADRIANA MARTINS

DECORAÇÃO

O PODER DAS ARANDELAS NA DECORAÇÃO

COM DIVERSOS MODELOS À DISPOSIÇÃO NO MERCADO, AS LUMINÁRIAS PRESAS À PAREDE AGREGAM BELEZA E FUNCIONALIDADE AO AMBIENTE



Com uma infinidade de modelos à disposição no mercado, incluindo opções assinadas por conceituados designers, as arandelas – luminárias presas à parede – são responsáveis por dar um toque especial à decoração, sem deixar de lado a sua funcionalidade. A iluminação suave e agradável agregada ao design desenvolvido em diversos tipos de materiais e formatos, como madeira e metal, garantem um resultado inovador ao projeto domiciliar, em ambientes internos ou externos.

Segundo a especialista Adriana Martins, da Homelux, loja especializada em Santa Lúcia, o ideal é apostar em arandelas que estejam em harmonia com o estilo aplicado no mobiliário e com a proporção dos espaços. “Modelos com focos de luz estratégicos têm ainda o poder de valorizar qualquer superfície. Com elas é possível destacar obras de arte ou algum outro elemento da cena, por exemplo”, completa.

A dica da especialista é a aplicação de arandelas em espaços nos quais a luz não é protagonista. “Neste caso, pode-se utiliza-las em ambientes como dormitórios, banheiros, corredores e, especialmente, em varandas, criando um clima aconchegante e propício

para momentos de relaxamento e recepção de visitas”, explica Adriana.

Não há regra para a utilização de arandelas nos ambientes, porém há dicas que podem fazer a diferença na hora de utiliza-las em um projeto!

- Para ambientes que necessitam de uma iluminação mais fria e ampla, como cozinha, a arandela não é indicada.
- Em dormitórios, há a opção de apostar na luz focal – ideal para não incomodar a pessoa ao lado – e a luz difusa, neste caso, arandelas em tecido.
- itens como a cor das paredes, do piso, mobiliário, a dimensão do local e o nível de reflexão dos elementos devem ser levados em consideração na hora da escolha da arandela.
- Caso a arandela seja aplicada em ambientes externos, com exposição a fatores como chuva, sol e poeira, é preciso estar atento ao material de fabricação e aos testes realizados pelo fabricante para comprovarem a durabilidade do objeto. Para evitar a oxidação, aposte nas peças produzidas em alumínio, plástico ou PVC.

O LUCRO DO TWITTER

De acordo com balanço divulgado pela empresa, os ganhos livres triplicaram no período, passando dos 61 milhões de dólares, registrados no primeiro trimestre do ano passado, para 191 milhões de dólares entre janeiro e março deste ano. As receitas totais também aumentaram e atingiram 787 milhões de dólares. O crescimento, nesse caso, foi de 18%, no mesmo período de comparação. O que não cresceu muito, segundo a empresa, foi a base de usuários da rede social. O Twitter registrou uma média de 330 milhões de usuários ativos entre janeiro e março, um aumento de nove milhões em relação ao trimestre anterior, os últimos 3 meses de 2018.



RECICLAGEM NA HAUWEI

A Hauwei reciclou, nos últimos dois anos, mais de 850 mil quilos de equipamentos no Brasil. A gigante chinesa tem fábrica instalada em Sorocaba, no interior de São Paulo, e deu uma destinação sustentável a toda essa quantidade de produtos entre março de 2017 e março de 2019; Das 850 toneladas recicladas, ganham destaque, segundo os números da empresa, os eletrônicos. Eles representaram cerca de 5% do total reciclado, somando 42 toneladas.



CORAÇÃO IMPRENDO

Pesquisadores de Israel apresentam protótipo de coração impresso por meio da tecnologia 3D, com tecidos humanos e vasos sanguíneos. Os cientistas da Universidade de Tel Aviv afirmam que pela primeira vez foram utilizadas células e matéria do paciente. O protótipo é do tamanho de uma cereja e está imerso em um líquido. Antes, os cientistas já haviam conseguido imprimir a estrutura do coração em três dimensões, mas sem as células e os vasos sanguíneos. Eles acreditam que com o avanço das pesquisas será possível imprimir corações em 3D que possam ser transplantados com risco mínimo de rejeição, já que não dependerão de um doador de órgãos. Um dos desafios é conseguir multiplicar uma quantidade suficiente de células e, dessa forma, alcançar os tecidos necessários para o tamanho do órgão humano. Os transplantes cardíacos são, muitas vezes, a única opção para pacientes com doenças graves no coração.

A TECNOLOGIA SEM LIMITES, SINCRONIA DO AMOR

A tecnologia já existe. E é justamente essa a função de um aparelho que foi batizado de LoveSync, ou Sincronia do Amor, numa tradução livre. O dispositivo foi desenvolvido graças a um financiamento coletivo na internet. Ele é pequeno e tem um design discreto. Tem dois botões, um para cada um dos parceiros. Cada um deve usar o seu botão. A ideia é que você aperte o seu na hora que estiver, digamos, disponível para relações e, se o seu parceiro ou sua parceria apertar também, dentro de um certo período, de pode variar de 15 minutos a um dia, dependendo das suas configurações, bingo!, o dispositivo avisa que é o momento ideal para os dois. Segundo a fabricante, o aparelho evita abordagens e rejeições constrangedoras e, com isso, aumenta a atividade sexual. O aparelho já está sendo comercializado na internet, por cerca de 50 dólares.



A CAIXA PANDORA

Robôs que comandam máquinas e inteligência artificial capaz de realizar até cirurgias não são privilégios dos avanços da tecnologia do século 21. Eles estavam entre deuses da mitologia grega há dois mil anos. Alguns, criados pelas divindades; outros, destruídos por uma espécie de hackers. Essa nova visão sobre a mitologia na Antiguidade Clássica é defendida por Adrienne Mayor, Historiadora de Ciência Antiga da Universidade de Stanford. Autora do livro "Gods and Robots", ela considera os gregos antigos pioneiros da ficção científica ao criar Talos, um robô de bronze que defendia a ilha de Creta, e Pandora, uma mulher que controlava o mundo com sua caixa de surpresas. A pesquisadora associa o criador de Pandora, Hefesto, o deus da inovação e da tecnologia aos grandes idealizadores das inovações, nascidas, por exemplo, no Vale do Silício, onde vive há mais de 10 anos. Adrienne Mayor propõe uma reflexão sobre o futuro da tecnologia. Para ela, é necessário pesar os efeitos éticos e práticos da inteligência artificial na interação com o mundo real. Assim como na mitologia grega, o robô Talos e Pandora foram criados por deuses, mas se tornaram devastadores ao conviver com humanos.





MANOEL ALVES RABELO
DESEMBARGADOR / TJ



RISOTO DE VINHO TINTO COM CAMARÕES

INGREDIENTE

- 500 g de arroz arbório ou Camaroli
- 1 cebola média cortada em cubinhos
- 1 xícara de azeite de oliva
- 150 ml de vinho tinto de boa qualidade
- 2 litros de caldo de peixe ou de legumes
- 2 tomates italianos picados em cubos pequenos (sem sementes e pele)
- 100 g de manteiga gelada
- 100 g de queijo parmesão ralado
- 1 kg de camarões médios limpos e temperados previamente com sal e pimenta do reino
- 12 camarões grandes, limpos e com as caudas.

PREPARO

1. Numa panela própria para risoto, aqueça o azeite e acrescente a cebola picada, deixando-a dourar. Em seguida, incorpore o arroz mexendo até que fique totalmente envolvido pelo azeite (mais ou menos 2 minutos)
2. Acrescente o vinho tinto e vá mexendo até que evapore totalmente.
3. Incorpore o caldo básico de peixe ou legumes em conchas até cobrir o arroz e vá mexendo. À medida que o caldo for secando, acrescente mais conchas de caldo, apenas o necessário para manter o arroz úmido (o tempo de cozimento do risoto é de cerca de 18 minutos).
4. Quando completar 16 minutos, verifique o ponto do arroz, que deve estar "al dente".
5. Neste ponto, acrescente a manteiga em cubos, mexa bem e incorpore o queijo parmesão ralado, mexendo bem para que fique bem distribuído. Acrescente em seguida os camarões (que devem estar previamente passados no azeite por cerca de 3 minutos para que fiquem rosados)
6. À parte, faça um molho da seguinte forma: Numa frigideira coloque 4 colheres de azeite, 3 colheres de cebola picada em cubinhos, aqueça para dourar a cebola e, em seguida, acrescente os cubinhos de tomate picado, juntando 50 ml de vinho tinto. Mexa bem até que o tomate comece a desmanchar. Interrompa a fervura. Retifique o sal e a pimenta do reino.
7. Monte o prato, colocando o risoto no centro do prato e por cima dois camarões grandes com as caudas e, ao redor do risoto, borriefe em círculo o molho feito acima para decorar.

MAÇA CARAMELIZADA COM SORVETE



INGREDIENTES

- 2 maçãs verdes grandes
- Suco de meio limão siciliano
- 2 colheres de manteiga (20 mg)
- 2 colheres de açúcar
- 50 ml de cointreau gelado
- 500 g de sorvete de creme ou vanila
- 35 g de canela em pó

PREPARO

1. Descasque as maçãs e corte-as em rodela de 4 mm de espessura. Pincele-as com o suco de limão (para que não escureça) e reserve.
2. Em uma caçarola grande, derreta a manteiga e coloque as rodela de maçã, dourando-as de ambos os lados, mas sem queimar.
3. Em seguida, sobre as rodela espalhe o açúcar em ambos os lados, deixando-os caramelizar na frigideira, de um lado e de outro por um tempo de aproximadamente 6 minutos, sem mexer muito.
4. Retire as rodela cuidadosamente com uma espátula e coloque-as uma a uma sobre um prato de sobremesa. Sobre cada rodela pulverize uma pitada de canela em pó. Deixe esfriar por alguns minutos.
5. Finalize colocando sobre cada rodela uma bola de sorvete de creme. Sobre o sorvete derrame uma colher de sopa de cointreau gelado. Sirva em seguida, decorando com uma folha de hortelã por cima.



MÁRIO QUINTÃO
JORNALISTA

Foto: Divulgação



FESTIVAL DO CHOCOLATE

Aconteceu em São Paulo, no dia 14 de abril, o Chocolat Festival. O evento já é considerado o maior acontecimento da área de chocolates do Brasil.



Foto: Divulgação

NEGOCIOS E CAFÉ

Uma forte tendência que tem abraçado os executivos do Brasil é a de mesclar Negócios com aquele cafezinho. Tendência que já chegou ao Espírito Santo, quem pode falar do tema com propriedade é o empresário Delton Erlacher Cerqueira, que tem feito bonito frente ao café 495 na Joaquim Lírio. Delton acaba de finalizar o seu curso de barista.



BAR TEMÁTICO

Ficou impecável o Outsider o mais novo bar temático da ilha. Capitaneado por Renato Avelar, leia-se Max Burguer e Loça Max, o bar vem com a proposta do estilo Norte Americano com drinks e petiscos deliciosos. Nos dias de jogos vale a pena conferir.



FAMIGLIA SICILIA

Estivemos em Belém do Pará onde fomos recebidos pelo gastrônomo e enólogo Fábio Sicília. Fabio se destaca no mercado da gastronomia nacional como visionário do setor que tem na qualidade do seu produto final o principal objetivo dos seus negócios. Além do jantar maravilhoso ainda recebemos um Brownietone feito com cacau de produção própria. É de se comer de joelhos. Tem o nosso aplauso!

Foto: Divulgação



BAR FLUTUANTE

Acaba de ser inaugurado o restaurante flutuante Di Marino. O Di Marino é a mais nova experiência gastronômica do litoral capixaba, localizado na Baía de Vitória perto da Praia do Suá, e em local paradisíaco, faz uma fusão da alta gastronomia do mediterrâneo com a culinária capixaba. Detalhe, eles buscam e levam a pessoa em terra.



Foto: Divulgação

CHURRASCO NA JUREMA

Alexa Latorraca é o chefe que comanda o Braseiro, quiosque na curva da jurema. O empresário vem com essa proposta inovadora para os amantes de uma boa carne degustar aquele churrasco em frente a baía com visual e atendimento Vip que dispensa comentários.



TIMONEIRO THE BEST

O restaurante Timoneiro, "timoneado" pelo badalado Chef Tom. Uma das novidades lá é o Polvo na Brasa e o Churrasco de Mariscos, pratos que ele sabe executar como ninguém.



LEI DA MOQUECA CAPIXABA

Nem todo mundo sabe, mas o prato mais tradicional do Espírito Santo tem dia próprio por força de lei estadual e municipal. O dia oficial da moqueca capixaba é 30 de setembro, dia em que se comemora o aniversário de Cacau Monjardim, aquele que inventou a célebre frase: "moqueca é capixaba o resto é peixada"

Foto: Divulgação



SETOR DA SAÚDE
O governador Renato Cassagrande apresentou esse mês novas propostas para modernizar a gestão da saúde no Espírito Santo, dentre elas estão: a criação de ensino, inovação, pesquisa e ICEP. Casagrande acredita que o atual modelo de gestão está esgotado. A seguir cenas dos próximos capítulos ...



Foto: Divulgação

DANÇA DAS CADEIRAS NOS HOSPITAIS
Quem assumiu essa semana a direção do Hospital Dório Silva, foi a super executiva de saúde Dr. Katiana Erler. Katiana que vem de uma história de sucesso e superação desde quando implantou o Hospital Jaime dos Santos Neves, e após se recuperar de um grave acidente, ressurgiu como fênix lançando um livro autobiográfico e assumindo para si a responsabilidade de resolver a gestão do Dório Silva. A bela sabe o que faz!

Foto: Divulgação



CRISTIANE FABIOLA KIEFER
Já está com toda programação do seu café de Negócios Bombando geral para 2019, o seu "Encontro Manhã de Negócios" já passou da centésima edição e continua um sucesso entre os empresários mais antenados da Ilha.



PERUCAS, CABELOS E AFINS
Dirceu Paigel o empresário do setor de perucas e cabelos, respirou fundo e inaugurou com recursos próprios o mais novo salão no Shopping Vitoria Paigel que é um exemplo de empresário do setor tem um trabalho de filantropia de pacientes com câncer. Tem o nosso aplauso!

Foto: Divulgação



DESENVOLVIMENTO NO NORTE
O secretário de desenvolvimento da prefeitura de Linhares, Lorenzoni, é hoje um dos executivos mais requisitados do país quando o assunto é desenvolvimento e implantação de novos e grandes negócios. Executivo de carreira no setor financeiro, Lorenzoni promete trazer para Linhares, mais empresa de grande porte para a região. A coluna aplaude de pé.



NOVAS EMPRESAS EM LINHARES
Já estão funcionando com o seu pezinho nas terras Linharenses as empresas de grande porte, são elas: Randon, Britania, CIA Cacique de Café e outras peso pesado do setor empresarial.

HOSPITAIS TROCANDO DE MÃOS

Os três maiores hospitais privados do Espírito Santo trocaram de mãos, em sua maioria eles serão geridos por fundos de investimentos. Isso significa que o setor sofrerá o approach financeiro o que resultará imensuravelmente de uma melhoria do serviço final.





Fotos: Divulgação



VITÓRIA EXPOVINHOS

Considerado o maior evento do setor no Estado, o Vitória Expovinhos 2019 acontecerá nos dias 22 e 23 de maio, no Centro de Convenções de Vitória. As inscrições já podem ser realizadas online. A visita é bacana porque oferece aos participantes a oportunidade de ter à disposição centenas de rótulos para degustação. Outra vantagem é poder conversar com os enólogos, sommeliers e representantes que apresentam as peculiaridades de cada vinho, como as suas origens e os tipos de uva. Pra quem curte vinho, é sem dúvida uma exposição indispensável! Te vejo lá!!

TAXA DE ROLHA

Você sabe o que é a taxa de rolha? Se você já tentou levar seu próprio vinho ao restaurante, certamente sabe! Quando você leva uma garrafa de vinho ao restaurante, o estabelecimento que aceita a prática terá todo o prazer em abrir a garrafa para você, mantê-la na temperatura ideal, bem como ficar de olho para deixar a sua taça e a dos outros convidados sempre adequadamente cheias. E é esse o serviço cobrado na chamada taxa de rolha, além de disponibilizar as taças para o cliente.

Em alguns restaurantes, a taxa pode ser equivalente ao vinho mais barato da casa, ou então valer só para a segunda garrafa trazida por você. Em outros, o valor é fixo e pode chegar até os R\$ 100. O melhor, portanto, é checar qual é a política do estabelecimento antes de tirar o vinho da sua adega. E quanto aos restaurantes, vai aí uma dica: se a sua carta de vinhos não é boa, não justifica uma taxa de rolha absurda, ok?! #prontofalei

Fotos: Divulgação



BOLSA DE VINHO

Que tal levar seu vinho por aí em uma bolsinha pra lá de estilosa, e discreta?! Praia, cinema e piquenique, sua taça na mão e sem muito alarde. PortoVino, esse é o nome de uma curiosa bolsa de couro capaz de armazenar duas garrafas diferentes de vinho em compartimentos separados. Ela está sendo vendida em dois tons: "Chardonnay" e "Merlot". A bolsa possui dois compartimentos em um bolso com zíper isolado secreto capaz de conter duas garrafas de 750 ml de vinho e está sendo vendida por US\$ 89. Esta não é a primeira bolsa de vinhos no mercado. A tendência começou em 2012, com o lançamento de um trio de vinhos em caixa, com a forma de bolsas de grife. Eu curti e já quero!

OLHA O NOSSO ESPUMANTE AÍ

A Cooperativa Vinícola Garibaldi está ficando cada vez mais fluente no idioma francês – e a prova de proficiência são as premiações que vêm da Terra do Champagne. A marca gaúcha acaba de conquistar três medalhas no tradicional concurso Challenge International du Vin, realizado em abril, em Bordeaux, na França. Entre as 3.579 amostras inscritas por 37 países, destacaram-se os espumantes Garibaldi Moscatel e Garibaldi Moscatel Rosé, com medalha de Ouro, e Garibaldi Chardonnay Brut, com medalha de Prata. A avaliação, que soma mais de 40 anos, reúne profissionais e consumidores especialistas em vinhos, uma sutil mistura que permite selecionar vinhos premium representativos dos gostos dos consumidores. O bom é que esses espumantes são fáceis de encontrar e também possuem um ótimo preço. Puro orgulho dos nossos vinhos!



Fotos: Divulgação

ENTRE O VINHO SUAVE E O FINO

Vinhos de mesa são aqueles elaborados com uvas para consumo in natura, uvas não muito adequadas para vinificação, normalmente mais ácidas e que precisam de alguma correção para se tornar bebíveis, assim como os vinhos de mesa suave, que levam uma "pancada" de açúcar para se tornar suave. Pois bem, gosto cada um tem o seu, e quem nunca teve o seu momento "Sangue de Boi" ou "Dom Bosco" da vida. Tudo começa por aí, mas é bacana estar atento a novos sabores, aromas e experiências que o vinho pode proporcionar. Uma delas é não ter dor de cabeça, nem ressaquinha com o vinho fino, que tal? A ideia é fazer as pessoas que são fãs dos suaves perceberem que existe um mundo melhor e com isso instigá-las a provar novos rótulos. E pra começar a gostar mais do rótulo fino, você não precisa sair por aí, atrás do vinho mais caro não! Prove rótulos de diferentes uvas e tome nota, em algum momento seu coração irá bater mais forte e você vai gostar!



SAÚDE

ATENÇÃO À SAÚDE BUCAL NA GRAVIDEZ!

A gestação é um período em que o corpo sofre diversas alterações. Muitas vezes, a rotina e hábitos alimentares passam a serem outros. Quando se tem hormônios agindo, então, aí é que muita coisa tende a mudar. O que muitas gestantes não sabem é que essas mudanças, principalmente na alimentação, podem afetar a saúde bucal, e um dos fatores que podem acabar contribuindo para isso é o aumento no consumo do açúcar.

A ingestão de açúcar pode provocar as tão temidas cáries. Elas se desenvolvem quando o açúcar entra em contato com bactérias presentes na boca, que em seguida formam uma placa bacteriana e passam a se alimentar desse açúcar, liberando ácido. O ácido é o que corrói e destrói os dentes, provocando buracos.

Um estudo realizado por pesquisadores da Universidade Federal de Juiz de Fora mostrou que de um total de 88 gestantes, 83% delas apresentaram algum problema periodontal, como inflamações ou infecções na gengiva.



A dentista Andressa Hirle explica que esses problemas podem evoluir se não tratados. “As alterações hormonais que ocorrem na gravidez só aumentam os sinais de uma inflamação já existente. Essa inflamação ou infecção, se não cuidadas, podem se estender para os tecidos que dão suporte aos dentes e acabar provocando a periodontite”.

CUIDADOS

Os cuidados com a saúde bucal das gestantes, de modo geral, servem para todos. A dra Andressa recomenda que a grávida passe por acompanhamento odontológico desde o início da gestação. “É a chance de fazer um check-up e já identificar se será preciso algum tratamento.”, destaca.

A limpeza também deve ser prioridade. “A maioria das doenças bucais se dá pela não correta higienização, por isso escovar os dentes após as refeições e fazer uso do fio dental é muito importante”, explica a dentista.

Andressa também recomenda que a alimentação deva ser balanceada. “Uma boa alimentação não só ajudará na saúde bucal como também na manutenção e controle do peso da mãe e do bebê”, finaliza a dentista.



AH
DRA. ANDRESSA
HIRLE

Odontologia Estética

nossos serviços

Implantes · Próteses · Facetas · Clínica Geral

 @draandressahirle

 27.3026.4641 | 27.99509 8297

 Rua José Alexandre Buaiz, 350 - Enseada do Suá - Vitória - ES
(Instituto Hope)

FORÇA TOTAL

PROMEL[®]
Naturalmente saudável!

UM ANO ENERGIZADO POR IDÉIAS E PARCERIAS

Traçar um alvo, uma rota, acertar a direção.
Jamais se acomodar. Ajustar as velas no
lugar de reclamar do vento. Foco é tudo.
Confie em algo maior. Juntos, aprendemos
que o contato humano cria uma rede social
insubstituível e a mais valiosa do mundo.

www.promel.com.br

  Promelpn

**TEM NO
CARONE**

