

MENSCH

Nº 33

www.revistamensch.com.br

ISSN 2238-3484

R\$ 25,00



NESTA EDIÇÃO

LETÍCIA SPILLER
EDUARDO KOBRA
LUCIANO CARIBÉ
SÔNIA BRAGA
TUCA ANDRADE
ANA CANÃS
DR. VEIT

A ARTE DE VIVER

FERNANDO

FERNANDES



FÉLICITÉ
Health Center



Um novo conceito de bem-estar no Brasil.

O Félicité é um projeto pioneiro e inovador, que segue as mais modernas tendências internacionais. Oferece serviços nas áreas de Oftalmologia, Cirurgia Plástica e Check-Up Premium, com médicos renomados, equipamentos de última geração, além de um ambiente diferenciado, com conforto e um atendimento com excelência.



Para completar a experiência de bem-estar, o Fêlicité apresenta o sofisticado Il Tavolo Ristorante, com funcionamento independente, para apreciadores da alta gastronomia.



“

Fêlicité vem de felicidade. Criamos um "Health Center" sem patologias. Vamos cuidar de pessoas que buscam sentir-se bem, com prazer e qualidade de vida. Um local onde as pessoas encontram bem-estar e se mantêm saudáveis. Essa é a grande ideia.

Dr. Fábio Casanova
Oftalmologista e idealizador do Fêlicité



CRM/PE: 12.186 | QRE: 5303



Av. Domingos Ferreira, 3937 - Boa Viagem - Recife / PE - (81) 3366.2866

MENSCH ÍNDICE

A G O - N O V 2 0 2 3 • A N O 1 2 / N ° 3 3



CAPA FERNANDO FERNANDES
FOTO GABRIEL WICKBOLD



CAPA LETÍCIA SPILLER
FOTO PRISCILA NICHELI

CONTEÚDO

04 **CARTA DO EDITOR**

06 **COLABORADORES**

MUNDO MENSCH

08 **ACONTECEU**

12 **ARTE** EDUARDO KOBRA

20 **ELE DISSE** AS MELHORES FRASES

22 **INSIDERS** POR ONDE IR E CURTIR

24 **HOMEM ATUAL** TRÊS LEIS DA ROBÓTICA

26 **MULHER EM FOCO** PAULA ROSSETTO

27 **CARREIRA** DIÓGENES CARVALHO

28 **DESIGN** RENOVAÇÃO DO DESIGN

30 **HOTELARIA** PRISCILLA FARIA

31 **NEGÓCIOS** PROCRASTINAÇÃO

32 **MERCADO & TENDÊNCIAS** CORPO

33 **MERCADO & TENDÊNCIAS** PANERAI

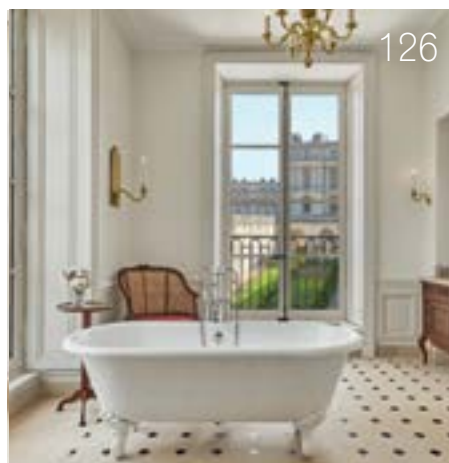
34 **MOTOR** FERRARI X FERRARI

36 **FITNESS** CÂNCER E A ATIVIDADE FÍSICA

38 **NUTRIÇÃO** SUPLEMENTO ALIMENTAR20

40 **SAÚDE** METABOLISMO E A IDADE

42 **CUIDADOS PESSOAIS** CORPO EM DIA



126



122

LER, VER & OUVIR

44 **LER** 11 BIOGRAFIAS IMPERDÍVEIS

48 **VER** SÉRIES BRASILEIRAS

49 **OUVIR** ZAZ NO BRASIL

50 **FOTOGRAFIA** LIVROS DE SONIA BRAGA

52 **TEATRO** TUCA ANDRADA

54 **MUSA** ANA CANÃS

NESTA EDIÇÃO

60 **ENTREVISTA** FERNANDO FERNANDES

70 **HORIZONTE** ILHA DO FERRO

76 **DESTAQUE** DR. VEIT

80 **ESTRELA** LETÍCIA SPILLER

92 **AVENTURA** CRUZANDO O ATLÂNTICO

98 **PERFIL** LUCIANO CARIBÉ

ESTILO

104 **EDITORIAL** NO TOM CERTO

114 **HOMEM DE ESTILO** CEARÁ

118 **SEMANA DE MODA MASCULINA**

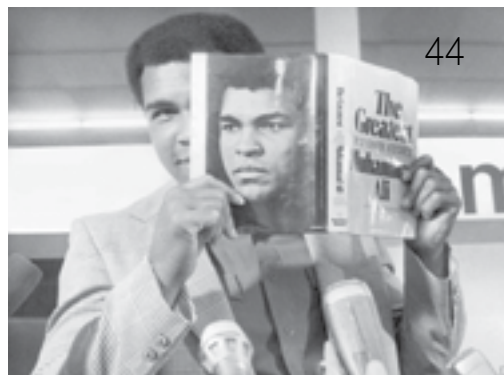
122 **HOMEM DE ESTILO** NOAH ALEF

DESTINO

126 **VIAGEM** PALÁCIO DE VERSALHES

130 **ROTEIRO** PEONIAMIA

132 **HOTEL** UNIQUE DREAMS



44



33

CAPAS ESPECIAIS



CAPA LUCIANO CARIBÉ
FOTO NEWMAN HOMRICH



CAPA AVELINO VEIT
FOTO FAEL GREGÓRIO

VOLVO



No trânsito, escolha a vida.

Foi pensar no futuro que nos fez ser premiados no presente.

Líderes em eletrificação no Brasil*. E agora toda a linha premiada pela Autoesporte. Todos os passos que demos até aqui foram para trazer esse presente até você. Venha até a Rota Premium e conheça nosso Showroom premiado.

C40 - Elétrico Premium do Ano - Autoesporte | C40 - Melhor Elétrico (Notação Popular) - Estadão | C40 - Compra do Ano (Elétricos acima de R\$300 mil) - Motorshow
XC40 - Qual Comprar (Elétricos) - Autoesporte | XC40 - Melhor Compra (Elétricos acima R\$300 mil) - Quatro Rodas | XC40 - Mais Confiável Acima de R\$300 mil - Exame
XC60 - Melhor Compra (Híbridos acima de R\$ 300mil) - Quatro Rodas | XC60 - Melhor Motor 2.0 ou acima - Autoesporte | XC60 - Melhor Híbrido - UOL
XC90 - Melhor Motor 2.0 ou acima - Autoesporte | XC90 - Selo Maior Valor de Revenda (Híbridos acima de R\$300 mil) - AutoInforme

*Líderes dos segmentos de carros elétricos e híbridos plug-in, ABEIFA, Janeiro/2023.

Rota Premium

Rua Itajubá 311
Imbiribeira

Recife PE
Tel (81) 3471 5003

rotapremium.com.br @rotapremium

“Isso de ser
exatamente
o que se é
ainda vai nos
levar além”

Essa frase do escritor e poeta Paulo Leminski diz muito do nosso espírito aqui na MENSCH. Em especial, nesta edição que traz histórias de pessoas incríveis que estão em nossas capas. Começando pelo apresentador e atleta Fernando Fernandes em seu mais recente projeto. Ele foi para a Amazônia para mais uma edição do programa No Limite. A essência de quem é Fernando é justamente isso, essa constante superação de limites que lhe foram impostos desde seu acidente que o fez perder a mobilidade das pernas. Fernando é um cara que admiramos faz muito tempo e que está de volta à MENSCH nesta edição de desafios. Desafios e perseverança também são marca registradas da nossa estrela Letícia Spiller, que desafia o tempo e a beleza, focando em trabalhos que a tirem do lugar comum. Letícia é da terra, força da natureza em forma de mulher. E seus trabalhos mais recentes trazem um pouco do que é Letícia, além da beleza. Ainda em matéria de histórias de vida admiráveis, o advogado pernambucano Luciano Caribé e o cirurgião-dentista carioca Veit, são dois belos exemplos de como é possível grandes conquistas sem abrir mão de sua essência.

Em uma edição que fala muito do que se é de verdade, e como isso nos leva longe, o artista Kobra ganhou o mundo com seus enormes painéis e sua missão, juntamente com projetos de ajuda humanitária, assim como a indígena que levou sua essência para as passarelas do mundo na moda em diversos países. Ou o próprio Max Fercondini que largou os estúdios de TV e foi viver exatamente o que ele é, um andarilho. Max cruza os céus com seu avião ou navega os sete mares com seu barco, indo cada vez mais longe, indo além do horizonte. Assim é esta edição, uma grande descoberta e um olhar focado muito além. Indo além do que imaginávamos.

Até a próxima viagem, ou melhor, edição. Boa leitura!



ANDRÉ PORTO
Publisher
@andre_porto

O CHARME E O CONFORTO QUE
VOCÊ E O BAIRO MERECEM



Os espaços do Radisson Pinheiros são todos pensados no bem-estar dos hóspedes e até instagramáveis, como a recepção, lobby bar e o restaurante que seduz com seu menu de culinária brasileira com toques internacionais. Restaurante e lobby bar são abertos a hóspedes e passantes, com valores especiais.

EXTRAORDINÁRIO PELA
INFRAESTRUTURA E LOCALIZAÇÃO



Próximo às principais vias de acesso da cidade, o hotel possui 152 apartamentos, incluindo unidades ideais para famílias. A infraestrutura do Hotel Radisson Pinheiros abriga duas áreas indispensáveis como espaço de coworking com mesa e tomadas, e para aqueles que não abrem mão da prática de atividade física podem utilizar a academia com equipamentos de última geração. Tratamento especial também para os animais de estimação. No hotel funciona o conceito pet friendly. Cada pet recebe seu kit de boas-vindas com tapete higiênico, petisco e brinquedo.

Radisson
PINHEIROS
SÃO PAULO

Rua Cristiano Viana, 318, São Paulo
Telefone: +55 11 5043 3658
reservas.rpin@atlantichotels.com.br
www.reserveatlantica.com.br

COLABORADORES



GABRIEL WICKBOLD

@gabrielwickbold

Craque das cores e sombras, o fotógrafo Gabriel Wickbold volta à MENSCH para fotografar o apresentador e atleta Fernando Fernandes para capa desta edição. E o resultado ficou sem limites!



PRISCILA NICHELI

@priscitanicheli_ph

Após 20 anos atuando como diretora de marketing, Priscila decidiu se dedicar à fotografia e tem se destacado na área. Depois de várias capas digitais, a carioca Priscila estreia em nossa edição impressa com Leticia Spiller.



MAX FERCONDINI

@maxfercondini

Parceiro de longas datas, Max deixou de lado sua vida de ator e foi desbravar o mundo por terra, ar e água. E o resultado são viagens incríveis que resultam em livros. Que ele traz aqui nesta edição com exclusividade.



EDUARDA FIGUEIREDO

@womanswine

A enóloga pernambucana Duda viaja o mundo em busca dos melhores vinhos e vinícolas. Para esta edição de estreia ela foi até o Monte da Ravasqueira, em Portugal, para uma experiência única compartilhada aqui.



HENRIQUE STEYER

@henriquesteyer

O arquiteto e urbanista Henrique Steyer tem pós-graduação em imagem publicitária e em design estratégico. Mais uma vez representou o Brasil na semana de design de Milão. Em sua estréia na MENSCH falando de design.



BRUNO MAIA

@bruno_maia55

Bruno é um dos parceiros mais antigos da MENSCH em Recife, e nesta edição ele assina uma das capas de Paladar e algumas matérias de gastronomia. O resultado é de comer com os olhos.



DANIEL NASCIMENTO

@danielnascimentophoto

O paulista Daniel faz sua estréia na MENSCH com o esperado editorial de moda da edição. Trazendo um olhar apurado para os detalhes e uma preocupação em registrar o melhor de cada look.



LEANDRO BERNARDES

@leandrobernardesr

Stylist, Fashion PR e coordenador de produção de moda, Leandro já atua no mercado de moda há mais de 15 anos. Sócio-proprietário da Sala Agency, é um parceiro nosso em alguns trabalhos e nesta edição ficou responsável pelo nosso editorial de moda.



FAEL GREGORIO

@fael_gregorio

Paranaense formado em moda e fotografia com foco em moda, Fael morou por um tempo em Nova York, hoje se dedica à fotografia. Com vários trabalhos publicados nas principais revistas de moda e um livro com seus trabalhos faz sua estréia aqui na MENSCH com o ensaio de Veit.

MUNDO MENSCH

LER, VER & OUVIR
Sonia em fotobiografia



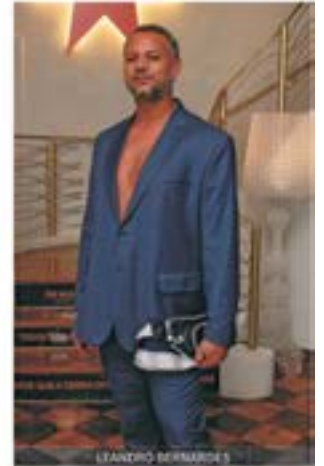
ANCHÉ PORTO, ADRIANA ALVES E OLIVIER ANQUIER

FRÊ FERVE COM MENSCH

O lançamento da edição #32 em São Paulo aconteceu no restaurante Frê do Itaim, de Fredy Campos, e reuniu uma turma animada que não queria que a noite tivesse fim. Por lá estiveram o chef Olivier Anquier com sua esposa Adriana Alves, o ator Oscar Magrini, além de amigos, parceiros e clientes brindaram a nova edição que o agito ao som da DJ Morgana, musa da edição,



FREDY CAMPOS



LEANDRO BERNARDES



DJ MORGANA



BOITTE ANGEL, MARALJA MATOS, MELI RAMALHO



OSCAR MAGRINI E GISELE MELO



ANDRILHEV MARINELLI, RODRIGO MARCONATTO E WALLINGTON MELO

FOTOS NETO LINS

APD10



CHANDON



DOCTHOS





MARCIA CASANOVA, FÁBIO CASANOVA, TURRÃO SANTOS E ANDRÉ PORTO

CLIMA INTIMISTA

Foi nesse clima que para lançamos a capa especial Recife com o casal empreendedor Fábio e Marcia Casanova no Il Tavolo. O grupo seleta de convidados brindou a edição e o novo restaurante da zona sul que chegou trazendo mais sofisticação e um menu refinado do chef Kiko Selva. Destaque para os drinks criados pelo mixologista Balaca exclusivamente para o evento.



DANI SEJMAK, MARIA EDUARDA FIGUEIREDO E RIBENA GUERRA



SÁVIO CARDOSO E MARINA ÁVILA



JULIANA LINS E MARCIA CASANOVA



TURRÃO SANTOS, FÁBIO CASANOVA E KIKO SELVA



RODRIGO BOSSARD, RODRIGO SOUTO MAJOR E ANDRÉ PORTO

AP010



CAMPARI GROUP



MENSCH EXPERIENCE

O lançamento da MENSCH #32 em Recife veio em um formato inédito, o MENSCH EXPERIENCE. Com a volta de fato dos eventos, a ideia é que a proposta se multiplique ao longo do ano trazendo novas experiências, um bate-papo com gente que é referência e claro, muitas conexões. Nesse primeiro evento de 2023, que aconteceu em parceria com a casa **Manhattan**, coube ao empresário **Ricardo Canela** abrir a noite contando um pouco da sua trajetória até realização do sonho de ser músico. Na sequência ele emendou com um show que contou com a participação do cantor **Vini Vercillo**. A edição contou ainda com a capa especial com a empresária **Rafa Suassuna** no caderno **Paladar**.



FOTOS BRUNO MAIA



APOIO

PATROCÍNIO



CAPITAL INICIAL PARA BRINDAR COM FÁBIO CASANOVA

O alto astral de Fábio Casanova e seu carisma em agregar pessoas é sempre notório em suas festas de aniversário. E este ano, depois de uma pausa por conta da pandemia, foi um dos pontos altos da sua festa que reuniu familiares, amigos e parceiros para celebrar ao som do animadíssimo **Capital Inicial**. A noite foi perfeita e o seletto grupo de convidados sem dúvida entrou da vibe do aniversariante que curtiu o tempo todo ao lado da sua querida esposa (e cúmplice dessas festas marcantes).



FOTOS MAURICIO MESSIA



FÁBIO CASANOVA AO LADO DO PAI E AMIGOS



NICOLA SULTANI, MARIANA MOURA, MARCIA E FÁBIO CASANOVA



FÁBIO E MARCIA CASANOVA COM OS FILHOS JULIANA E BISA



FÁBIO CASANOVA COM OS AMIGOS QUE CURTIAM ATE OS ÚLTIMOS MINUTOS



Personalidade em cores:

EDUARDO KOBRA FALA SOBRE INSPIRAÇÕES, VALORES E REVELA NOVO MURAL NA ÁFRICA

POR IVAN REIS

É difícil não reconhecer o trabalho de Eduardo Kobra nos prédios de grandes capitais dentro e fora do Brasil. Com cerca de 3.000 murais espalhados por mais de 35 países e cidades brasileiras como São Paulo, Nova York e Paris. O artista é consagrado pelo estilo hiper-realista de cores fortes para representações humanas em grandes proporções. No último mês, Eduardo Kobra entregou na cidade de Cotonou, na República de Benin, na África, um mural de 700 metros quadrados. "Na arte, todos estão de costas, abraçados e olhando para o céu. Nas estrelas, vemos constelações que formam ícones de religiões. E, no centro do mural, há a Terra, a África e duas mãos 'abraçadas'. A mensagem é clara e, acredito, universal, bem de acordo com os murais em que destacamos a coexistência", explicou o muralista.

Nascido em 1975, Kobra saiu do Campo Limpo, bairro da região periférica de São Paulo, para se tornar um dos artistas mais reconhecidos com obras espalhadas pelos cinco continentes. Em conversa com a MENSCH, o muralista brasileiro falou sobre alguns pilares de sua obra. Antes de embarcar para seu próximo destino, Kobra explicou seus processos criativos, de sua intensa pesquisa até o resultado final. Sua arte leva mensagens de paz pelas telas urbanas que preenchem os olhos de tantos admiradores. "Estou fazendo minha parte em distribuir cores pelo mundo. Espero transformar o dia das pessoas e que as mensagens possam chegar em seus corações", afirmou o artista.



Quando percebeu que o espaço urbano é a tela para o seu trabalho? Aconteceu da forma mais orgânica, natural e espontânea possível. Provavelmente, os primeiros contatos com arte já tinham acontecido nos muros. Então, esse suporte sempre foi a base principal para a criação dos meus trabalhos. Desde o bairro onde eu nasci, no Campo Limpo, na minha casa, na minha sala, no meu quarto para, depois, a minha rua, a cidade e, finalmente, os grandes murais ao redor do mundo. Esse sempre foi o meu suporte - desde a ilegalidade até o ponto em que passei a ser convidado a realizar esses murais. É um privilégio e uma honra ter a cidade como galeria de arte.

Como é o processo de criação de seus desenhos? Não existe um único processo. Eu também sempre coloco a criação como mais importante do que a execução e a pintura. É um conjunto em que tudo é relevante e funciona como uma engrenagem. No entanto, da criação, surge o significado, a inspiração e o porquê de aquilo estar sendo realizado. Existe a imersão, a pesquisa, a busca, a conversa com pessoas, a ida às bibliotecas. Eu chego a passar madrugadas inteiras assistindo a séries e documentários sobre o tema que vou tratar, do país que vou visitar, consulto historiadores e passo a fazer dezenas de desenhos para chegar ao resultado que preciso. Depois da pesquisa, faço muitos esboços e os transformo em imagens. Foram raríssimos os casos em que resolvi um mural com apenas um desenho, até porque eu me divirto

com isso. A pesquisa, o estudo e a criação é uma das partes que eu mais gosto de fazer. Eu vou refinando - é como um diamante bruto que você vai lapidando até chegar ao resultado esperado. Nem sempre consigo chegar ao resultado que a minha pequena capacidade alcança, por minhas limitações. Às vezes, tenho uma meta ambiciosa e não consigo alcançar ou, por vezes, faço algum trabalho que nem sequer tiro foto. Sigo me esforçando e aprimorando meu trabalho.

O passado da Street Art carrega um histórico de preconceito em relação à arte tradicional, dos países em que pintou, já sofreu algum tipo de censura? A Street Art carrega isso sem dúvida. O preconceito, geralmente, está ligado à falta de conhecimento. Foi um momento de retrocesso. Na história da humanidade, temos grandes muralistas, como os italianos e a Europa de uma forma geral, depois, nos Estados Unidos e, até mesmo, na China e no Japão. De repente, isso foi renovado e se utilizou de novas técnicas e materiais. Surgiu o grande preconceito ou a dúvida sobre o que era isso, porque pintar na rua e que isso era atividade de vagabundo. Na realidade, com o passar do tempo, esses artistas que, na maioria, eram da periferia e autodidatas, começaram a demonstrar tamanha qualidade na realização de suas obras que não foi mais possível manter esse muro que separava as artes tradicionais do que estava acontecendo nas ruas. Hoje, não é possível afirmar que exista - ao

nível de percepção e sensibilidade artística, alguma diferença. A minha vida inteira foi traçada por preconceito, discriminação, agressividade por parte de quem passava nas ruas e me via pintando. Digo preconceito em todos os aspectos. Não apenas onde eu comecei, como também pelo mundo. Tive murais apagados, a polícia já ficou vigiando o tempo todo enquanto produzia murais na Rússia, por exemplo. No Japão, quando ía ao banheiro, achavam que poderia vandalizar algo. O tempo foi passando e mostrando que a intenção dos artistas e a entrega que faziam passou a ser respeitada. Isso mostrou que a arte transforma e melhora o cotidiano das ruas.



Delfina e Victor com Kobra em frente ao mural Janelas Abertas para o Mundo em São Paulo (Foto Alan Teixeira)



Novo mural de Eduardo Kobra, em Benin, na África

Recentemente, você entregou um mural em Benin, na África, com 12 pessoas abraçadas em clara mensagem sobre união, coexistência e diversidade de credos. Como a arte urbana estimula o pensamento crítico no mundo em que vivemos? Assim como num museu ou em uma galeria, os artistas têm diferentes manifestações, formas de pensar e técnicas. Nas ruas, não tem nada diferente. Há artistas que vão pelo abstrato, outros que fazem desenhos mais animados. São muitas criações, e de diferentes caminhos. Eu trato de temas que falam de racismo, intolerância, violência, coexistência, paz, de união dos povos, história e memória. O meu é esse na arte urbana, e não de forma aleatória. Eu não abraço causas ou questões com as quais eu não esteja realmente envolvido. São fatos que eu vivi durante a minha infância, que me incomodaram e que eu quis mudar de alguma forma. Então, utilizo o meu trabalho como um manifesto para conscientizar sobre esses assuntos. Claro que nem sempre são bem vistas. No caso do mural de Benin, nem todos o veem com bons olhos. Por eu ter tido a oportunidade de passar pelos cinco continentes, a mensagem da obra é "Amai-vos uns aos outros" e tolerar, pois, hoje, a maioria das guerras e violência vêm dessas intolerâncias que não aceitam as decisões do próximo. Muitos querem convencer alguém por violência, mas não é possível. Só é possível pelo amor, pela compreensão e pelo exemplo de nossa própria vida. Eu sou um cristão, e quero, através dessa mensagem, mostrar que é possível conviver em paz com todas as outras religiões.

Você também é conhecido por retratar personalidades das artes e da mídia. Recentemente, fez uma homenagem à jornalista falecida Glória Maria para a televisão. Quais são os seus critérios de escolha de personagens para os seus trabalhos? Fiz alguns pouquíssimos e recusei muitíssimos. Inclusive, políticos me procuraram para pintar prédios e murais com ofertas de valores altos, mas o princípio de tudo é a identificação, a conexão. Muitas

vezes, conheci algumas pessoas que me inspiraram de alguma forma, que lutaram pela paz e pelos valores nos quais eu acredito. Eu poderia dizer que a maioria das pessoas que eu retratei nos meus murais são anônimos, como refugiados e imigrantes. Há uma série que fiz dos trabalhadores na Avenida Paulista em que a conectei com obras de arte famosas. São trabalhadores do dia a dia de São Paulo, como cobradores de ônibus e motoristas de caminhão. A maior parte dos meus trabalhos fala dessas pessoas que acordam cedo, que dão duro e que representam a locomotiva do nosso país.

Muitos aproximam o seu trabalho a grandes nomes da arte contemporânea, como o britânico anônimo Banksy e o americano Keith Haring. Quais influências você reconhece em seus trabalhos? Quem me dera chegar pelo menos perto. Jean-Michel Basquiat é um ícone e um artista que está no nível dos gênios da arte. Na verdade, tenho muitos tipos de arte como inspiração que vão da arquitetura ao paisagismo, artes clássicas e murais. Existe muita coisa que me inspira, e consigo ver arte em muitos lugares. De tudo o que

a gente absorve, o importante é pintar com o próprio pincel e seguir o seu caminho. Ter um porquê em fazer aquilo e um significado. Tenho uma plenitude com o meu trabalho, pois, como sou retraído na vida pessoal, consigo ser extrovertido através das minhas obras e comunicar com milhões de pessoas pelo mundo sem dizer uma palavra. Com toda a humildade, o meu trabalho tem sido publicado em livros didáticos. Você deve imaginar o que é um artista autodidata, que jamais imaginava sair do bairro onde nasceu, ter o privilégio de ser estudado. É impressionante.

Em entrevista, você afirma que a Arte vem de dentro para fora e, portanto, não há diferença entre o que vemos nas ruas e o que está nas galerias de arte. Como você vê a nova geração de artistas que faz esse movimento das ruas para as galerias e vice-versa? Confesso que devo ter nascido para fazer isso mesmo, porque não consigo ficar em um escritório. Sou um cara da rua. Então, a cada dia, estou em uma cidade, num bairro, num país, viajando com essa grande oportunidade que Deus me deu. Da mesma maneira que vemos um movimento forte de artistas



“Confesso que devo ter nascido para fazer isso mesmo, porque não consigo ficar em um escritório. Sou um cara da rua. Então, a cada dia, estou em uma cidade, num bairro, num país, viajando com essa grande oportunidade que Deus me deu”

que só pintavam para galerias, museus e que, hoje, estão nas ruas. A maioria dos artistas que pintam nas ruas, hoje, não tem conexão com a história da arte. A grande maioria surgiu há cinco anos, mas isso é maravilhoso e não há problema. Artistas das ruas são convidados para estarem nos museus e com suportes diferentes. Cada um tem a sua motivação. No meu caso, tive a oportunidade de ser exclusivo de uma galeria e de poder viajar pelo mundo, mas mantenho as minhas origens e a maior parte dos meus trabalhos se concentra nas ruas. Pretendo fazer isso enquanto eu tiver forças para subir as escadas. Essa é a minha verdade, e eu a vejo com bons olhos. Os murais que estão nas ruas podem ser deteriorados e apagados, mas o que está em uma galeria ou museu vai ser preservado. Para cada obra que faço na rua, eu pinto um original em tela que pode ser exposto em qualquer lugar ou ser adquirido por um colecionador.

Dos quase 3.000 murais que já pintou, qual deles você acredita que possui uma história relevante em sua trajetória como artista? Nenhum artista pode ser analisado por uma única obra. Há um fio condutor que une tudo isso, o porquê fiz tudo isso, que está conectado com o que eu sou e com os meus valores. A última obra que fiz no Benin ou na Índia acrescentou muito para mim como ser humano com aprendizado, amadurecimento, entendimento, o olhar pelo próximo e isso é imprescindível. Além de aprender com os erros do passado, evoluir, melhorar e trazer mensagens cada vez mais significativas de respeito porque nós, na realidade. Temos histórias do passado que estão sendo construídas de uma forma ainda pior em muitos aspectos, hoje. Eu posso utilizar o meu trabalho para chegar em pessoas com as mensagens em que acredito.

Seus murais ocupam espaços em grandes cidades do Brasil e do mundo, como São Paulo, Rio de Janeiro, Nova

York e Paris. Existe algum lugar que você ainda deseja marcar com a sua arte? Eu fiz muito mais do que sonhava. Estou aqui com grandes expectativas, muitas oportunidades e ainda tenho muito para entregar. Vamos ver até onde Deus vai permitir isso. Hoje, vejo o meu trabalho como uma missão. Muitos veem o lado glamouroso. É bacana poder viajar e com as condições que eu alcancei, mas ficar longe do meu filho Pedrinho, da esposa, da família e do meu país não é fácil. Fiquei quase um mês fora e estou indo viajar novamente em menos de cinco dias. Isso tem um lado complicado, mas preciso entender o privilégio que é todos esses convites que recebo. Na pandemia, tive a experiência de ficar trancado em casa e ouvir o quão doente fiquei por conta disso. Resolvi que é seguir em frente. Fazer e entregar sempre o meu melhor.





Mural Etnias na Noruega



Brasil (Sorocaba)



Portugal



EUA (Nova York)



Espanha

A paz sempre está nas mensagens de suas obras. Para além do branco, se a paz fosse uma cor, qual seria? As muitas cores que eu coloco nas faces - como eu fiz no mural Etnias que retratam os cinco continentes, por exemplo - também traz a mensagem de que todos somos interligados. Precisamos encontrar maneiras de tornar o mundo um lugar melhor. Cada um na sua medida, mas realmente chegamos em um ponto com tamanha violência que algo precisa ser feito. Estou fazendo minha parte em distribuir cores pelo mundo. Espero transformar o dia das pessoas e que as mensagens possam chegar em seus corações.

Designers espanhóis com paixão pela arte brasileira

Por FERNANDO LUIS CARDOSO - Enviado especial a Madri
Fotos TONI SORVENT



Assim são os irmãos Santiago, Afonso e Luis, filhos de um tradicional tapeceiro, com mais de 50 anos de atuação no mercado, tendo seguido os passos do pai, trabalhando em sua fábrica nos interiores de Madri, produzindo sofás de altíssima qualidade para as principais marcas de alto padrão. Ocorre que, em 2007, os irmãos tiveram um insight e pararam de produzir para terceiros e passaram a comercializar suas próprias criações. Nascia, então, a QSofas.

Com grande distribuição por toda a Espanha, quatro lojas em Madri e uma na reconhecida capital do design Bilbao, sendo responsáveis por acomodar os espanhóis nos sofás mais badalados da Península Ibérica, eles descobriram que além do sofá, poderiam falar de arte, no caso, a arte moderna brasileira. Com a colaboração da curadora Denise Araújo, que lhes apresentou os principais artistas da modernidade, Afonso e Luis começaram investir em arte e abrir espaço em suas lojas para artistas brasileiros de destaque, como por exemplo, o Alemão (@alemaoart), artista plástico e grafiteiro que ressalta

“Estou muito feliz e contente em estar participando deste projeto, de ter as minhas obras nas lojas, conheci a fábrica e entendi o processo criativo deles que me impressionou. A Espanha representa muito na minha carreira, principalmente pelos artistas que eu admiro. Ter minha arte associada à altíssima qualidade deles é gratificante.”

Os irmãos também investiram em obras de Kleber Lopes (@kleberlopes_arte), Claudio Souza Pinto (@arteclaudiosouzapinto) e Elvis Mourão (@elvismourao), e estão pincelando algumas apostas do Brasil. O projeto tem planos de manter uma galeria de arte inicialmente virtual, onde os clientes poderão ser orientados com todos os detalhes e a ficha técnica dos artistas.

“Abrir o mercado espanhol para estes artistas e contar com a participação deles conosco neste processo, nos faz sentir que além de designer, contribuimos para que a arte ultrapasse fronteiras”, finaliza Afonso Santiago.





PARA VOCÊ O MELHOR EM HOSPEDAGEM NA REGIÃO DA FARIA LIMA

O Transamerica Executive Faria Lima tem uma localização privilegiada. Está a uma quadra da Avenida Brigadeiro Faria Lima, uma das mais importantes vias da cidade de São Paulo, onde encontram-se grandes polos financeiros e de negócios da capital. O bairro também é conhecido por suas inúmeras opções gastronômicas, entretenimento e compras. Venha viver essa experiência inesquecível conosco!

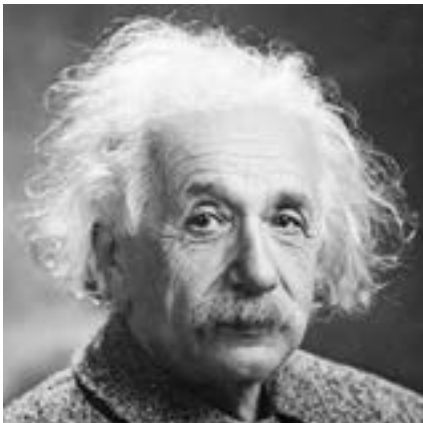


TRANSAMERICA
EXECUTIVE
FARIA LIMA

Rua Pedroso Alvarenga, 1256
Itaim Bibi, São Paulo / SP - CEP 04531-004
www.transamericagroup.com.br/
transamerica-executive-faria-lima

“O sucesso não acontece por acaso. É trabalho duro, perseverança, aprendizado, estudo, sacrifício e, acima de tudo, amor pelo que você está fazendo ou aprendendo a fazer”

Pelé



“A mente que se abre a uma nova ideia jamais voltará ao seu tamanho original”

Albert Einstein



“Toda vez que fico sentindo pena de mim mesmo, digo: “Pobrezinho, está tendo a vida com que sempre sonhou.”

Quentin Tarantino



“Work hard, have fun, make history”

Jeff Bezos

“Considero que, quando a pessoa domina a palavra, ela domina o mundo. Passa a fazer parte do mundo. É como se estivesse nascendo de novo”

Ruy Castro





MAKE
any day
golden

ENJOY YOUR
MAKER'S GOLD RUSH



Maker's Mark®

*Handmade
Bourbon*

BEBA COM MODERAÇÃO.

ESTE PRODUTO É DESTINADO A ADULTOS

makersmark.com

AL MAKE OUR BOURBON CAREFULLY
PLEASE ENJOY IT THAT WAY

Certified



Corporation





TABERNA GREGA EM PINHEIROS

Localizada em uma charmosa e tranquila esquina, a poucos passos da Rua dos Pinheiros, a casa abriu suas portas no início de fevereiro com a proposta de servir comida grega com ingredientes autênticos e a preços acessíveis. O menu se prende ao que é grego e ponto. Sem adição de receitas mediterrâneas. Ao invés disso, espere por saladas frescas com queijo feta e temperadas com azeite grego, espetinhos e preparos clássicos, como moussaka com versão vegetariana. Tudo com muita leveza, como manda a tradição.

📍 Rua Virgílio de Carvalho, 137, Pinheiros
Fone: 11 3898-5890 @petrosgreektaverna



TRADIÇÃO À BEIRA MAR

Concebido em 1972, o Casa Grande Hotel Resort & Spa (@casagrandehotel) está localizado na praia da Enseada, um dos endereços mais elegantes da costa brasileira. São 5,5km de areias brancas e águas cristalinas que embelezam ainda mais sua privilegiada localização, ideal para caminhadas, cooper, beach soccer e outros esportes de praia. Já no mar, o turista encontra águas perfeitas para o banho, o mergulho e a prática de surf, além de poder passear de lancha, jet-ski, caiaque e veleiro. E os hóspedes do Casa Grande Hotel ainda têm o privilégio do serviço de um Bar de Praia exclusivo, com drinks e petiscos servidos a qualquer hora do dia.

📍 Endereço: Av. Miguel Stéfano, 1001 - Tel.: +55 13 3389.4000



PARA BRINDAR OS BONS MOMENTOS

A linha Stemmari é composta por vinhos intensos e elegantes, uma expressão pura do terroir siciliano. A Casa Flora traz um Blend de 80% Nero d'Avola e 20% Cabernet Sauvignon. Casal perfeito de cepas que entrega aromas intensos de amora, framboesa e cranberry com notas de alcaçuz, ameixa e baunilha.

@casafloreamportadora
Loja on line: www.loja.casaflora.com.br



VINHERIA PERCUSSI REABRE EM NOVO ENDEREÇO

O restaurante italiano reabriu suas portas na Rua Bianchi Bertoldi, 109, em Pinheiros (SP) com uma proposta mais informal: o novo chique com mais sustentabilidade - agora, sem toalhas nas mesas, mas servindo menu de trufas. Desde de junho, a casa tem um cardápio extra de especialidades feitas com as raras trufas negras, chamadas de "Tartufo Nero". Battuta di Manzo, Gnocchi al Triplo Burro e Risotto allo Zafferano são algumas das opções.

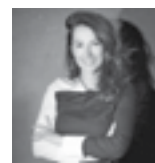
📍 Rua Bianchi Bertoldi, 109, Pinheiros
@vinheriapercussi



CESTA ARTESANAL COM PEQUENOS PRODUTORES

CestaFeira (@cestafeira) é puro charme. Uma opção delicada para quem quer surpreender em qualquer data. Um mix de produtos de pequenos produtores garimpados com todo cuidado por Janaiara Bhergami, criadora da marca. Destaque para o bolo de milho – o melhor que já provei- e a opção vegana que vem na bolsa de algodão com doce de leite, queijo, brigadeiro, antepasto e pão do dia.

POR **PATRICIA ALVES**
jornalista e repórter de TV
@patriciaalves



Artemurah

As cores a serviço da arte

Por PAULO GRECA

Depois do sucesso com a exposição e venda de suas telas na Jadities Gallery em Nova Iorque, em lojas de alto padrão em São Paulo como Artefacto, Beach & Country, Loeil, Amazônia Móveis entre outras e estampar capas de revistas de arquitetura e decoração, o artista plástico catarinense André Murah (@artemurah) inova ao transformar suas obras em bens de consumo variados.

A ideia de compilar alguns de seus quadros mais emblemáticos para aplicar os desenhos a diversos produtos, surgiu após o artesão ter inúmeras solicitações de seu público. O resultado foi a produção de cangas, camisetas, almofadas e canecas assinadas por ele, sempre focado nas alegorias visuais com seus traços geométricos e orgânicos, característicos e multicoloridos.

A produção inicial foi feita de forma artesanal e limitada para sentir a “temperatura” nas vendas. Porém, a intenção é buscar novas parcerias a fim de expandir a produção para larga escala de abrangência no mercado nacional e internacional com a estamperia ampliada para outros produtos como roupas de cama, mesa, banho, maiôs, sandálias, etc. Vendas, valores, forma de pagamento e entrega devem ser tratadas diretamente com o artista.



+55 (48) 99959-0163





FOTO: GETTY IMAGES

Das “Três Leis da Robótica” à Inteligência Artificial

E nós, seres humanos, que futuro aguardar?

POR **DULCE RODRIGUES**

Será possível sobreviver à Internet? Nos dias atuais, ninguém pode negar a influência maciça da tecnologia em sua vida, basta olhar ao seu redor para concluir que a tecnologia tornou-se indispensável. Assim, como “sobreviver” sem os streamings, Internet TV, sem contar com os inúmeros serviços que só funcionam com a Internet? O ser humano está atrelado à Internet - do funcionamento de aeroportos à indústria automobilística e à medicina, incluindo o papel da tecnologia, da Internet durante a pandemia do COVID-19.

TECNOLOGIA - FICÇÃO X REALIDADE

Outro dia li um artigo em que o autor dizia que, “se você usou o mIRC você está ficando velho”. Usei o mIRC e o Eudora, duas das primeiras redes sociais surgidas nos anos 1990. Como esquecer os primeiros contatos com o mundo, através do computador que acontecia sob um longo tempo consumido, uma vez que contávamos apenas com a Internet discada. Daí o mIRC, o Eudora e, mais tarde, o Orkut trazerem a idéia de

pertencem a um passado muito distante, para aqueles nascidos neste século XXI.

Então, o que estes diriam sobre a idade de uma pessoa que, em meio às especulações surgidas a partir de obras de escritores geniais como o inglês Júlio Verne e o escritor russo de nacionalidade americana Isaac Asimov – dos séculos XIX e XX respectivamente, que estariam, de alguma forma, conectadas aos dias atuais?

Mas, o que esses autores teriam a ver com a tecnologia avançada? Na minha opinião, visualizaram um futuro cheio de tecnologias que levaria o ser humano e, conseqüentemente, o mundo a pensar e agir diferentemente do que se vivenciava no final do século XIX e a primeira metade do século XX, nessa ordem. Junto aos trabalhos desses autores, podemos colocar o TV show Os Jetsons, desenho animado do estúdio americano Hanna-Barbera que conta a história da família Jetson que vive em 2062, justos 100 anos à frente do ano de lançamento do cartoon. Quem teve a “sorte” de assistir os episódios da temporada 1962-1963 ou a temporada entre 1984 e 1987, vai lembrar que a família Jetson já “contava” com tecnologia digital em aparelhos domésticos ou pessoais e serviços tais como smart watches, tablets, chamada de vídeo, aspirador-depó robô, empregada robô, drones e TVs de tela plana - objetos que fazem parte de nossa realidade nos dias atuais. Também acrescentaria à lista a série de TV Lost in Space, em que os tripulantes de uma nave espacial – novamente uma família como protagonistas, viajava pelo espaço.

Júlio Verne, através de suas obras Viagem ao Centro da Terra, Mil Léguas Submarinas e A Volta ao Mundo em 80 Dias, traz eventos e tecnologias inviáveis para sua

época e que mais tarde - quem pode não garantir, inspiraram cientistas rumo à transformação da ficção em realidade. Quanto a Isaac Asimov, suas obras dos anos 1940 aos anos 1980, estão carregadas de visões de futuro com seus robôs que encantaram e ainda encantam aqueles que tiveram a oportunidade de ler suas obras. Dessa forma, a partir de uma reflexão sobre essas mentes especiais capazes de imaginar um futuro do qual não captavam nenhum indício na realidade vigente, perguntamos - quem são essas pessoas? Lunáticas, premonitórias, visionárias, sonhadoras, criativas...? Diria que são pessoas que são impelidas a se desafiarem a criar novos produtos e realidades factíveis ou não, com uma visão de futuro não plausível para seu tempo

A partir desse retrospecto, unindo passado presente e futuro, diante do avanço tecnológico que ai está e no qual temos nossas vidas totalmente envolvidas e que, provavelmente, chegou para ficar e que traz vantagens em um mundo globalizado, mas que também tem possibilitado tragédias humanas, provocando reflexões sobre seus benefícios e seus malefícios.

Assim, tenho refletido sobre aspectos ora positivos ora negativos da tecnologia no que diz respeito ao ser humano, no desenvolvimento do conhecimento e a usos como fake news, bitcoin, Machine Learning, deep web, deep fake, Virtual Reality, Virtual Rape, Stalking, etc., que têm provocado grandes discussões na sociedade, em uma tentativa de regular a Internet.

FICÇÃO E O SER HUMANO

Será que, a nós usuários não caberia a missão ou até mesmo a obrigação de darmos um rumo lógico à Internet, uma vez que esta deve ou pelo menos deveria estar ai a serviço do ser humano em todas as suas instâncias? E se usássemos “AS TRÊS LEIS DA ROBÓTICA” que fazem parte da ficção criada por Asimov para explicar e até mesmo regular o uso de ‘seus robôs’, para regularmos a Internet? As “leis” são:

1. Um robô não pode ferir um ser humano ou, por omissão, permitir que um ser humano sofra algum mal.
2. Um robô deve obedecer às ordens que

lhes sejam dadas por seres humanos, exceto nos casos em que tais ordens contrariem a Primeira Lei.

3. Um robô deve proteger sua própria existência, desde que tal proteção não entre em conflito com a Primeira e a Segunda Leis.

MANUAL DE ROBÓTICA 56ª Edição, 2058 A.D.

Ao analisarmos as “leis”, como Asimov traz através de seus personagens robôs, avaliamos o que é realmente importante para o ser humano - o respeito e a liberdade. Quem sabe, a metáfora das três leis da robótica de Asimov, poderia servir de base para o Marco Civil da Internet em um âmbito que contemplasse ‘as três leis’.

Se “Um robô não pode ferir um ser humano ou, por omissão, permitir que um ser humano sofra algum mal”, como justificar o uso da Internet para ferir fisicamente ou moralmente seus usuários? Se “Um robô deve obedecer às ordens que lhe sejam dadas por seres humanos, exceto nos casos em que tais ordens contrariem a Primeira Lei”, como entender a profusão de fake news que tem mudado a vida de tanta gente para pior, trazendo o caos? Se “Um robô deve proteger sua própria existência, desde que tal proteção não entre em conflito com a Primeira e a Segunda Leis”, como nos proteger dos efeitos da deep web, do stalking, do deep fake, do estupro virtual e outros tantos ‘serviços’ existentes na Internet?

INTERNET – ATRASOS NO DESENVOLVIMENTO COGNITIVO, SOCIAL E EMOCIONAL DE CRIANÇAS E JOVENS

O neurocientista francês Michel Desmurget, traz em sua obra **A Fábrica de Cretinos Digitais** uma análise de estudos a partir da constatação que, jovens de hoje são a primeira geração da história com um QI mais baixo que o de seus pais. Para o autor isso está diretamente relacionado ao tempo de exposição de crianças e jovens às “telas”, destacando o fato desses jovens não interagirem de forma positiva com familiares e outros, desenvolvendo depressão e ansiedade. Além disso, na opinião do autor, esses jovens apenas captam traços culturais que surgem durante os jogos que são parte do universo desses “nativos digitais”,

além de demonstrarem grande deficit no desenvolvimento cognitivo, na linguagem e na concentração, afetando então o pensar, o refletir, a organização e compreensão de mundo.

A partir do que Desmurget coloca, concordo com o filósofo francês Edgar Morin, quando este diz que “a relação triádica indivíduo/sociedade/espécie” é parte fundamental de uma sociedade e quando o indivíduo adocece, coloca a sociedade em risco e esta, uma vez doente, coloca em risco a espécie. Assim, temos que resguardar o indivíduo para garantir uma sociedade organizada e saudável com suas variantes culturais, dessa forma, preservando a espécie

INTELIGÊNCIA ARTIFICIAL – A MÁQUINA X O SER HUMANO

Diante do exposto, pergunto como lidar

"Nos últimos meses, vimos os laboratórios de IA se lançando em uma corrida descontrolada para desenvolver e implantar cérebros digitais cada vez mais potentes que ninguém, nem mesmo seus criadores, podem entender, prever, ou controlar, de forma confiável"

com a Inteligência Artificial? Seria ou será esta benéfica para a humanidade? Ou devemos refletir sobre o que o ex-CEO do Google, Eric Schmidt, falou durante a Cúpula de CEOs do Wall Street Journal no último dia 26 de maio. Schmidt chamou a atenção para a possibilidade de “riscos existenciais” a partir de uso abrangente da IA, e reforçou a necessidade de regulamentos severos sobre IA uma vez que se trata de uma “questão mais ampla para a sociedade”, estabelecendo-se, assim, um **Marco Regulatório da Inteligência Artificial**.

Ao refletir sobre o que Schmidt falou, vale lembrar a opinião expressa por pesquisadores que dão suporte às maiores empresas de Inteligência Artificial - os acadêmicos Yuval Harari, Tristan Harris e Aza Raskin, em entrevista ao THE NEW YORK TIMES em 24 de março passado e que foi repercutida por grandes jornais

do país. Esses três estudiosos falam que, uma vez que as empresas de tecnologia se constroem a partir da linguagem, os sistemas de IA representam a cultura humana, a linguagem. Então, constata-se que a IA poderia trabalhar para a destruição de culturas ou povos que não fossem convenientes para determinadas grupos ou organizações, o que levaria à extinção de determinados grupos da sociedade e que colocaria em risco não só indivíduos, mas também sociedades e a espécie, como fala Morin.

Para culminar, o mundo tomou um choque quando donos e executivos das empresas mais avançadas em pesquisas de IA foram signatários de uma carta publicada no dia 29 de março deste ano, a qual trazia um veemente apelo no sentido de que todas as pesquisas sobre Inteligência Artificial sejam suspensas por, pelo menos, seis meses. Os signatários dessa carta são: Elon Musk, dono do Twitter, da SpaceX e da Tesla; Evan Sharp, cofundador do Pinterest e Jaan Tallinn, cofundador do Skype. A lista também inclui o cofundador da Apple, Steve Wozniak; membros do laboratório de IA do Google – o Bard e o DeepMind; o diretor da Stability AI, Emad Mostaque, além de especialistas americanos em IA, acadêmicos e engenheiros-executivos da Microsoft, parceira da OpenAI – ChatGPT, na pessoa de seu diretor Sam Altman. Tudo isso a apenas duas semanas do lançamento do ChatGPT-4

Os signatários dizem que “Nos últimos meses, vimos os laboratórios de IA se lançando em uma corrida descontrolada para desenvolver e implantar cérebros digitais cada vez mais potentes que ninguém, nem mesmo seus criadores, podem entender, prever, ou controlar, de forma confiável”.

Ao final de todas essas reflexões, precisamos de mais informações sobre a IA e ao mesmo tempo buscamos meios de evitar os malefícios da Internet.. Precisamos reavaliar o que está aí em termos da WEB e, só depois de tudo analisado, chegarmos a um Marco Regulatório da Inteligência Artificial.

Assim, pergunto - As “Três Leis da Robótica” poderiam ser aplicadas ao uso consciente da Inteligência Artificial?

OR DULCE RODRIGUES
Professora da área
de Letras



Radare no mercado imobiliários de luxo

PAULA ROSSETTO SE DESTACA NO MERCADO PAULISTA COM OLHAR AGUÇADO SOBRE O CONCEITO DE MORAR BEM EM IMÓVEIS DE LUXO E CONFORTÁVEIS STUDIOS

O faro fino de **Paula Rossetto** com o mercado de luxo paulista foi sendo construído ao longo de sua trajetória até se tornar uma referência na área. Trajetória essa que começou em 2015, mas que em 2017 enveredou pelo luxo em morar bem, principalmente durante e após a pandemia. O mercado está cada vez mais aquecido e com possibilidades de grandes negócios. E Paula, sempre atenta às novidades, não deixa passar uma ótima oportunidade de negócio. Para entender melhor esse mercado e como investir de forma mais assertiva, a MENSCH bateu um papo com Paula.

Paula, como você começou a trabalhar no mercado imobiliário de luxo? Comecei no mercado imobiliário em 2015. Obra do destino mesmo, apesar da minha formação me ajudar muito nessa jornada, sou formada em Relações

“Quando o investidor busca só preço, ele abre mão de localização ou qualidade, e justamente a somatória dos três fatores que fazem a diferença. Tenho clientes que ganham 1.2% ao mês, outros que se arrependem por não terem comprado mais”

para olhar pra dentro de suas casas, e queriam mudanças. Além da pandemia, o setor é seguro e conservador, ainda mais em São Paulo. A cidade encerrou 2022 com alta de 15,52% nos preços de aluguel. E a valorização do m2 é um bônus a parte.

Como você avalia esse mercado de alto padrão em São Paulo? Tem surgido muitas novidades? São Paulo tem um público exigente, isso acaba desafiando as construtoras a inovarem, investirem em sustentabilidade e cada vez mais buscarem a perfeição. Temos projetos com assinaturas internacionais que quebram paradigmas. Plantas funcionais e que podem ser redesenhadas. Tudo

Públicas. O mercado de luxo começou a me encantar ainda mais em 2017, quando lançamos um projeto na Vila Olímpia, em que, inclusive, fui campeã de vendas. Acho que o brilho daquele projeto me levou além. Desde então, comecei a escolher os projetos que valem a pena como investimento. É quase um faro, quando recebo o material ou entro no stand sei se é uma boa aposta. Me encanta ou não, e só vendo o que eu amo ou compraria de fato.

E como anda este segmento após o período de pandemia? É verdade que durante a pandemia se investiu muito nesse mercado? Sim, na pandemia as vendas aumentaram consideravelmente. Inclusive os apartamentos maiores. Acredito que as pessoas pararam mais



ACESSE E LEIA +



vai da necessidade do cliente. Temos lançamentos incríveis, no Jardins e Moema, por exemplo, falamos de apartamentos de 280 a 460m². Duas grandes apostas.

Quais os bairros de alto padrão para se ficar atento? Quais merecem o investimento? Eu falo que estar próximo ao Parque Ibirapuera, já é clichê, mas todos amam. É claro que temos alguns bairros com chances maiores de valorização, como Campo Belo e Vila Mariana, que andam se destacando. Para acertar, é preciso saber se a ideia do cliente é locação ou revenda, o “time” e o *budget*.

E sobre os studios, ainda vale a pena investir? Quais as dicas para quem pretende investir nesse perfil de imóvel? Vale e como vale. Studios sempre vão ter demanda, o leque é amplo. Atendem empresários que passam a semana em SP, médicos e estudantes que não ficam muito em casa, servem como pouso para turista, e até como home office para aqueles que não conseguem trabalhar de casa. A dica principal é buscar qualidade, localização e preço, para ter uma rentabilidade atrativa, vale a pena buscar lançamentos ou projetos em campanha.

Do Direito para o Mundo

A TRAJETÓRIA DO ADVOGADO **DIÓGENES CARVALHO** É PURA INSPIRAÇÃO PARA QUEM SONHA DESBRAVAR OUTRAS CARREIRAS E HABILIDADES QUE TRAZEM ACIMA DE TUDO SATISFAÇÃO PESSOAL

Nascido em Goiânia, Goiás, **Diógenes Carvalho**, é muito mais que um advogado. Com Pós-doutorado em Direito, Doutorado em Psicologia, Mestrado em Direito, Pós-graduado em Psicanálise Clínica, Diploma de Direito Europeu e formação complementar em Direito do Consumidor no Canadá, Diógenes também atua como professor na graduação e programas de pós-graduação lato e stricto sensu no Brasil. Integra o grupo de Experts em Direito do Consumidor e Política (IGE) das Nações Unidas (ONU) que está sob o mandato e coordenação da UNCTAD (Conferência das Nações Unidas em Comércio e Desenvolvimento). Foi convidado para Coordenar a área de Consultoria Técnica e Sanções Administrativas da Secretaria Nacional do Consumidor do Ministério da Justiça e Segurança Pública, no Governo Federal (2021/2022). Recebeu diversos prêmios e reconhecimentos. Já orientou dezenas de dissertações e teses acadêmicas. Com o conhecimento adquirido ao longo da sua trajetória, Diógenes atua como palestrante em eventos no Brasil e no exterior, valendo destacar passagens por países como Alemanha, Holanda, Austrália, Inglaterra, Portugal, Espanha, Argentina, Itália, China e diversos outros. Como se não bastasse, é autor de vários livros e dezenas de artigos publicados no Brasil e no exterior. E para relaxar, se dedicou à fotografia. Pura inspiração para um homem que vai muito além, e nunca para.

“Os quatro anos de doutorado na Psicologia foram os anos de maior crescimento pessoal, pois li tudo que chegou em minhas mãos. Da psicanálise à comportamental”

De Goiás para o mundo e nossa capa. Agora com residência em São Paulo. Como está sendo isso? Estou

com todas as minhas atividades profissionais e acadêmicas em São Paulo. Aulas na graduação e mestrado desde fevereiro. Estou, também, com outro pós-doutorado e pesquisa em andamento, na Faculdade de Direito do Largo de São Francisco (USP), com o tema da nova ordem digital e o comércio eletrônico, sob a supervisão do professor Dr. André de Carvalho Ramos, discutindo o complexo fenômeno da virtualização da economia. Muito focado na advocacia corporativa, consultorias e nos programas de boas práticas em Direito do Consumidor para as empresas. Em julho ministrarei um curso de verão na Itália, na Universidade de Siena e farei parte, também, do grupo de experts em Direito do Consumidor, na reunião que acontecerá na sede da Organização das Nações Unidas (ONU), em Genebra, na primeira semana. Cá estou em Sampa, um ano agitado, uma vida diferente e com novos desafios, pois resolvi até fazer um curso de teatro para executivos na FAAP! Muito bom! Recomendo... E com muitos convites, eventos, festas, oportunidades, editoriais de moda e coisas boas. Não esperava, aos 43 anos, fazer uma estreia como modelo também!

ACESSE E LEIA +





Design que se renova permanece

POR HENRIQUE STEYER

Essa é a nossa coluna de estreia, onde falaremos sobre o assunto que eu mais gosto: o design. Presente em tudo o que nos cerca, ele faz parte da nossa rotina, mesmo sem a gente perceber. Desde o talher, até o automóvel, tudo tem design, e não apenas em objetos, mas hoje se fala muito também em design de experiência e design de serviço, o que significa que nunca nos faltará assunto por aqui. Pra começar, as histórias de duas peças super icônicas, que provavelmente você já deve ter visto por aí, mas após conhecer um pouco mais dos seus detalhes, passará a admirá-las com outros olhos. Vamos lá?

A luminária Arco você com certeza já conhece, mas o que você não sabia, é que ela foi criada em 1962 (!!!) pelos super irmãos Castiglioni, na Itália, e desde lá, segue sendo um ícone que atravessa todos os modismos, sempre atual, sendo inclusive parte do acervo do MoMA de Nova York. Desenvolvida especialmente para salas de jantar que não possuíam ponto de luz central no teto, sua base pesada feita de mármore de Carrara italiano tem um furo que permite o usuário trocá-la de lugar facilmente, apenas atravessando um cabo de vassoura no orifício. Simples e incrível.

No ano passado, tive a honra de acompanhar, em Milão, o lançamento da versão comemorativa de aniversário de 60 anos dessa luminária, desta vez com base em "cristal". Foram feitas apenas 2022 peças para colecionadores capazes de pagar o valorzinho sugerido, e estão disponíveis apenas enquanto durar o estoque. Alguém aí se habilita?



A outra peça que vale a pena ser citada nessa coluna de estreia é a poltrona Up, que alguns também chamam de Donna Chair. Criada em 1969, por Gaetano Pesce, que tem como inspiração as curvas do corpo da mulher, e o pufe, ligado à base por um cordão, é a reprodução daquelas bolas de ferro que eram usadas no tornozelo de prisioneiros, numa analogia como se a mulher estivesse presa à necessidade de se manter sempre jovem e bela para ser aceita na sociedade. É uma crítica social e tanto, né? Isso é o bacana do bom design, ele tem função de arte.

Quando essa poltrona completou 50 anos, foi lançada sua versão comemorativa, com tecido listrado verde escuro com bege. No ano 2019, uma versão gigantesca dela foi exibida na praça central de Milão, na Itália, em homenagem à sua grande importância para a cultura do design italiano e mundial.

Já neste ano de 2023, durante o salão do móvel de Milão, eu pude acompanhar de perto a exibição da edição especial com tecido dourado, e a fixação do pufe bola feita com uma corrente ao invés do tradicional cordão. A peça foi feita em comemoração ao Prêmio Compasso d'Oro, o Oscar do design, tornando essa poltrona um verdadeiro objeto de desejo, que se mantém firme e forte, década após década, confirmando que o que é bom permanece pra sempre.

POR HENRIQUE STEYER
(@henriquesteyer) - Arquiteto





Foto Neto Lins

Uma retomada fora da zona de conforto

Os desafios encontrados por **Priscilla Galbiati**, gerente geral do hotel Transamérica Faria Lima, em São Paulo, não foram poucos no cenário pós-pandemia. Mas com criatividade, dedicação e uma equipe afiada, a retomada tem superado as expectativas.

Priscila como foi seu início na hotelaria? Já estava cursando Hotelaria e fui fazer um trabalho para a faculdade, entrevistando o Gerente Geral de um hotel. Ao final, fui convidada para estagiar lá e foi excelente, pois pude, junto com os estudos, conhecer um hotel e colocar muito do que vinha aprendendo na prática. E daí, nunca mais deixei o segmento.

Você está no grupo Transamérica já há algum tempo. Como tem sido seu desenvolvimento dentro da rede? Sim. A hotelaria, desde o início, foi uma grande escola. Não só por ter passado por diferentes empreendimentos, mas por não haver uma rotina de tédio - todo dia temos situações inusitadas. Na rede, comecei como recepcionista e fui

crescendo e tive a oportunidade de passar por outras duas unidades antes de chegar no Transamérica Faria Lima, sendo promovida a Gerente Geral em 2019 e logo em 2020, tive o grande desafio que a pandemia proporcionou para muitos seguimentos, mas para os hotéis de negócio, em especial, foi se manter em funcionamento.

Quais os maiores desafios durante a pandemia? E que soluções encontrou? O maior desafio foi manter o empreendimento com poucos colaboradores. A solução foi agir com transparência e dividir as dificuldades para, juntos, encontrarmos as melhores soluções, para cada nova situação. Isso trouxe uma união muito grande da equipe, um engajamento de todos por manter tudo funcionando e vencendo cada dia, cada semana e por todo tempo que isso se prolongou.

E na volta pós-pandemia, o que foi mais difícil? O mais difícil foi recompor a equipe, devido à falta de mão de obra e também as doenças emocionais. Atualmente, as ausências e a falta de colaboradores tem sido por crises de ansiedade, síndrome do pânico, depressão.

Sente alguma mudança no mercado e nos hóspedes nesse retorno? O impacto inicial foi a exigência quanto aos cuidados e prevenção do Covid. Mas, atualmente, as questões emocionais se evidenciam entre os hóspedes também e já tivemos que lidar com situações de crises que não era algo que tínhamos que lidar antes.

“A solução foi agir com transparência e dividir as dificuldades para juntos encontrarmos as melhores soluções, para cada nova situação”

Que lições ficaram que você hoje em dia aplica na sua equipe? Que precisamos dar valor a cada coisa que temos e que, cada conquista que podemos comemorar é uma grande oportunidade de nos reunirmos. Pois vimos o que é lidar com as perdas. Agora, é aproveitar e ser grato em tudo, pois há sempre algo de bom e/ou um aprendizado a se tirar.

Como o Transamérica Faria Lima está se atualizando? O que vem de novidades por aí? Sim, estamos nos atualizando. Desde maio iniciamos o *retrofit* do *lobby*, a fachada e, em breve, teremos também um novo restaurante. Estamos com as obras já iniciadas e terá um conceito diferente - será uma Steak House, assim com novo cardápio, com um bar no *lobby* e tudo isso contribuirá para uma nova experiência para nossos hóspedes, clientes e colaboradores.

Quais os planos e projetos futuros? Expandir o *retrofit* para os apartamentos, trazendo modernidade ao empreendimento, como um todo. Além disso, temos um compromisso ESG na rede Atlântica e estamos trabalhando em projetos de uso mais eficiente de energia e consumo e, em breve, teremos mais novidades para apresentar.

Como é Priscila quando hóspede? O que mais importa? O atendimento pra mim faz toda a diferença e avalio isso desde a reserva - as outras coisas como café da manhã, estrutura e serviços também são importantes, mas dependerá do motivo da minha hospedagem. Se precisar estar no hotel apenas para trabalho, descanso ou lazer, mas com certeza o atendimento é o que mais importa.



Cinco fatores para diminuir a procrastinação e melhorar a produtividade

A busca por maneiras de melhorar a produtividade e diminuir a procrastinação, é constante para muitas pessoas. Afinal, ser produtivo e evitar a procrastinação são elementos-chave para alcançar o sucesso pessoal e profissional. Neste artigo, descrevo cinco fatores essenciais que vão te ajudar a aprimorar sua produtividade e reduzir a tendência de procrastinar.

Quero deixar registrado o conceito de Procrastinação, que é: a ação de postergar ou atrasar algo, como uma tarefa, compromisso ou atividade. Isso é feito principalmente dedicando-se a outras tarefas – muitas vezes, de menor importância e mais prazerosa.

Antecipo-me em informar que relutei (um pouco) para concluir esse artigo. Sou craque em procrastinar algumas coisas (risos). Porém, em paralelo, sou uma pessoa de acabativa, quando inicio uma atividade, vou até concluí-la (Na verdade usei a técnica do passo 4, sempre funciona).

Faça um pequeno esforço, pegue esses valiosos insights e aplique na sua vida, garanto que você vai ter maior produtividade nos negócios e na sua vida pessoal.

DEFINA METAS CLARAS: Estabelecer metas claras é fundamental para aumentar a produtividade. Ao ter objetivos bem definidos, você terá uma direção clara e objetiva para seguir e poderá se concentrar nas tarefas mais relevantes. Defina M.E.T.A.S – Mensuráveis, Específicas, Temporais, Alcançáveis e principalmente, Significativas. Isso ajudará a manter o foco e evitar a procrastinação.

CRIE UM PLANO DE AÇÃO: ter um plano de ação é essencial para se manter organizado e evitar a procrastinação. Sugiro dividir suas atividades em tarefas menores e que tenha um cronograma realista de ações diárias. Priorize as tarefas com base em sua importância e urgência e estabeleça prazos para cada uma delas. Ao planejar seu trabalho, você se sentirá mais motivado e será mais eficiente em suas atividades.

Nesse segundo passo, a intenção não é seguir à risca sua agenda, até porque muita coisa acontece que foge do nosso controle, é ter uma rota a ser seguida durante o dia.

ELIMINE DISTRAÇÕES: as distrações são inimigas da produtividade e muitas vezes levam à procrastinação. Identifique as fontes de distração em seu ambiente de trabalho

e tome medidas para eliminá-las. Algumas sugestões são, desligue as notificações do celular, evite abrir redes sociais ou sites não relacionados ao trabalho e crie um ambiente livre de distrações. Mantenha o foco no que precisa de foco. Utilize técnicas como o Pomodoro, dividindo seu tempo em períodos de trabalho concentração e pausas, para maximizar sua produtividade.

CULTIVE O AUTOGERENCIAMENTO: o autogerenciamento é fundamental para combater a procrastinação. Aprenda a gerenciar seu tempo de forma eficiente, estabelecendo horários regulares para o trabalho e siga-os religiosamente. Além disso, pratique a autorregulação, monitorando e controlando seus próprios comportamentos e emoções – isso é fundamental. Reconheça os momentos em que está procrastinando e busque identificar as causas subjacentes. Desenvolva estratégias para lidar com a procrastinação, como a técnica do “Faça 5 minutos”, que consiste em começar uma tarefa por apenas cinco minutos e, muitas vezes, o impulso de continuar virá naturalmente.

CUIDE DO SEU BEM-ESTAR FÍSICO E MENTAL: o bem-estar físico e mental tem um impacto significativo na produtividade. Certifique-se de dormir o suficiente, tenha uma alimentação saudável e pratique exercícios físicos regularmente. O sono adequado e um corpo saudável aumentam sua energia e capacidade de concentração. Além disso, gerenciar o estresse e cuidar da saúde mental é essencial. Pratique técnicas de relaxamento, meditação ou mindfulness para reduzir a ansiedade e o estresse, o que pode levar à procrastinação.

Melhorar a produtividade e reduzir a procrastinação exigem esforço e PRINCIPALMENTE a disciplina, e são as conquistas que valem muito obter. Ao implementar esses cinco fatores essenciais - definição de metas claras, criação de um plano de ação, eliminação de distrações, cultivo do autogerenciamento e cuidado do bem-estar físico e mental - você estará no caminho certo para alcançar resultados mais significativos em sua vida pessoal e nos seus negócios. Lembre-se de que a consistência e a prática regular são fundamentais para obter sucesso nesse processo. Keep goin!

@rodrigobosshard

Especialista em Inteligência Comercial e Neurovendas;
Podcaster e Editor de Novos Negócios da MENSCH





Análise do movimento: exame com tecnologia 3D é aliado da boa saúde física

O exame permite analisar o movimento do corpo em três dimensões, sendo um grande aliado no diagnóstico preciso das dores causadas por lesões na lombar e nos membros inferiores.

Dores no quadril, joelho, tornozelo e na lombar costumam ser bem incômodas, interferindo na performance e desempenho durante a prática de esportes, além de atrapalhar as atividades diárias. Para auxiliar no diagnóstico preciso sobre a causa das dores, o exame de Análise Biomecânica do Movimento é um grande aliado. Com ele, é possível fazer a análise do movimento do corpo em três dimensões, reconstruindo o movimento no computador. A tecnologia de captura de movimento é amplamente utilizada no

audiovisual para a construção de avatares digitais e em filmes de sucesso de Hollywood, como Avatar.

O procedimento ainda é pouco realizado em clínicas no Norte/Nordeste do país e, no Recife, é oferecido no Instituto de Saúde e Movimento, no bairro da Tamarineira. O exame envolve a avaliação detalhada dos padrões de movimento do corpo durante a caminhada humana, em situações do dia a dia e na prática de exercícios físicos, analisando a pisada e a postura. Ele é feito em uma sala com seis câmeras que captam todos os movimentos do paciente por meio de imagens e também de eletrodos colados no corpo do paciente enquanto ele caminha pela sala ou em uma esteira durante 40 minutos, aproximadamente.

“Esse exame permite identificar e quantificar aspectos biomecânicos e neuromusculares, fornecendo informações valiosas sobre o desempenho funcional do paciente, mesmo quando o corpo do paciente não demonstra sinais de desconforto. Por isso, ele é importante tanto para atletas amadores, como para pessoas que sentem dores recorrentes durante as atividades do dia a dia e, ainda, pacientes em reabilitação no pós-cirúrgico”, aponta a médica ortopedista Marília Gomes, sócia do Instituto de Saúde e Movimento (ISM).

“Às vezes, os pacientes apresentam as lesões, tratam com orientação médica, mas sem entender a causa específica e, conseqüentemente, essas lesões são recorrentes. Então, a análise de movimento vai auxiliar na compreensão global sobre o que está motivando as dores e na orientação de um tratamento mais eficaz”, explica a fisioterapeuta Cândida Gama, sócia do Instituto de Saúde e Movimento.

A avaliação da marcha e da corrida também pode ser uma grande aliada na melhora de desempenho de atletas amadores. A abordagem permite uma análise minuciosa dos ângulos das articulações, do alinhamento postural, da distribuição de cargas nos membros inferiores e da simetria do movimento. Assim, é possível identificar lesões e padrões de movimentos compensatórios e inadequados, por exemplo.

“A partir de uma atuação integrada entre ortopedista e fisioterapeuta é possível observar as áreas de possíveis sobrecargas e, assim, trazer orientações quanto à melhora do movimento, seja para um atleta ou não. Esse formato possibilita a diminuição do risco de lesões e uma melhora do desempenho”, apontam as especialistas, sócias do Instituto de Saúde e Movimento.



SERVIÇO:

ISM - Instituto de Saúde e Movimento

Estrada do Arraial, 2483 - Empresarial
Quartier, Térreo - Tamarineira,
Recife - PE

Fones/WhatsApp: (81) 98254-0627

Instagram: @ismpeoficial

PANERAI INAUGURA LOJAS EM NOVA IORQUE E SÃO PAULO E APRESENTA SEUS LANÇAMENTOS



FOTO IARA MORSELLI

LOJA PANERAI BRASIL

Em perfeita sincronicidade com o importante momento da marca aconteceu também neste mesmo período, em São Paulo, a abertura de uma sofisticada Boutique Panerai no mais luxuoso shopping do país, o Iguatemi. Uma celebração que contou com a presença de diversos colecionadores, os chamados “panerists”, uma confraria de fãs da manufatura, e vários convidados especiais, a nova boutique é uma parceria com a tradicional joalheria paulistana Frattina. O novo endereço destaca-se pela mistura natural entre tradição e futuro, trazendo aos visitantes a descoberta da herança, o artesanato e a experiência técnica da Maison.

O layout foi pensado para narrar a história da Panerai através das diferentes coleções do universo Panerai. A ligação da marca aos “Heróis Modernos” é outra pedra angular do design da boutique. Ali não se está apenas comprando um relógio, mas mergulhando em um espaço que capta a essência desses heróis modernos, suas aventuras e espírito, que formam uma parte significativa do universo Panerai.

Foi em grande estilo que em junho a Maison de alta relojoaria fiorentina Panerai chegou na Madison Avenue, Nova Iorque, sua maior boutique. Chamada de “Casa Panerai”, a espaçosa loja foi inaugurada pelo ator americano Chris Pratt, também embaixador da marca, e o CEO da Panerai Jean-Marc Pontroué. O evento contou com a presença de diversos convidados vips numa tarde de celebração as suas origens italianas na região mais badalada da Big Apple. Com uma extensa coleção de relógios, tanto históricos quanto contemporâneos, a loja possui um telão de LED exibindo imagens que transmitem a ligação da marca ao mundo marinho e ao seu espírito de aventura, além, é claro, do icônico relógio de parede verde luminoso presentes em todas as boutiques do mundo. O espírito de proximidade e acessibilidade são pilares das boutiques Panerai, estimulando os visitantes a sentirem-se à vontade, transitando pelo espaço sem pressa e interagindo com os relógios sem barreiras de vidro.

MODELOS PANERAI 2023

Em destaque os lançamentos deste ano da nova coleção Radiomir, oficialmente apresentada durante o Salão de Alta Relojoaria Watches & Wonders em Genebra, em abril. Sob o mote “Radiomir, Una Storia Leggendaria”, como um capítulo importante para relembrar a origem da manufatura que teve início no século XX, quando a Officine Panerai foi contratada pela Marinha Real Italiana para fornecer instrumentos de alta precisão e, com o gênio inventivo do neto do fundador, Guido Panerai, foi criada e patenteada em 1916 a substância à base de rádio, chamada de Radiomir. O sucesso desta invenção selou o destino da Panerai, colocando a marca em uma jornada inovadora junto com as missões da Marinha Italiana.



Radiomir
Otto Giorni
Pam01347



Quaranta
Goldtech
Pam01026

Com 170 boutiques espalhadas pelo mundo e uma longa listagem de projetos e modelos patenteados, a Maison continua a honrar suas origens de produzir instrumentos de alta precisão, inovação e, assim, se projeta para o futuro. Para além dos novos espaços físicos e com a crescente familiaridade do brasileiro com as compras online e o aperfeiçoamento dos serviços pelas marcas de luxo, a Panerai também oferece a experiência de imersão em seu universo através da sua loja virtual, o e-commerce: www.panerai.com.br.

FERRARI SF90 XX STRADALE E SPIDER: DIRETO DAS PISTAS PARA AS RUAS

POR RODRIGO DANTAS

Os carros da versão especial da Ferrari levam o desempenho de seus modelos de produção a novos extremos. O Programa XX da marca, oferece a um seleto grupo de pilotos experientes, carros extremos feitos para uso exclusivo nas pistas de corrida.

Baseado nessa experiência, a Ferrari criou os superesportivos para uso na estrada - SF90 XX Stradale, modelo cupê e SF90 XX Spider com carroceria conversível. A edição especial é mais leve, mais potente, com aerodinâmica revisada e alto desempenho, que pretende "empurrar o carro para o limite" de seu potencial, de acordo com o chefe de desenvolvimento Gianmaria Fulgenzi.

Quanto à motorização, ambos os modelos são movidos pelo mesmo trem de força híbrido plug-in do modelo padrão, que compreende um motor 4.0 V8 biturbo e três motores elétricos, dois independentes no eixo dianteiro e um localizado entre o motor e a caixa de câmbio na parte traseira.

POTÊNCIA E DESEMPENHO

Essa configuração permite que o carro atinja um máximo de 1.030 cv de potência, 30 cv a mais que o tradicional SF90 Stradale, estabelecendo um novo padrão de desempenho da Ferrari. Sozinho, o V8 produz potência de 797 cv, e ganhou maior taxa de compressão média, obtida através do polimento dos dutos de admissão e escape, bem como melhorias na câmara de combustão e dos pistões e a remoção do sistema secundário de ar, que também reduziu em 3,5 kg o seu peso. Os dois motores elétricos são independentes, localizados no eixo dianteiro e o outro fica localizado entre o motor e a caixa de câmbio na parte traseira e produzem um total de 233 cv.



Não houve alteração da capacidade da bateria que permanece em 7,9 kWh, e sozinha, rende autonomia de 25 quilômetros com velocidade máxima de 135 km/h. Uma nova função Extra Boost está disponível no modo de condução Qualifying e funciona para recuperar rapidamente a velocidade do carro ao sair de uma curva. O recurso é acionado quando o motorista pisa fundo no acelerador, e pode ser usado até 30 vezes antes que a bateria se esgote.



Também foram feitas alterações na caixa de câmbio de dupla embreagem de oito marchas do carro. A nova lógica de mudança é emprestada do Daytona SP3 e as mudanças de marcha são acompanhadas por uma nota de escape, rosmando com uma ultrapassagem de decolagem em rotações mais altas. Para isso, foi desenvolvida uma nova calibração específica do motor que funciona em sinergia com a lógica de controle da caixa de câmbio. A afirmação oficial da Ferrari é de que os modelos são capazes de alcançar os 100 km/h em apenas 2,3 segundos e a velocidade máxima, é de 320 km/h.

Outra novidade importante é o controlador ABS EVO, que estreou no 296 GTB, e melhora o desempenho na frenagem de alto desempenho no seco. O sistema permite que o superesportivo freie mais tarde e de maneira mais repetitiva, melhorando assim seu manuseio na pista. O SF90 XX oferece o desempenho aerodinâmico mais eficiente do que qualquer outro carro de estrada da Ferrari, tornando-o comparável apenas ao supercarro LaFerrari. Esse resultado foi alcançado ao redesenhar o gerenciamento do fluxo de resfriamento dos componentes térmicos e elétricos, bem como do compartimento do motor. Em termos de estilo, incorpora os princípios de engenharia que sustentam o SF90 convencional, mas com características mais radicais e extremas. O estilo foi projetado para destacar seus atributos de desempenho puro-sangue, mantendo as linhas e formas do seu antecessor.

O principal destaque do design fica por conta de sua asa traseira. O volume da cauda foi especificamente desenhado pensando na aerodinâmica, que agora é mais elegante, com a silhueta de cauda longa típica dos carros de corrida. As entradas de ar para os intercoolers (trocador de calor), agora também são maiores, canalizando o ar para

os radiadores de forma mais eficiente. O conceito de asa dianteira em forma de flecha foi mantido, os faróis agora estão integrados nesta área por dois perfis de asa verticais. O carro parece mais largo e mais colado ao asfalto, devido aos dois imponentes perfis de asa dominando as entradas de ar, que parecem flutuar.

DESIGN E AERODINÂMICA

O design interior foi feito para destacar a vocação de corrida do cockpit que resultaram em economias de peso significativas. As principais áreas envolvidas foram os painéis das portas, túnel e tapetes, que agora estão mais simples em termos de forma e materiais utilizados. Enquanto a fibra de carbono foi usada para áreas funcionais, o assento de corrida foi projetado especialmente para o esportivo com uma estrutura tubular de fibra de carbono e espuma. Tudo isso focado em fornecer máximo prazer em dirigir, sem comprometer o conforto. Mesmo sendo um assento de peça única, o uso de materiais elásticos permite que sejam realizados movimentos de rotação e ajustes no encosto. Esse recurso ainda economizou 1,3 kg de peso.

O console central também ostenta menos material e, em vez de couro ou plástico, é coberto por fibra de carbono em acabamento fosco, enquanto o painel de instrumentos tem revestimento em Alcantara. O seletor de marchas cromado da transmissão de oito marchas foi movido para a frente no console central e os interruptores dos vidros elétricos foram realocados mais para trás. O SF90 XX Spider se parece muito com o SF90 XX Stradale e apresenta praticamente as mesmas características, quanto ao visual. A principal diferença está no teto conversível que pode ser aberto em apenas 14 segundos. Devido às alterações para tornar o veículo conversível, o modelo perdeu algumas das passagens de ar na parte traseira.

Ambas as variantes do SF90 XX terão uma quantidade limitada de unidades. Serão produzidas 799 versões do SF90 XX Stradale e 599 do SF90 XX Spider, ambos representando "o exemplo mais recente e extremo de um conceito de versões especiais, que eleva o desempenho dos modelos de rua da Ferrari a novos níveis". O preço do cupê é de cerca de US\$ 844.000, o que daria pouco mais de R\$ 4 milhões, nas taxas de câmbio atuais. O Spider custa ainda mais, cerca de US\$ 932.000, algo em torno de R\$ 4,5 milhões. ■



POR **RODRIGO DANTAS**
@garagemdemotor



O câncer e a atividade física

POR RODRIGO SOUTO MAIOR

Atividades físicas e seus benefícios

Inúmeros estudos demonstram que os mecanismos de regulação e de defesa do corpo que lutam contra o câncer podem ser estimulados pela atividade física. Alguns exemplos:

Reduz a quantidade de tecido adiposo. Pois, é o principal local de estocagem de toxinas cancerígenas; Reduz o excesso de estrógenos e de testosterona; reduz a taxa de açúcar no sangue - consequentemente, a secreção de insulina e IGF, atua no sistema imunológico. Além dos benefícios já conhecidos por todos, como melhora do humor, da disposição e, consequentemente, melhora da sua saúde. A atividade física promove o equilíbrio dos níveis de hormônios, reduz o tempo de trânsito gastrointestinal, fortalece as defesas do corpo e ajuda a manter o peso corporal adequado.

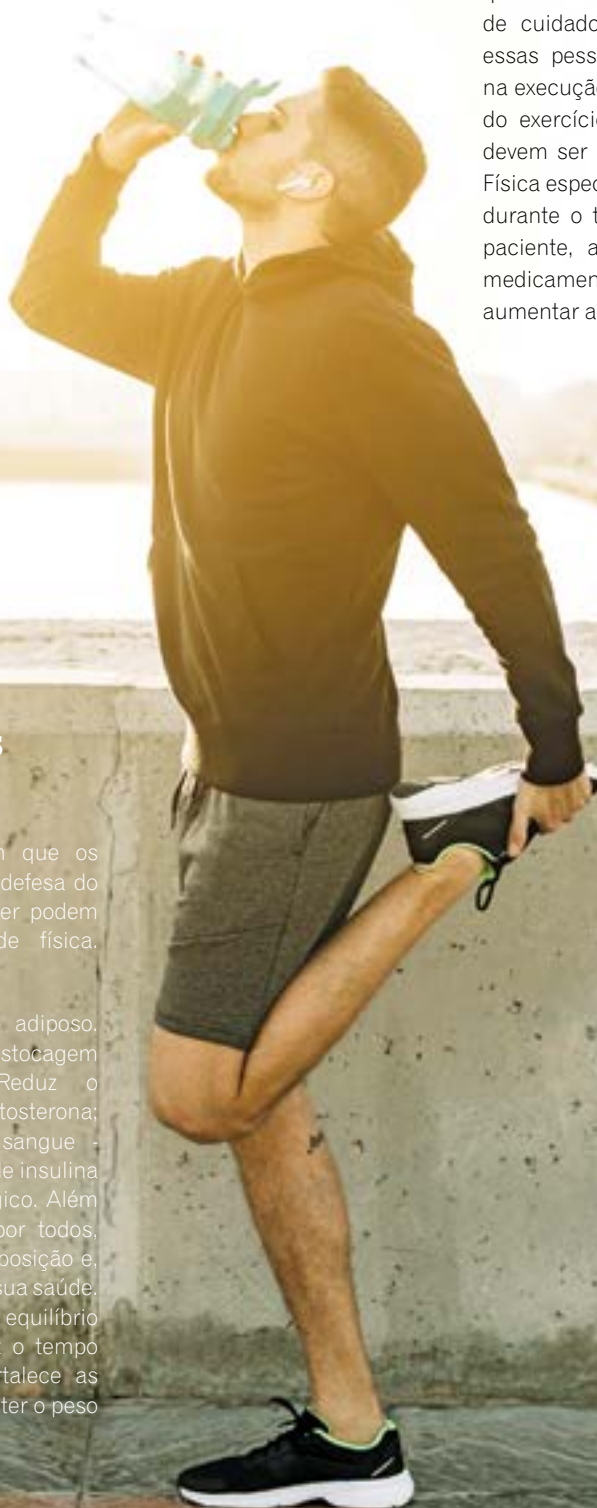
Para quem está em tratamento oncológico, uma dúvida muito comum é sobre atividade física. Nessa nova jornada a ideia é trazer uma orientação, tirando algumas dúvidas mais comuns e lhe mostrar as opções que você pode executar, para deixar seu corpo sempre em movimento. Pois, essa decisão irá fazer toda a diferença em sua saúde, fortalecendo seu sistema imunológico e melhorando sua evolução física.

O objetivo, é trazer as novidades sobre como ter uma boa qualidade de vida. Mas para isso é preciso ter um pouco de cuidado com cada patologia oncológica, porque essas pessoas precisarão ter um cuidado específico na execução da atividade física, quando aptos à prática do exercício físico. Prescrito pela junta médica, eles devem ser conduzidos por um professor de Educação Física especializado. A prática de exercício físico regular durante o tratamento pode melhorar a disposição do paciente, aliviando alguns dos efeitos adversos dos medicamentos, além de fortalecer a imunidade e aumentar a energia do paciente no seu dia a dia.

- Pratique atividades físicas regulares sempre que possível evite o sedentarismo e retorne às atividades diárias normais, assim que possível, após o diagnóstico. Procure exercitar-se pelo menos 150 minutos por semana e inclua exercícios de treinamento de força pelo menos dois dias por semana.

- Faça os exercícios aeróbicos de intensidade moderada ou 75 minutos de exercício aeróbico de intensidade alta por semana. Exemplos de exercícios: Caminhada, corrida, ciclismo e natação.

- Entre duas e três sessões semanais de exercícios de resistência de intensidade de moderada a alta, focando nos maiores grupos musculares. Exemplo de exercício: musculação, calistênia etc.



■ A redução do estresse vem com a prática de exercícios, substâncias que proporcionam prazer e bem estar são liberadas. A endorfina, por exemplo, é uma espécie de analgésico natural, pois, ajuda a reduzir o estresse e também a ansiedade, ou seja, não há remédio melhor para começar bem o dia ou tirar as tensões do que treinar.

■ Superação e autoconfiança. Os desafios propostos em cada treino ajudam cada praticante a conhecer e ampliar seus próprios limites de modo que, transferimos a melhora da vida esportiva para a pessoal e profissional.

São muitos os benefícios dos exercícios físicos durante o tratamento contra o câncer, mas é importante realizar um programa baseado no que é seguro, eficaz e confortável para o paciente, levando em consideração o passado de atividades físicas e os novos limites do corpo do indivíduo – eles podem ter mudado devido ao tipo de câncer, ao seu estadiamento e ao tratamento definido para combater a doença. As avaliações físicas e clínicas devem ser feitas pelo médico especialista, de modo que o exercício físico não prejudique nem a saúde nem o tratamento do paciente.

O mito: Existia um mito que pacientes em quimioterapia não poderiam fazer exercícios físicos. Hoje, se sabe que é exatamente o contrário. E mais - após o diagnóstico, pessoas que ingressam em um programa de exercícios reduzem os riscos de metástase. O tamanho do benefício do exercício se compara ao tamanho do benefício da quimioterapia em suas devidas proporções.

Exercícios físicos no dia a dia durante o tratamento de câncer

O cansaço e os efeitos adversos do tratamento contra o câncer podem dificultar a criação de uma rotina diária de exercícios físicos, mas para auxiliar nesse processo até que o hábito esteja criado, seguem algumas dicas práticas que vou lhe passar – ei, mas faça sempre com um professor habilitado e que já tenha experiência. Algumas dicas:

■ Escolha atividades físicas que tragam prazer ao dia a dia – o exercício nunca deve ser sinônimo de sofrimento, começando por aquelas que lhe deem prazer, andar de bicicleta, dançar e nadar contribuirá para a proteção contra o câncer.

■ Troque o carro pela caminhada em trajetos curtos - suba escadas, respeitando seu ritmo, em vez de usar o elevador; convide amigos para se exercitarem com você, mas aquelas modalidades sistematizadas ou que demandem a contratação de serviços como academias podem ser opções, mas não são as únicas.

■ Faça caminhadas e ciclismo ao ar livre (em praças e parques ou ambientes de uso comum de condomínios, por exemplo); dependa o mínimo possível de academias (reserve o uso das instalações para dias de chuva ou frio intenso).

■ Limite o tempo de telas (TV, celular, tablet, computador, videogame) de seus dias – elas são viciantes e podem desestimular o pontapé inicial para o exercício do dia.

Existem recomendações que sugerem a realização de pelo menos 30 minutos de atividade física de intensidade moderada por dia, mas já há evidências de que mesmo quando realizada por menos tempo a atividade física traz benefícios para a prevenção de câncer e para a saúde. Assim, se movimente naquelas modalidades de atividade física que você gostar. A duração (tempo) e a intensidade ('esforço') tornam-se mais alguns elementos, não os principais.

Para quais sintomas a prática de exercícios físicos não é indicada?

Seu corpo deu sinal de alerta - está com dor, sente náuseas, vômitos, dor de cabeça, cansaço excessivo, moleza, imunidade baixa, ou qualquer outro sintoma que lhe cause preocupação. Seu corpo lhe mostra sinais de que, neste dia, ou período não está apto para treinos os quais você vem praticando. Não precisa desanimar - respeite o limite e os sinais. Quando surgir um pouco de disposição, tente fazer 10 minutos de alongamento e mobilidade - isto fará seu corpo reagir e lhe trará a satisfação de que conseguiu se movimentar.

Apesar dos benefícios já apresentados, nem todos os pacientes oncológicos podem realizar exercícios físicos. Algumas condições que contraindicam as atividades e são: Anemia acentuada (diminui a resistência, pois a hemoglobina que falta no sangue é a responsável por levar oxigênio aos pulmões); nível de plaquetas baixo (elas são responsáveis pela coagulação e pela cicatrização); dores ósseas causadas pelos tumores e suas metástases. Lembre-se: para não causar danos à saúde e ao tratamento, toda e qualquer modalidade adotada precisa ter sido aprovada pelo médico oncologista. Em alguns casos, o médico responsável pelo tratamento poderá avaliar os benefícios gerados por atividades de baixa carga, como hidroterapia, e indicar alguma movimentação para o corpo.

Por fim...

O mais importante é que você busque algo que você se identifique e que lhe traga prazer, pois, você com o tempo se torna uma pessoa disciplinada e, sem dúvida, chegará aos seus objetivos, mas, lembre-se, leve em consideração suas habilidades e patologias - pois, o que é ideal para você pode não ser para o outro e nada de ficar copiando o treino do amigo ao lado, isso deve ser feito sempre com um acompanhamento de um professor de Educação Física, se possível!

Agora que já entendemos um pouco mais sobre Câncer e a Atividade Física, nosso objetivo é fazer você começar a praticar uma dessas modalidades para que sua vida comece a ter movimento e saúde. Se você conseguir seguir as orientações acima, sem dúvida, vai fazer uma escolha consciente e que tanto tempo está procrastinando! ■



Suplemento alimentar e a importância nutricional

É crescente o público em busca de suplementos alimentares para melhorar sua saúde e performance, mas que tem dúvidas sobre suas funções, dosagens, horário de ingestão e contra indicações. A finalidade dos suplementos é fornecer nutrientes, substâncias bioativas, enzimas ou probióticos em complemento à alimentação.

Os suplementos são necessários para compor as necessidades que cada indivíduo tem em diferentes fases da sua vida, quando a alimentação por si só não é suficiente para atingi-las. Para identificar quando o produto é um suplemento, a embalagem deve trazer a expressão "SUPLEMENTO ALIMENTAR", seguida da forma farmacêutica que o produto é apresentado. Essa informação deve estar em caixa alta e negrito. Consumir apenas os produtos que foram elaborados e avaliados conforme as regras da vigilância, e em quantidades dentro do limite de segurança, assegura a redução de riscos à saúde. É imprescindível também a prescrição do profissional que o acompanhe por entender quais são as suas condições de saúde e necessidades.

Abaixo, trouxemos 5 exemplos de suplementos muito populares, principalmente pelo público que pratica exercícios físicos regularmente:



WHEY PROTEIN

É um dos suplementos preferidos pelos atletas e frequentadores de academia. É obtido a partir do soro do leite e é fonte de proteína e outros nutrientes. As diferenças entre os tipos estão no processo de fabricação, filtragem e possíveis adições.

- Whey protein concentrado: a concentração de proteínas fica entre 70 e 80%. Nesse produto encontramos maiores quantidades de lactose e de gordura por passar por menos processos de filtragem.

- Whey protein isolado: o whey passou por um processo de filtragem rigoroso e apresenta cerca de 90% de proteínas. São eliminados boa parte da lactose, dos carboidratos, das gorduras e minerais.

- Whey protein hidrolisado: é o whey mais rapidamente absorvido pelo corpo humano. Ele passou por "hidrólise" que quebra as moléculas em partículas ainda menores. A concentração de proteínas pode chegar a 95%..

Mas qual o melhor? Cada suplemento possui características diferentes que beneficiam pessoas com objetivos, metabolismos e necessidades diferentes também. Diferente do que muitas pessoas pensam, o consumo do whey protein não engorda e também pode ser ingerido por quem deseja emagrecer.

E qual a melhor hora para tomar? O whey protein, assim como outros suplementos cujo principal componente é a proteína, tem como função suprir as necessidades proteicas que a pessoa precisa ingerir no dia. Ele pode ser ingerido em diversos horários, como pré ou pós treino, como um lanche prático pela manhã ou à tarde ou até mesmo antes de dormir. É também algo que precisa ser analisado individualmente.

BCAA

O BCAA (aminoácidos de cadeia ramificada) é formado por 3 aminoácidos essenciais: leucina, isoleucina e valina. Esses são os principais para a síntese proteica muscular. A ingestão de BCAA estimula também a produção de insulina, permitindo maior entrada de glicose nas células.

Contudo, a maioria das pessoas já consegue, apenas com a alimentação adequada e/ou com o auxílio do whey

protein, suprir suas necessidades de BCAA, não sendo necessário fazer suplementação. Em casos específicos, como atletas de endurance, o suporte de BCAA pode ser muito bem-vindo a fim de evitar o catabolismo.

CREATINA

A creatina é um derivado de aminoácidos (glicina, arginina e metionina) cuja principal



função é o fornecimento de energia. Os seus benefícios vão muito além do ganho de massa muscular. A creatina acelera a recuperação e melhora a performance nos exercícios, participa do aumento da sensibilidade à insulina, reduz a fadiga e melhora funções cerebrais, auxiliando até na prevenção de doenças como Parkinson e Alzheimer!

O selo Creapure garante maior pureza. Mas, na ausência deste selo, a creatina monohidratada de uma marca confiável também promove grandes benefícios. Consumindo a quantidade adequada, ela não engorda e não causa problemas nos rins. Recomenda-se que seja evitada por pessoas que possuem danos renais ou hepáticos.

GLUTAMINA

Amplamente encontrado em nosso corpo, a glutamina é um aminoácido que participa tanto da síntese muscular, quanto do revestimento da parede intestinal e da manutenção da imunidade. Geralmente, o consumo de glutamina é também atingido quando ingerimos proteínas adequadamente, só havendo necessidade de suplementação em determinados casos (como, por exemplo, em desequilíbrios na função intestinal).

ÔMEGA 3

O ômega 3 tem uma importante ação anti-inflamatória. Diante do nosso ritmo atual de vida mais acelerado, nós costumamos ingerir uma quantidade excessiva de ômega 6 na alimentação. E esse excesso tem caráter pró inflamatório. Isso acontece porque, além dos alimentos ultraprocessados, mesmo que busquemos opções saudáveis de

refeições fora de casa, geralmente em sua forma de preparo ainda são utilizados muitos óleos refinados como o de canola, girassol, milho...Precisamos então equilibrar essa proporção.

Quando pensamos em ômega 3, deve haver uma boa concentração de EPA e de DHA. O ácido EPA está relacionado à proteção cardiovascular, saúde das articulações e saúde intestinal. Enquanto o DHA está relacionado à saúde cognitiva (concentração e memória), sendo bem indicado para idosos e gestantes. Ao comprar o produto, é importante que tenha o selo IFOS que garante maior qualidade, livre de metais pesados.

Há uma grande diversidade de suplementos encontrada atualmente no mercado. É importante reforçar que cada pessoa tem sua necessidade específica e, por isso, o uso de qualquer suplemento só deve ser feito após consulta e acompanhamento nutricional. A ingestão de suplementos sem prescrição pode trazer sérios riscos à saúde. ■



POR LAIZ CABRAL (@laiz_cabral)
Nutricionista

Metabolismo reduz com a idade?

De certeza, em algum momento essa dúvida já passou na cabeça de qualquer pessoa de meia idade. Uma impressão de que antes, mais novo, era mais fácil emagrecer, controlar o peso. Fazia uma pequena restrição e o resultado já aparecia. Mas hoje, com o passar do tempo, parece cada vez mais difícil. Aquele mesmo esforço de antes parece já não resolver, o resultado já não aparece no mesmo tempo. Quando essa impressão aparece, qual a primeira coisa que se pensa? Que o metabolismo do corpo já não é mais o mesmo, ou seja, que o metabolismo caiu. Mas será que acontece mesmo uma queda no nosso metabolismo com o avançar da idade?

A taxa metabólica basal é a taxa na qual o corpo queima calorias, ou seja, queima energia para se manter vivo e funcional. E é uma ideia geralmente muito bem fixada na cabeça das pessoas que, conforme você envelhece, seu metabolismo em repouso desacelera - especialmente depois dos 40. E se você for uma mulher na menopausa, seu metabolismo desacelera ainda mais.



Um estudo publicado na revista Science não confirma essa ideia que a maioria tem. Vejam que interessante, analisando dados de 6.500 pessoas com idades entre a infância e a terceira idade, os autores do artigo sugerem que o metabolismo em repouso ele se mantém estável dos 20 aos 60 anos, antes de, aí sim, passar a registrar uma redução de menos de 1% ao ano a partir de então. O artigo traz uma outra informação interessante, ele não cita diferenças reais, significativas entre as taxas metabólicas de repouso de homens e mulheres, mesmo para aquelas mulheres na menopausa, claro que após controlar alguns outros aspectos que também a influenciam.

Mas aí vem a pergunta... como pode ser isso, se existe uma clara maior dificuldade em perder peso com o avanço da idade? Na verdade, a resposta é menos sobre idade e muito mais sobre estilo de vida. Sua taxa metabólica basal de repouso parece não mudar de verdade entre as idades de 20 e 60 anos, mas fatores envolvidos no aumento de outros aspectos do seu metabolismo (como nos momentos que você não está descansando, não está de repouso) provavelmente mudaram. Por exemplo, redução da sua capacidade de metabolizar gordura e maximizar o gasto calórico de exercício e até mesmo uma dificuldade em obter um descanso de qualidade, importante para ativar os processos metabólicos.

Isso não é uma notícia ruim. Na verdade, significa que você tem o poder de fazer mudanças que irão impulsionar seu metabolismo, independentemente de sua idade. Talvez essa ideia de dificuldade da perda de peso com a idade, até lhe deixe, de certa forma, acomodado. Eu sei que é uma impressão verdadeira, que vai ficando mais difícil mesmo, mas a questão é que parece não se tratar de um impedimento ou uma questão metabólica basal, como fala o estudo. E esse não é o primeiro - outros anteriores já desmistificaram essa ideia também.

Ao se perguntar por que você sente que seu metabolismo diminuiu com a idade, você também deve fazer uma análise se seu nível de atividade diária diminuiu, se seu comportamento mudou nos últimos anos ou décadas. Com o passar do tempo, enquanto nossa atividade de forma geral ela cai (ficamos muito mais sentados, por exemplo), nós vamos ficando mais exigentes. A gente se permite mais, tem cada vez mais uma sensação de merecimento relacionado à comida e à bebida, sem falar no aumento de ansiedade, estresse e noites mal dormidas. Entenda que uma atitude sedentária na maior parte do dia, reduz significativamente a metabolização da gordura estocada, e esse metabolismo da gordura tem relação com o tipo de "combustível" que você está queimando durante o metabolismo de repouso.

Claro que também é preciso estar fazendo a sua parte. Reclamar de um possível metabolismo lento e não estar contribuindo com ele não dá, né? Então a dieta precisa estar correta, ter sido feita de forma individualizada e estar alinhada com seus objetivos. É ideal, sim, que exista a presença constante de exercícios físicos em sua rotina. O treinamento intervalado de alta intensidade (HIIT) e o treinamento de força já demonstraram ter impactos estatisticamente significativos no metabolismo. Associar os treinos resistidos, como musculação, a alguns exercícios aeróbicos na sua semana parece ser uma combinação que ajuda. Em minha opinião, priorizando sempre a musculação e se puder fazer o treino intervalado como sua opção de aeróbico, melhor.

Ingestão adequada de água e também de proteínas auxiliam também. Hoje em dia, as pessoas não tomam

Com o passar do tempo, enquanto nossa atividade de forma geral ela cai (ficamos muito mais sentados, por exemplo), nós vamos ficando mais exigentes. A gente se permite mais, tem cada vez mais uma sensação de merecimento relacionado à comida e bebida, sem falar no aumento de ansiedade, estresse e noites mal dormidas

água adequadamente e terminam consumindo proteínas numa quantidade abaixo do que deveriam. E claro, que isso atrapalha o bom funcionamento metabólico. E tenha sempre um repouso adequado. O sono é crucial para a recuperação e restauração de todos os processos do seu corpo. Sono pouco ou de pouca qualidade está associado a inúmeras implicações negativas para a saúde, como ganho de peso, surgimento de doenças, queda na imunidade e interferir também.

Resumindo, muito das nossas queixas relacionadas a nossa saúde e a nossa estética são, na verdade, consequência de nossas escolhas erradas. O lado bom dessa história é que, é bem mais fácil mudar uma situação quando temos as rédeas em nossas mãos. Basta somente você, caso ainda não tenha, assumir essa responsabilidade e correr atrás dos seus objetivos. ■



Seu corpo agradece

SETE PRODUTOS QUE ACABARAM DE CHEGAR AO MERCADO QUE VÃO CUIDAR MELHOR DO SEU CABELO E SUA PELE. MENOS OLEOSIDADE E MAIS MACIEZ

CeraVe - Gel De Limpeza Facial Para Pele Oleosa Cerave

Desenvolvido para as peles normais a oleosas, o CeraVe Gel de Limpeza remove com eficácia a oleosidade. Sua fórmula combina ácido hialurônico e niacinamida, que juntos mantêm a pele macia e hidratada.

Preço sugerido: R\$ 32,90 (60 gr)



Vichy - Sérum Antiqueda Energy+

O Sérum Antiqueda Energy+ é capaz de agir em 5 níveis do processo de perda capilar: ajuda na ancoragem e aumenta a densidade dos fios, reequilibra, fortalece e melhora a microcirculação quando massageado no couro cabeludo. Reduz a queda de cabelo em 6 semanas.

Preço sugerido: R\$ 229,90 (50 ml)



Zaad Artic, O Boticário

A fragrância amadeirada cítrica inspirada na beleza inebriante dos contrapontos da terra do gelo e do fogo. Com notas de bergamota, grapefruit e pimenta na saída. Já o corpo é composto por nuances de chá preto, cipreste e gerânio, enquanto o fundo tem notas de cedro, âmbar e musgo de carvalho.

Preço sugerido: R\$ 239,90 (95 ml)



SkinCeuticals - Protetor Solar Facial SkinCeuticals Blemish + Age UV Defense

Protetor Solar FPS 50 indicado para a pele oleosa a acneica, com sinais de envelhecimento. É um protetor solar que trata e reduz a oleosidade da pele, previne a acne, minimiza os sinais do envelhecimento, agindo e contribuindo na renovação celular.

Preço sugerido: R\$ 129,90 (40 ml)

Serioxyl Advanced: Sérum Densificante Density Activator

Concentrado com 5% de Stemoxydine e enriquecido com Resveratrol, o Sérum Densificante Density Activator foi formulado para cabelos afinados. Multiplica o número de fios com uso diário, para um cabelo mais denso. Resultados de 6 semanas.

Preço sugerido: R\$ 299,00 (90 ml)



La Roche-Posay - Sabonete Em Barra Concentrado Para Peles Oleosas A Acneicas Effaclar

O Effaclar Sabonete Concentrado limpa a pele profundamente, desobstrui os poros, reduz a oleosidade de forma duradoura e possui eficácia antiacne. Sua fórmula traz uma combinação única de Ácido Salicílico, Zinco e LHA®, uma nova geração de renovador celular.

Preço sugerido: R\$ 39,90 (70 gr)

L'Oréal Professionnel - Tratamento Calmante Intensivo Intense Soother

Enriquecido com Niacinamida, uma vitamina da família B3. Acalma instantaneamente o desconforto no couro cabeludo, sem pesar a fibra. O cabelo fica instantaneamente macio e desembaraçado.

Preço sugerido: R\$ 214,00 (200 ml)






TROIS
BARBEARIA

de um
jeitinho
que você
nunca viu

EM BREVE!

Trois Kids no
Shopping Recife

 **SHOPPING RECIFE**
Rua Padre Carapuceiro, 777 - Piso 2

 **SHOPPING RIOMAR**
Av. República do Líbano, 253 -
Piso L1 (ao lado da Renner)

 **PARNAMIRIM**
Av. Parnamirim, 416

 **CARUARU**
Av. Marcionilo Francisco da Silva, 322
Maurício de Nassau - Caruaru | PE

 **CONSELHEIRO**
Av. Conselheiro Aguiar, 857

 **SHOPPING RECIFE | TROIS KIDS**
Rua Padre Carapuceiro, 777

Conheça mais da
TROIS BARBEARIA



TROISBARBEARIA.COM.BR

11 Biografias Imperdíveis de Grandes Gênios

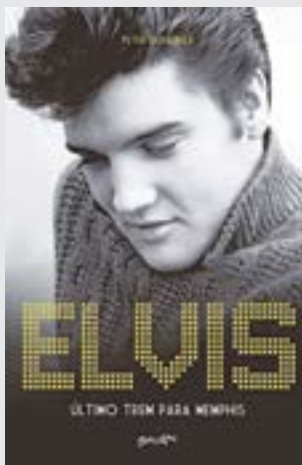


Muhammad Ali

O REI DO MUNDO

por David Remnick

O rei do mundo reconstitui a trajetória desse lutador que ajudou a transformar a política racial, a cultura popular e a noção de heroísmo dos norte-americanos. Repleto de detalhes saborosos e fotos reveladoras, O Rei do Mundo mostra Muhammad Ali como uma invenção de si mesmo - desde o menino Cassius e sua infância em Louisville até os treinos obsessivos e a mudança de nome e de religião. Muhammad Ali marcou uma das décadas mais intensas do século XX - um tempo em que a vida se constituía de enfrentamentos duros, dentro e fora do ringue.



Elvis

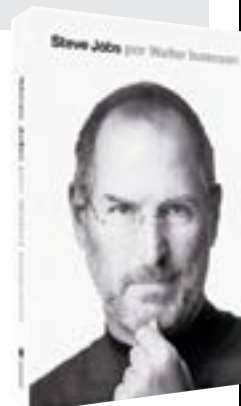
ÚLTIMO TREM PARA MEMPHIS

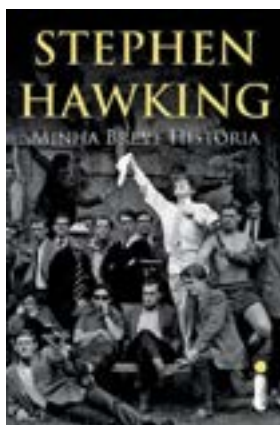
O livro conta de forma vívida a juventude de Elvis - a infância, os primeiros sucessos, a carreira no cinema, a relação particularmente íntima com os pais e também com namoradas, colegas, mentores e fãs. Tudo isso narrado com toda a graça e um tom singelo da vida cotidiana, numa época de sonhos e de uma indústria musical que ainda não tinha se definido.

Steve Jobs

por Walter Isaacson

Essa biografia traz detalhes inéditos da vida de Jobs. Intenso, de personalidade forte e apaixonado por perfeição, Steve Jobs viveu altos e baixos e seu trabalho revolucionou seis indústrias: a de computadores pessoais, a de filmes de animação, a da música, a da telefonia celular, a da computação em tablet e a da publicação digital. Não à toa, cerca de dez anos após sua morte ele continua sendo o representante máximo da inventividade e da imaginação aplicada.

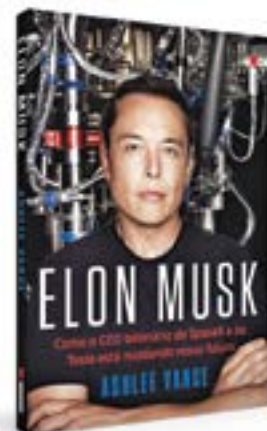




Stephen Hawking

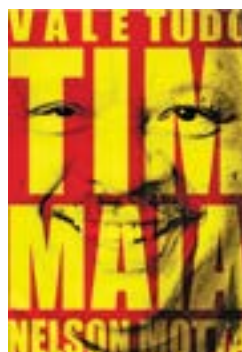
MINHA BREVE HISTÓRIA

O livro conta a improvável trajetória de Hawking, desde a infância na Londres do pós-guerra até o reconhecimento científico internacional. Com fotos pessoais, raramente publicadas, com simplicidade e bom humor, Hawking discorre sobre os desafios que precisou enfrentar após o diagnóstico de esclerose lateral amiotrófica aos 21 anos. Ao contar sobre o desenvolvimento de sua carreira, ele explica que a ideia de uma morte prematura o instigou a se dedicar com mais afinco às descobertas intelectuais. Uma breve história do tempo, um dos livros mais importantes do século XX.



Tim Maia por Nelson Motta

A biografia assinada por Nelson Motta é uma viagem pela vida do cantor, a começar pela infância e juventude, no bairro carioca da Tijuca. É o próprio Tim quem dá o tom bem-humorado da narrativa "No dia 28 de setembro de 1942, na Rua Afonso Pena 24, minha mãe, Maria Imaculada, concebeu o gordinho mais simpático da Tijuca. E recebi o nome de Sebastião Rodrigues Maia". Nelson conta que a amizade com Tim começou em 1969, quando produziu para o disco de Elis Regina o dueto que apresentou ao mundo o vozeirão do cantor. Por isso, é testemunha de histórias incríveis, como as aventuras vividas nos Estados Unidos. No livro, ele narra um último encontro em Nova York, poucos meses antes da morte de Tim, em 1997.

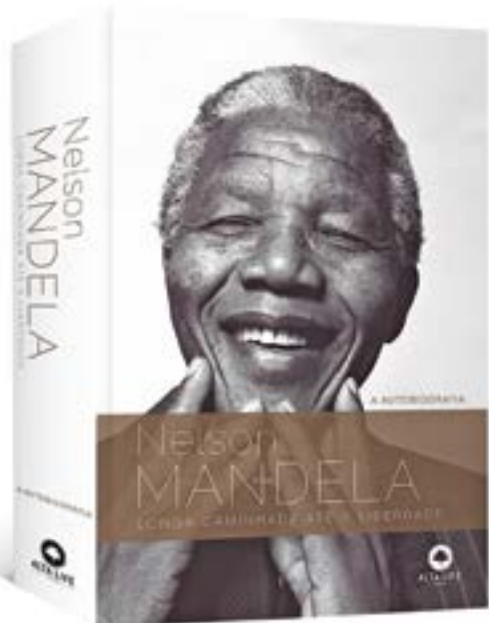


Elon Musk

COMO O CEO BILIONÁRIO DA SPACEX E DA TESLA ESTÁ MOLDANDO NOSSO FUTURO

por Ashlee Vance

Ele é o homem por trás dos cobijaços esportivos elétricos da Tesla Motors, dos painéis e baterias de energia solar popularizados pela SolarCity e dos foguetes espaciais da SpaceX, construídos do zero com recursos privados e muito mais baratos que qualquer versão já lançada pelas agências governamentais. Nesse livro, o jornalista de tecnologia Ashlee Vance apresenta um olhar inédito sobre a vida e as realizações inacreditáveis do homem mais audacioso do Vale do Silício. E traça um retrato impressionante do personagem complexo que renovou a indústria com uma série de inovações de enorme impacto político e econômico, num vislumbre do que pode vir a ser o futuro encabeçado pelo progresso de seus negócios visionários.



Nelson Mandela

LONGA CAMINHADA ATÉ A LIBERDADE

Em suas memórias, Longa Caminhada até a Liberdade, que se transformaram em bestseller internacional, ele conta a história extraordinária de sua vida — um épico de lutas, revezes, esperança renovada e finalmente de triunfo. Eloquentemente e vividamente, ele descreve em detalhes sua jornada - o desenvolvimento de sua consciência política, seu papel essencial na formação da Liga da Juventude do CNA, seus anos dramáticos com a condenação à prisão perpétua em 1964. Assim como seu triunfo na primeira eleição multirracial realizada na África do Sul, em abril de 1994. Eis aqui uma das mais poderosas e inspiradoras histórias de nossa época — um livro que todos vão querer ter e ler.



Pelé

A IMPORTÂNCIA DO FUTEBOL

com Brian Winter

Antes de Messi, antes de Ronaldo, antes de Beckham, o mundo do futebol conhecia sua estrela maior: Edson Arantes do Nascimento, ou, simplesmente, Pelé. E nas palavras do próprio Rei “Neste livro eu tento descrever algumas das mudanças incríveis que vi e os acontecimentos que tornaram a minha jornada possível. Também falo de como o futebol ajudou a fazer do mundo um lugar um pouco melhor, unindo comunidades e dando a crianças carentes, como eu mesmo, um objetivo na vida e um sentimento de orgulho. Esta não é uma biografia nem um livro de memórias tradicional nem tudo o que aconteceu na minha vida está nestas páginas. Em vez disso, tentei contar histórias que estão interligadas e que mostram como evoluiu como uma pessoa, como um jogador e também mostram um pouco de como o futebol se desenvolveu pelo mundo”.

Alfred Hitchcock

A LIFE IN DARKNESS AND LIGHT

por Patrick McGilligan



A biografia definitiva do Mestre do Suspense e do diretor de cinema mais reconhecido de todos os tempos. Em uma carreira que durou seis décadas e produziu mais de 60 filmes, incluindo Um Corpo Que Cai, Psicose e Os Pássaros. Alfred Hitchcock estabeleceu novos padrões para a invenção e a narrativa cinematográfica. O aclamado biógrafo Patrick McGilligan reexamina sua vida e seu trabalho extraordinário, desafiando as percepções de Hitchcock como o “inglês macabro” e obsessivo sexual, e revela, em vez disso, o engenhoso artesão, trapaceiro, provocador e romântico. Humor negro, suspense e revelações que são sinônimos de uma das figuras mais famosas e incompreendidas do cinema.



Malcolm X

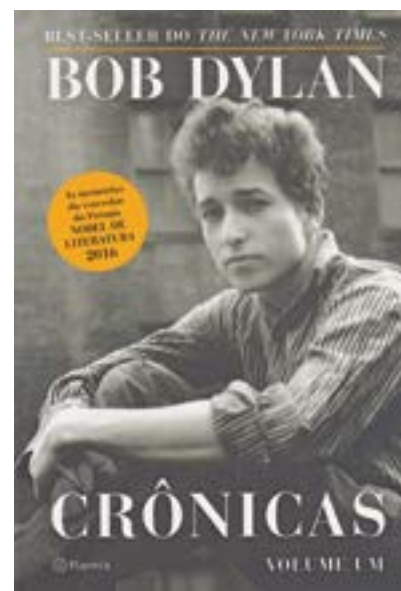
com Manning Marable

Inúmeras personagens compõem as metamorfoses sofridas por Malcolm Little em sua trajetória, o franzino filho de uma família de negros pobres nascido numa pequena cidade do Centro-Oeste americano, até sua conversão decisiva em Malcolm X, o religioso muçulmano e incendiário combatente da revolução mundial que morreu como apóstolo da paz entre os povos. Numa narrativa minuciosa, o autor acompanha os passos desse gigante afro-americano ao longo de dezenas de cidades dos Estados Unidos, além das viagens à África, à Europa e ao Oriente Médio como porta-voz da revolta dos descendentes de escravos e dos direitos dos oprimidos.

Bob Dylan

CRÔNICAS - VOLUME I

Crônicas: Volume 1 é uma coleção íntima e pessoal de lembranças de um tempo extraordinário, de descobertas e resistência. Revelador, poético, apaixonado e bem-humorado, o livro é uma janela fascinante dos pensamentos de Dylan, escancarando suas influências. Com seu dom inigualável para contar histórias e a personalidade que são as marcas registradas de suas músicas, Dylan faz desta obra uma reflexão sobre as pessoas e os lugares que ajudaram a moldar sua vida e sua arte.





CONHEÇA A
CLAVE DE FÁ

MÚSICA QUE VOCÊ CONHECE
DE UM JEITO QUE VOCÊ AINDA NÃO OUVIU

Acesse o QR CODE



CLAVE
DE FÁ



A nova queridinha dos brasileiros



ELENCO REUNIDO: Santoro, Tainá Muller, Klara Castanho, Gianecchini e Maitê Proença na terceira temporada de Bom Dia, Verônica

As novelas brasileiras são uma paixão nacional e um dos principais produtos da nossa TV há décadas. Elas se tornaram uma parte essencial da cultura e do entretenimento (quem nunca conheceu alguém que para tudo na “hora da minha novela”?). São reconhecidas internacionalmente como o nosso maior produto de exportação na área do audiovisual. Nos últimos anos, porém, os brasileiros ganharam mais uma queridinha nacional: as séries made in Brazil. Não se pode dizer que elas sejam uma novidade, pois desde os anos 1960, somos apresentados a programas como Vigilante Rodoviário, Malu Mulher, Os Normais, Tapas e Beijos, entre outras. No entanto, foram as produções estrangeiras que popularizaram o formato.

Enquanto as novelas continuam a ser uma tradição na televisão aberta, as produções de séries têm ganhado cada vez mais espaço nos streamings. As principais plataformas no Brasil, como Netflix, Amazon Prime Video e Globoplay, têm investido pesado em produções locais e têm sido recompensadas com a fidelidade do público brasileiro. Algumas delas já


estão em suas terceiras temporadas. As séries brasileiras têm se destacado pela qualidade, diversidade e por mostrar a nossa cara nas telas. Elas têm abordado temas relevantes, como a diversidade, o feminismo, a desigualdade social e o racismo, contribuindo para a discussão desses assuntos na sociedade. Além disso, as séries nacionais têm ajudado a lançar novos talentos no mercado audiovisual e a impulsionar a economia criativa do país.

TV ABERTA VERSUS STREAMING

A popularidade delas pode ser atribuída a vários fatores. Primeiramente, elas oferecem uma alternativa aos formatos mais tradicionais de televisão. As pessoas estão na era das redes sociais e vídeos curtos. A novela e seu formato mais longo, com cerca de 160 episódios, desestimulam algumas pessoas de acompanharem. Já as séries são mais flexíveis, com temporadas que têm em média de oito a dez episódios. Vale destacar que o tamanho das tramas nos dois formatos diminuiu, uma vez que até o início dos anos 2010, uma novela poderia ter mais de 200 capítulos, enquanto as séries tinham cerca de 24 episódios por temporada.

Ademais, as séries têm sido uma oportunidade para os produtores experimentarem com gêneros e estilos diferentes. A TV aberta foca mais nas produções de comédia e drama. Agora, graças às séries nos streamings, os brasileiros têm acesso a uma variedade de gêneros, incluindo distopias, fantasia, terror, comédia e policial, como “Bom Dia, Verônica”, que tem no elenco a atriz Klara Castanho, uma das nossas capas de maio de 2020.

Outro fator importante para o sucesso das séries brasileiras é a qualidade técnica das produções. Como foi dito, os brasileiros sabem fazer novela (já ganhamos sete Emmys em telenovela desde que a categoria foi criada em 2008) e trouxeram essa expertise para as séries. Além disso, elas têm um grande elenco de atores talentosos, muitos dos quais já são conhecidos por seus trabalhos em novelas e cinema.

As séries conquistaram um cantinho no coração do público, ou melhor, dos públicos, porque têm temas bem variados. Existe uma frase sobre livros: “não é que você não goste deles, apenas ainda não encontrou um que combine com você”. A mesma lógica serve para as séries. Siga a MENSCH nas redes sociais, pois ela tem muitas indicações, e, com certeza, você encontrará uma que goste. 



POR **ALEXANDRE CARDEAL**

@cardeal.autor

Zaz no Brasil

Por CYNARA CASÉ e BELLA ANDRADE



A cantora e compositora francesa Zaz retornou ao Brasil neste ano em sua turnê "Organique", com uma única apresentação, dia 14 de abril, em São Paulo, e tivemos o prazer de visitar o mundo dessa artista completa, descobrindo novas facetas da sua arte, além de revisitar seus hits e sucessos da música francesa, como: "Je Veux", "Qué vendrá" e "La vie en rose".

Considerada uma das vozes que dão continuidade ao cancionero francês, seu estilo musical mistura a música francesa com o gypsy jazz, estilo criado pelo guitarrista francês "Django" Reinhardt, e que inspira a Clave de Fá em suas apresentações há algum tempo. Isabelle Geffroy, seu nome verdadeiro, nasceu em Tours em 1980. Aos 5 anos entrou para o conservatório de Tours, onde estudou, até os 11 anos, solfejo, violino, violão e canto. Adolescente, ela prosseguiu seus estudos em uma escola de música contemporânea em Bordeaux. Musicalmente, ela se inspira em cantoras de jazz como Ella Fitzgerald (e nós nos inspiramos nelas também). Seu primeiro hit, "Je Veux", garantiu a Zaz o título de artista francesa mais tocada no exterior em 2010.

Que nós somos apaixonadas pelo jazz, já não é novidade. O intercâmbio musical é uma prática da Clave de Fá. Já visitamos Amsterdã, Londres e Paris, frequentando diversas casas de jazz, para escutar e conversar com músicos locais, o que deu origem à série Viagem e Música (disponível em nosso canal do Youtube). Oportunidades como a de assistir uma artista como Zaz, ao vivo, no Brasil, muitas vezes são únicas. Não poderíamos

ficar de fora; precisávamos vivenciar a experiência do show da artista francesa e, assim, oferecer a melhor experiência ao público que nos prestigia.

A expectativa de Zaz era de encontrar alegria na interação com os fãs brasileiros, após um longo período longe dos palcos, por conta da pandemia. E o que aconteceu foi uma verdadeira troca de energia entre a cantora e o público. Conhecida por suas performances enérgicas, a artista contagiou a todos desde a primeira música do show, que começou pontualmente às 20h.

O cenário do palco era encantador, e podemos ver que cada detalhe foi pensado para que o momento fosse lúdico e intimista, como a cantora desejava que fosse. Ao lado esquerdo estava posicionado um teclado, uma guitarra e alguns violões. No lado direito estavam a bateria e um baixo acústico. Enquanto no centro, uma árvore com o tronco grosso e a copa recheada de folhas verdes com uma lamparina ao lado, foram iluminados por um mix de luz azul e rosa. Ao fundo, tínhamos a visão de um céu estrelado no telão. Notamos que muitas mulheres estavam vestidas com looks inspirados na elegância e personalidade francesa, esbanjando estilo sem igual. O que comprova que a cantora é ouvida por um público extremamente seletivo.

Após a segunda música do show, a cantora pediu licença para ler uma declaração em português: "No palco eu queria celebrar os 5 elementos: ar, terra, água, fogo e nós. Quando tudo está escuro demais, acendo velas e isso me lembra que a chama ainda está viva dentro de mim. Gosto de atos simbólicos porque tornam visível o invisível." Houve também uma homenagem a Vinícius de Moraes e Baden Powell, na qual Zaz cantou em português "Samba em prelúdio", para delírio do público presente. Ela também fez o que sabe de melhor: seu "scat", afinadíssimo e sincronizado com toda a banda e harmonia das músicas, esbanjando energia e carisma durante toda a apresentação, que durou cerca de duas horas.

Com certeza, a única passagem de Zaz pelo Brasil ficou marcada por uma apresentação enérgica, cheia de carisma, tanto da cantora como de sua banda, além de impressionar a todos com sua potência vocal e afinação. Ela estava visivelmente feliz e emocionada em encontrar o público brasileiro. A cantora reafirmou com seu talento o motivo pelo qual é considerada o maior nome da música francesa contemporânea.



LER, VER & OUVIR / FOTOGRAFIA

Sonia em fotobiografia

POR ANDRÉ PORTO

Foto Lew Parrella (1975)



Organizada pelo designer Augusto Lins Soares, a obra apresenta a história da atriz Sonia Braga por meio de registros de sua vida pessoal e artística. Sua biografia é celebrada com imagens e textos que narram momentos marcantes. São registros desde a infância de Sonia até os dias de hoje, passando pela vida familiar e sua brilhante trajetória em teatro, televisão e cinema. Consagrada mundialmente, ela foi considerada pelo jornal The New York Times uma dos 25 melhores artistas de cinema do século 21. Sonia em fotobiografia é um livro pioneiro, numa coedição das Edições Sesc São Paulo e Cepe Editora, e apresenta inúmeras imagens da nossa pop star feitas por fotógrafos renomados como Bob Wolfenson, Greg Gorman, Lew Parrella, Steven Meisel, entre outros. Os textos são assinados pela jornalista Melina Dalboni e trazem diversas declarações de Sonia garimpadas na imprensa. Croquis de figurinos, pôsteres de filmes e outras imagens iconográficas completam as 256 páginas da obra. Imperdível!



Foto acervo



Foto Sonia Braga_autorretrato (2020)



ONDE COMPRAR:
editora.cepe.com.br
portal.sescsp.org.br/online/edicoes-sesc
PREÇO: R\$ 170

O multiartista voltou

Por Augusto Lins Soares
Fotos Ashley Melo

Aos 58 anos, o ator, diretor e produtor Tuca Andrada construiu uma carreira consagrada no teatro, na televisão e no cinema. Morando no Rio de Janeiro há quase 40 anos, ele resolveu voltar à sua terra natal, o Recife, e estreou a peça *Let's play that* ou *Vamos brincar daquilo*, um monólogo biográfico sobre o também multiartista Torquato Neto.



Após 40 anos vivendo no Rio, você voltou ao Recife. Como está sendo esse retorno? O que mudou? Você resgatou algum hábito? Minha volta a Recife não foi planejada, aconteceu. Estávamos no final do primeiro ano da pandemia e tudo estava fechado - teatros, cinemas etc. Então, resolvi vir para Recife e ver como tudo seguiria. Durante minha estada, resolvi estudar sobre o Torquato, que era uma ideia já antiga. Com a onda pandêmica se acalmando, pensei que era hora de estreiar um espetáculo na cidade em que nasci e comecei minha carreira. E tem sido bastante gratificante voltar e, mais ainda, trabalhar em Recife.

Essa mudança é temporária? Você pretende voltar para o Rio? Ou o Recife ganhou um novo significado na sua vida pessoal e profissional?

Difícil responder. Sou bem andarilho e nômade. Não sei ainda o que acontecerá. Tenho uma série da Netflix para gravar em maio/junho e ficarei dois meses em São Paulo. Quero fazer a circulação do espetáculo sobre Torquato por outras cidades. Minha ideia é primeiro apresentar no Nordeste e depois no Sudeste/Sul, mas depende de muitos fatores. A certeza é que posso morar em Recife e trabalhar no Sudeste, sem problemas. Meu apartamento no Rio está lá para quando eu precisar.

Assisti à peça *Let's play that* ou *Vamos brincar daquilo* e, pela primeira vez, vi seu trabalho ao vivo. Você é um multiartista. Sempre foi assim? Desde que comecei minha carreira como ator, vi o quanto era importante ter noções de dança e canto. Daí fui estudar isso também. Já fiz muitos musicais na minha carreira e isso treinou meu corpo e minha voz.

Como é biografar um grande artista no palco, como Torquato Neto e Orlando Silva? O que move você a escolher um personagem? O Brasil tem um grande problema de memória e acho de fundamental importância sempre lembrar às novas gerações a importância de artistas como Orlando Silva e Torquato Neto. Esses dois foram seminais para a cultura brasileira. O que me move é a possibilidade de usar esses grandes artistas do passado para falar do presente.

Além de artista com multitalentos, você virou sex symbol e galã da TV. Isso ajuda na sua carreira de teatro e cinema? Você tem sex appeal? Ajuda por um lado e atrapalha por outro. É ótimo para minha vaidade, mas também suscita em alguns um preconceito de que eu seria apenas aquilo. Se tenho sex appeal? Acho que tem



que perguntar aos outros. [risos] **Como você encara a passagem do tempo? O que você acha do culto à juventude? Acredita que mudou no século 21?** Acho ótimo envelhecer. É claro que a decadência física não é uma coisa legal de perceber, porém minha cabeça melhorou demais com a idade. Sou menos ansioso, mais paciente e cuidadoso também. Acho o culto à juventude uma grande bobagem que começa a mostrar seus efeitos negativos agora. Pessoas se submetem a procedimentos cirúrgicos que as deformam e descaracterizam. Sou vaidoso sim e gosto de moda, beleza e esporte, mas tento ter cuidado quanto espaço isso ocupa na minha vida. Não tenho nada contra intervenções estéticas, porém é preciso ter muito cuidado. Não tenho piercing, tatuagem e nunca mexi no rosto.

Você é muito atuante nas redes sociais, principalmente em assuntos de política.

Isso é uma novidade? Como você lida com os haters? Percebi que não podia nem devia ficar calado com o avanço do fascismo no Brasil. Não pertencço nem defendo nenhum partido político, mas não posso ficar calado quando um governo destruidor assola o Brasil. Quanto aos haters, morrem afogado no próprio ódio. Quando alguém discorda de mim e vem debater educadamente, adoro. Agora, quando já entra em post meu agredindo, sendo violento, me atacando etc, me deixa livre para agir do mesmo jeito. E eu ajo. [risos]

Já foi vítima de fake news? Sim. Recentemente a revista Caras pegou um vídeo meu em que peço contribuições para a peça que estava montando – coisa até bem comum – e fez uma matéria com manchete induzindo o leitor a pensar que eu estava pedindo dinheiro para sobreviver.

O que você acha das relações pessoais estarem cada vez mais virtuais? E o fenômeno OnlyFans? Acredito que as relações ficarão cada vez mais virtuais, mas nada substitui o cara a cara. Não tenho nada contra o OnlyFans, mas já passei da idade de fazer. [risos]

Quais são seus planos futuros? Tem algum projeto inusitado? Como falei acima, quero circular com a peça *Let's play that* ou *Vamos brincar daquilo* pelo Brasil e fazer o trabalho para a Netflix - um projeto de série cômica do Rodrigo Santana. Estou bem feliz com a repercussão da peça e me sentindo realizado. ■

Música para os olhos

Texto Patrícia Alves
Fotos Angelo Pastorello
Stylist Nicole Nativa e Renato Cardoso
Beleza Rogério Magalhães

ANA CAÑAS NOS PRESENTEOU COM UM ENSAIO EMBLEMÁTICO E DEU À MENSCH A HONRA DE ASSINAR SUA PRIMEIRA CAPA DE REVISTA. OUSADA, SE SOLTOU NAS FOTOS E DURANTE A ENTREVISTA EM QUE FALOU SOBRE POLÍTICA, SOBREVIVÊNCIA, BULIMIA, FEMINISMO E CLARO BELCHIOR. FOI VISCERAL, INTENSA, REAL. COM VOCÊS... UM FURACÃO CHAMADO ANA CAÑAS!







Quando a música entrou em sua vida? Como foi o início da carreira? A música entrou na minha vida por total necessidade de sobrevivência. Na época, eu morava num pensionato e quase não tinha dinheiro para comer. Distribuía panfletos nos faróis em São Paulo e amostra grátis nos supermercados. Um dia, uma amigo me ligou me perguntando se eu sabia cantar e eu pensei “se eu aprender a cantar, vou poder comer”. E foi assim que eu fiz um teste num bar, entrei numa fila com mais trinta cantoras e, felizmente, passei. O repertório era formado por canções da Billie

Holiday e Ella Fitzgerald. Aquele dia mudou minha vida para sempre. Quando cantei uma canção da Billie pensei “quero fazer isso até o último dia da minha vida!”. Foi um presente do universo esse entendimento e comoção, há 20 anos.

Quem são suas maiores influências na música e na vida? Rita Lee, Elis Regina, Belchior, Nina Simone e Gilberto Gil. Fora da música, Hilda Hilst, Agnès Varda, Simone de Beauvoir e Chico Xavier.

Muitas de suas músicas têm um forte cunho político e levantam pautas importantíssimas para a sociedade. Como você vê a repercussão de suas declarações para tantas gerações que ainda são oprimidas por uma sociedade patriarcal? Tudo que expresso vem de um lugar profundo de vivência e observação. Coração mesmo. Me sinto, aos 42 anos, uma mulher mais livre das amarras sociais e de pré-conceitos, construídos para opressão e manutenção de privilégios e posições de poder. Sinto que, por falar abertamente sobre temas que ainda são tabus, como a sexualidade feminina, isso ressoa em outras mulheres que buscam o mesmo caminho e entendimento. É bonito sentir a força dessa corrente de afeto, mas o saber-se é diário e levamos a vida toda aprendendo - é uma jornada sem fim. Há muito que se conquistar ainda quando falamos nos direitos das mulheres, mulheres pretas, trans. Estamos caminhando, mas ainda distantes da equidade real.

“Me sinto, aos 42 anos, uma mulher mais livre das amarras sociais e de pré-conceitos, construídos para opressão e manutenção de privilégios e posições de poder”

O quanto isso é importante para você como cantora e cidadã? Fale um pouco dessa função como artista. Concordo muito com Nina Simone que dizia que o “artista reflete o seu tempo”. Nesse sentido, expor na escolha de repertório e nas entrevistas temas que me tocam diretamente e que são espelho para tantas outras reflexões, é uma decisão que se aplica também subjetivamente. Nesse momento, cantar Belchior (extremamente atual, poético e filosófico) resignificou o meu canto, a minha jornada e também foi um presente.

Com a música e single Respeita você reuniu nada menos que 86 mulheres em prol da equidade de gênero e combate à violência contra a mulher. Como foi isso e o que representou para você? Foi um momento forte e precioso (2017). Escolhi falar nessa música sobre um assédio que sofri ainda na adolescência e foi bastante libertador. Promoveu uma cura nesse lugar e foi surpreendente observar essa união de mulheres tão incríveis que foram sensíveis ao tema (Elza Soares, Maria da Penha, Eliane Dias, entre outras mulheres incríveis participaram do clipe). Tenho muito orgulho desse trabalho.



Belchior foi e é uma grande referência na música para você. Me conte como isso começou até chegar no projeto e show. Eu descobri o Belchior através da Elis - eu tinha uns 16 anos quando passei a ouvi-la atentamente. Pra chegar no Belchior artista, cantor de sua obra, foi mais tarde. A decisão de fazer uma live na pandemia, cantando suas canções veio da urgência de trabalho e vulnerabilidade social da pandemia, mas também de suas temáticas (que atravessam o coletivo, o social e que falam muito sobre amor) e da atualidade de suas ideias. Eu vinha experienciando a força de seus versos em momentos diferentes. No carnaval em São Paulo por exemplo, e no Teatro Municipal no Prêmio Arcanjo de Cultura. Era sempre um avassalamento interpretá-lo e que, muitas vezes, terminava em lágrimas. A live alastrou rapidamente e o que se seguiu foram momentos que jamais esquecerei com essa turnê que, agora, atravessa o Brasil.

Você parece ter um espírito livre e leve e zero problemas com o corpo. Como é para você inspirar tantas mulheres? Eu sou uma mulher branca, magra, cis. Um lugar de fala privilegiado por um sociedade que oprime e controla os corpos femininos e a interseção, é o único caminho para um feminismo real. Dito isso, lutei pessoalmente por conquistar essa liberdade, pois tinha muitos traumas em relação aos assédios que sofri ao longo da vida. Não conseguia usar saias, tops e passei boa parte da adolescência cobrindo meu corpo e sentindo culpa. Desenvolvi bulimia nervosa nesse período também. Enfim, é um caminho longo e doloroso até que conquistamos uma autoestima que nos liberte de fato. Gosto de pensar que inspirar mulheres é também ser inspirada por elas - e são muitas que me ensinam diariamente!

Até onde você quer que a música lhe leve. E até onde leve o seu público? Até onde a emoção for capaz de chegar. No limite, na lágrima, no sorriso aberto. Só que isso só se dá se pulamos nos abismos e abraçamos nossas sombras. O plano individual íntimo é a chave para o todo - pois há algo perene e comum que nos norteia que são os sentimentos humanos. Amores, dores, esperanças, sonhos, lutas e glórias. Tudo que me interessa na música e na arte é a emoção, a poesia.

Falando nisso, você tem rodado o Brasil levando seu show Ana Cañas canta Belchior. Como tem sido esse contato com o público? Tem sido incrível! O momento mais bonito de toda a minha carreira. Cantá-lo me deu mais do que escrever minhas próprias canções (até aqui). Foi um salto quântico na alma. Sua poesia é muito profunda, rebuscada e, ao mesmo, tempo, acessível. Eu o admiro em diversos planos: o músico, o artista, mas também o ser humano, o real. Suas entrevistas, seus pensamentos, suas opiniões se aproximam muito das coisas que sinto e penso da vida. Ele tem seis planetas em Escorpião, e eu, quatro. É um encontro muito especial mesmo.



“Amores, dores, esperanças, sonhos, lutas e glórias. Tudo que me interessa na música e na arte é a emoção, a poesia”

Como foi posar para o fotógrafo Angelo Pastorello nesse ensaio tão belo e impactante? Foi um dia agradabilíssimo, o Ângelo é sensacional. A luz que montou, a sensibilidade ao me fotografar e o cuidado que teve ao escolher toda a equipe (Rogério e Nicole maravilhosos) me deixaram em um ambiente de afeto e acolhimento. Escolhi trabalhar energias fortes da sexualidade feminina, ora brincando com o rock'and'roll, ora mais vintage. Eu amei o resultado! Ele simplesmente arrasou.

Quais os planos daqui pra frente? Pode nos antecipar algo com exclusividade? Seguimos com a turnê cantando Belchior pelo Brasil. Já foram 120 shows e temos mais 30 cidades agendadas por agora. Tô amando conhecer um Brasil profundo e encontrar as pessoas que amam o Belchior. Um novo projeto está sendo gestado na paralela com lançamento previsto para 2024, mas ainda não posso revelar muitos detalhes! Tudo feito com muito amor e profundidade. 📌



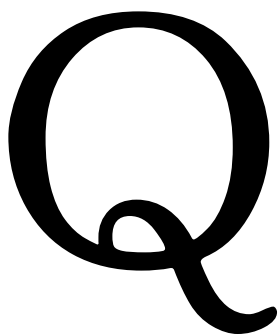
SEM LIMITES

SEMPRE EM SUPERAÇÃO **FERNANDO FERNANDES** ENCARA MAIS UM DESAFIO, DESSA VEZ ENFRENTANDO A AMAZÔNIA EM MAIS UMA EDIÇÃO DO PROGRAMA NO LIMITE ONDE É APRESENTADOR E TAMBÉM UM DESAFIADOR DAS ADVERSIDADES IMPOSTAS. ASSIM COMO TEM SIDO SUA VIDA

texto NADEZHDA BEZERRA
fotos GABRIEL WICKBOLD
styling JU HIRSCHMANN
beleza ANDRÉ FLORINDO







ue Fernando Fernandes é um cara de grandes desafios, seja por aqueles impostos pela vida, seja pelos que ele mesmo vive procurando para superá-los - o que faz dele um belo exemplo de que, realmente, é possível dar a volta por cima e criar uma nova história. Em seu mais novo desafio, Fernando foi no limite. Alias, o No Limite foi ao encontro

dele mais uma vez. Só que, dessa vez, no meio da Amazônia, onde os desafios são ainda maiores, tanto para a equipe, quanto para os participantes e para o apresentador. Mas, com Fernando é - desafio feito, desafio aceito! E, lá foi ele, de canoa mata a dentro da grande floresta, para apresentar a mais nova temporada do programa. E cá pra nós, tá tirando de letra.

Conte pra gente como foi apresentar o No Limite e o que podemos esperar para a nova edição desse ano. Quando recebi o convite para apresentar o No Limite, na verdade, foi algo que, ao mesmo tempo uma mistura de felicidade, mas com medo e receio, porque por mais que eu tenha meus quadros e meu programa no Canal Off e venho me preparando há muito tempo, a gente sempre tem aquele medo lá dentro. Nossa, e agora? Vou assumir um programa onde eu vou estar à frente, ser o responsável por ele acontecer da melhor forma. Então, a cobrança - os olhos estarão todos em cima de você, para o que você vai apresentar de diferente. Mas, ao mesmo tempo, estar no limite, sempre fez parte da minha vida. Sempre vivi no limite, eu sempre vivi rodeado por pessoas onde eu tento extrair o melhor dessas pessoas para as quais eu tento criar possibilidades, mostrar que podem ser pessoas fortes, independentemente de corpos, ou de condição física. Então, estava ali dentro do meu contexto - se eu fosse um pouco ou bastante Fernando, eu conseguiria trazer isso.

E a gente teve a minha primeira temporada quando foi uma luta, onde foi tudo muito novo, e agora eu parti para uma temporada para a qual eu me preparei muito para ela. Passei um bom tempo com fonoaudióloga - um bom tempo me preparando fisicamente, porque o No Limite é na Amazônia, um lugar novo, um lugar diferente, onde eu não tenho controle sobre esse lugar como eu tinha lá no Ceara, onde eu moro. Que é onde eu conheço tudo. Aqui, tudo é novo. Aqui, tudo, tudo é difícil para todos - para os participantes, para a equipe, para mim. Nós estamos falando da Floresta Amazônica, em um momento em que o rio Amazonas está mais cheio. Você tem um volume de água que sobe de 10 a 15 metros a mais do que o normal. Então, é água e mata fechada. E como eu vou me adaptar a tudo isso? A gente vem se reunindo há muito tempo - desde o fim do ano passado, para pensar nessas mudanças nas adaptações, no que a gente vai fazer.

Acabou que eu voltei para um lugar no qual eu sempre amei estar, que é em cima de um caiaque. O caiaque tem sido uma grande ferramenta de liberdade para mim. Muitas vezes - adiantando até um pouco do que vai acontecer no programa, muitas vezes estarei em cima de um caiaque e, dentro do caiaque, dentro da água, eu me sinto em casa. Então, isso também ajudou muito nessa forma de apresentar, porque aqui não é só questão de apresentar - é você lidar com todas as dificuldades que a natureza impõe. Mas a gente está de uma forma muito orgânica aqui, respeitando muito a floresta, respeitando todos os ribeirinhos, todos os povos originários, os povos ancestrais que estavam aqui muito antes de alguém chegar. Está todo mundo nesse contexto, fazendo parte disso tudo. Assim, isso ajuda muito a gente para estar aqui, dentro da floresta amazônica.

O No Limite, neste ano vai para a Amazônia, o grande pulmão do mundo, onde reina uma grande diversidade ambiental e também um grande desrespeito à natureza, como você vê as questões ambientais? A gente veio para a floresta amazônica, para onde os olhos do mundo estão todos voltados, onde a gente considera esse coração, esse pulmão do mundo. A gente sabia que isso não iria ser fácil, mas estamos em um momento importante - é o momento de dar voz à Amazônia, de dar voz a nossa forma de tratar a natureza, o quanto a gente precisa mudar um pouco nossos costumes, o quanto a gente precisa entender que a natureza nos dá muitas coisas e que a gente não precisa eliminá-la, para habitar esse espaço. A gente tem que estar dentro e o que a gente fez aqui foi escutar os povos originários, os ribeirinhos - a gente entrou de forma orgânica. Os desafios são dentro da floresta, dentro dos igarapés, fazendo parte daquele contexto todo e não abrindo um clarão no meio da floresta para fazer um desafio. Então, tudo está sendo feito de uma forma orgânica sustentável. A própria equipe aqui, ninguém tem copinho de plástico. Todo

“Eu tenho medo de quantos obstáculos vão aparecer na minha frente. Eu tenho uma serie de medos - todos nós temos medo, mas quando você aprende a controlá-lo, a sua vida muda”

mundo tem seu cantil. São os pequenos detalhes, de tudo. A gente sabe que, chegar com uma equipe de 200, 300 pessoas aqui, vai, de alguma forma, mexer com tudo isso. Mas, de que forma podemos mexer sem impactar?

O No Limite é uma competição em meio a muito perrengue e até circunstâncias inusitadas onde os ânimos, por vezes, podem se exalter. Já viveu alguma situação onde precisou ter mais controle e firmeza no comando do programa? Quando as pessoas estão no limite, elas estão à flor da pele. Então, todo o sentimento aqui está mais aflorado e eu, como apresentador e como condutor dessas pessoas, tenho que ter esse controle - tenho que saber onde eu posso apertar mais, quando eu devo apertar, quando eu devo dar um pouco mais de flexibilidade. Quando eu devo dar um pouquinho de motivação também, pra eles. Para continuarem nessa batalha, não é só o apresentando estar conduzindo 15 pessoas que estão em busca de um treino. Sim, eles estão no limite o tempo todo, estão à flor da pele o tempo todos. Dentro disso, vai ter discussões, choros de saudade, vai ter fome. Isso tudo faz parte de uma experiência da qual você tenta extrair o melhor de cada um. Eu acho que é isso que eu faço muito bem.

Como lida com as redes sociais e o pacote de coisas que vem com elas,



desde carinho e homenagens até cancelamentos e discursos de ódio? Costuma ser muito ativo? Como eu lido com as redes sociais? De forma natural, dentro das redes sociais, a gente sabe que tem pessoas atrás de um celular ou de um computador onde elas se expressam da forma que elas querem e elas são importantes, sim. Importantes na condução do programa, na formação do programa, até porque, neste ano, algumas coisas foram mudadas devido aos pedidos do público - como a final, por exemplo. Não vai mais ser decidida pelo público - vai decidida entre eles. Isso porque o público pediu e, ao mesmo tempo, a gente vai trazer

um programa no qual o público vai ser muito participativo. Na questão da torcida, eles vão se envolver muito mais na convivência dos participantes, em tudo que acontece - os desafios têm seu peso aqui, que são as provas. **Mas quais são?** De obter uma vantagem ou uma desvantagem - o que vai ser a grande força dessa edição. Questões da convivência entre eles que a gente quer trazer muita à tona e, com certeza, isso vai pegar todo mundo na Internet. A gente está falando de pessoas, seres humanos que vão entrar em conflito, se amar. Que vão se odiar e o apresentador, conduzindo isso - e claro, não vem só carinho a gente sabe que vai receber de tudo porque, às vezes, a opinião de um, não é opinião do outro. Mas, isso serve mais como um termômetro para a gente acompanhar do que interferindo, por meu lado pessoal.

Como artista e atleta considera importante usar a sua voz em algumas causas? Como atleta e como apresentador dos meus programas no Canal Off e nos meus quadros no Esporte Espetacular, eu sempre procurei dar voz para as pessoas e para quem precisa dessa voz. Porque, eu vivo e convivo com todas essas dificuldades e vejo meu lado também - atletas, pessoas com deficiência que precisam de um espaço. Essa minha luta sempre foi para mostrar que independentemente de condição física, de estar sentado ou em





pé, você é capaz de conquistar sim, suas coisas. Muitas vezes, eu procuro mostrar o lado da vitória, o lado das conquistas sim. A gente está tão acostumado a ver a derrota, as dores, as dificuldades, e falta um caminho de esperança.

- **Como é que vence sentado numa cadeira de rodas? Como que é o caminho da vitória?** Se eu só vejo dificuldades, problemas, como que é que a gente consegue? Então, às vezes, precisamos de uma referência um pouco diferente do que é colocado. Eu tenho minhas dores, como todos que estão sentados, como todos que estão com uma lesão medular - tenho os meus problemas também, que não são poucos. Mas eu tento trazer um pouco de esperança, de falar que independentemente de estar sentado ou em pé, você consegue vencer sim. Você vai chegar onde você quiser, se você acreditar em você, se você criar caminhos diferentes que nunca foram mostrados e vistos. E agora, como apresentador, ter esse propósito de falar sobre a natureza, que é algo que sempre envolveu minha vida também é algo... Acho que, quando a gente tem um propósito na vida, a sua luta fica muito mais centrada, você fica muito mais certo de que você vai cumprir aquele objetivo, porque você tem um porquê e não, simplesmente, porque você vai vencer e ótimo. E aquilo vai lhe trazer um retorno, porque você sabe que seu retorno e sua vitória vão favorecer e vão ser a vitória de muitas pessoas.

Aliás, como começou sua carreira de apresentador, foi algo que você



buscou ou chegou até você e você foi embarcando? Fez ou faz algum preparo para lidar com a câmera, participantes? A minha carreira de apresentador, eu posso dizer que começou lá atrás, quando eu ainda era um moleque fazendo publicidades com 12 anos, fazendo campanhas publicitárias onde eu fui aprendendo a lidar com as câmeras. Só que sempre fui um cara muito tímido, por incrível que pareça. Sempre fui moleque muito tímido e o esporte era uma forma de eu me expressar. Eu sempre me expressei através do físico, sempre fui muito habilidoso, sempre conquistei meu espaço através da bola, do futebol, do boxe, da condição física.

O esporte sempre foi minha grande paixão e, quando eu sentei numa cadeira de rodas, eu vi que eu tinha que criar uma nova história. Eu ia ter que criar novos caminhos, eu ia ter que contar uma história de forma diferente do que vinha sendo contada e não poderia só executar aquilo. Que iria executar, desbravar esportes adaptados para quem nunca foram feitos. Abrir portas como se eu entregasse a

maçaneta ou a chave na mão de outras pessoas. Para contar a história de como minha porta foi aberta, porque eles não iriam saber contar - eu precisava contar de uma forma diferente, para quebrar esses paradigmas, para quebrar esses preconceitos. Então, eu entendi que a comunicação era importantíssima, não só em relação ao físico, de fazer e realizar coisas que ninguém imaginava. Também a comunicação verbal, e foi quando eu comecei a assumir esse papel de não ser só o atleta, mas ser um atleta que se comunica e que conta a história de uma forma diferente.

Chega de exemplo de superação, agora eu vou mostrar que eu consegui conquistar isso porque eu tive capacidade, que eu me uni a boas pessoas, porque eu consegui formar uma equipe ao meu redor muito boa que acreditasse no meu propósito, e que nós somos capazes, todos nós somos capazes. Então, essa minha linguagem, essa minha forma de comunicação foi ganhando força até eu chegar num programa onde eu tento extrair exatamente isso das pessoas.

Quem era o Fernando de 20 e poucos anos nos relacionamentos amorosos e quem é agora, nos 40? O que a passagem do tempo trouxe nesse sentido? O Fernando de 20 e poucos anos era um moleque que queria viver a vida loucamente, viajar o mundo. Loucamente, no bom sentido. Mas viajar pelo mundo, praticar esportes, conhecer novos lugares, conhecer pessoas e o Fernando de 40, de 42 é um cara mais calmo, mais centrado, mais certo de quem é - tem mais consciência de quem é o Fernando, o que ele quer da vida. Eu, hoje, quero minha casa, quero meus amigos, eu quero usar a minha voz para transformar o mundo da minha maneira. Da maneira que eu acredito e que eu possa trazer muita gente para esse caminho do bem. Sou um cara que adora praia e AMA o que faz - eu não poderia me ver de uma forma melhor. Eu

“A vida é feita de desafios o tempo inteiro, seja um desafio financeiro ou físico, ela tá o tempo inteiro. Se você quiser viver uma vida, uma vida extraordinária, você vai ter que pagar um preço. Você vai ter que se colocar em situações que vão mexer com você. Só que, você tem que enfrentar isso como um desafio, ter tesão, nesses problemas do dia a dia”





acho que, se eu estou onde estou, meus erros e meus acertos me trouxeram até aqui. Então, se eu tentar voltar atrás em qualquer coisa que passou eu não vi, vou estar honrando a pessoa em que eu me tornei. Então, meus erros e meus acertos me trouxeram até aqui e eu não trocaria nada para estar onde eu estou, da forma que estou da forma que estou vivendo.

Como é a sua rotina em casa, sua alimentação, prática de exercícios e cuidado com a mente, além da vida em família, com amigos e trabalho? Fala um pouco dos bastidores, do que a gente não vê, mas tem curiosidade em saber. Minha vida em casa é exatamente o que as pessoas veem nas redes sociais. Eu amo praticar meus esportes, eu amo estar na praia, eu amo estar cercado de pessoas boas, eu amo dividir coisas boas com pessoas boas, eu amo esporte, eu amo música... Então, podem ter certeza que tudo que vocês veem nas redes sociais é o que eu sou e o que eu vivo. Tenho meus problemas? Sim... E resolvo eles do mesmo jeito que eu resolvo nas redes sociais. Lá na minha cama que é um lugarzinho quente onde e eu falo comigo mesmo, onde eu converso com Deus.

Ter participado do The Masked Singer Brasil foi mais um desafio para sua coleção? Como foi a experiência de cantar

por baixo daquela fantasia toda? O que foi mais difícil? The Masked Sing foi uma baita de uma experiência. Quando acabei a primeira temporada de No Limite como apresentador, eu pensei comigo, ah eu quero fazer alguma coisa... acho até engraçado. Eu tenho medo das coisas que peço para Deus e que ele me entrega. Eu acho que vou fazer uma aula de dança sentado, uma aula de canto para aperfeiçoar e melhorar a voz. Na verdade, aí surgiu o convite. Isso eu não falei com ninguém - foi eu e Deus e aí surgiu o convite, eu falei cara... vamos nessa, e mais uma vez um desafio tremendo, porque toda a equipe de tecnologia da Globo, já tinha pensado numa cadeira daquele jeito. A gente foi transformando-a pra chegar onde chegou, pra que ninguém percebesse que ali tinha um cadeirante. E sim, que tinha uma pessoa ali, uma fantasia. Me surpreendeu tudo que eu vivi ali. Foi tudo rápido, mas muito intenso - foi uma bela de uma escola de vida.

No seu dicionário existe a palavra medo? Como lida com ele? Existe a palavra medo. O medo é minha bússola. O medo é quem me direciona. É mentira a gente falar que não o tem. Quem fala que não tem medo tá mentindo. Quem fala que não tem medo, tenta fugir dele. Quando você foge de seus medos, é quando você vai ter mais que enfrentar eles. Eu nunca tive medo dos meus medos, mas quando eu sentei numa cadeirinha, eu decidi que eu tinha que olhar nos dele e aprender a controlá-lo porque, senão, eu não iria fazer nada da minha vida. Quando eu saio na rua e abro a porta da minha casa, eu já sinto medo. Eu sinto medo de não saber se eu vou chegar de onde eu me propus ir, mas eu sei que eu vou chegar, eu aprendi a controlar o medo. Eu tenho medo de quantos obstáculos vão aparecer na minha frente. Eu tenho uma série de medos - todos nós temos medo, mas quando você aprende a controlá-lo, a sua vida muda.

Qual o segredo de se viver? Acho que a gente não vai descobrir nunca porque, sempre teremos nossas dúvidas, nossos receios, nossos medos, nossas alegrias, mas alguns segredos a gente vai descobrindo no meio do caminho. Acho que o grande barato dessa vida, que eu aprendi, é entender que a vida é feita de problemas. A vida é feita de coisas a serem solucionadas. A vida é feita de desafios o tempo inteiro, seja um desafio financeiro ou físico, ela tá o tempo inteiro. Se você quiser viver uma vida, uma vida extraordinária, você vai ter que pagar um preço. Você vai ter que se colocar em situações que vão mexer com você. Só que, você tem que enfrentar isso como um desafio, ter tesão, nesses problemas do dia a dia. Eu aprendi a ter tesão nos problemas do dia a dia e lidar com eles de uma forma o mais natural possível, sabendo que ele faz parte do meu cotidiano. É saber que você vira um solucionador de problemas e quando você soluciona isso com mais agilidade, com mais clareza, acho que as coisas boas começam a acontecer. Mas, acho que o grande segredo de tudo, é ter gratidão por tudo! Gratidão! ■

HORIZONTE

ILHA DO FERRO

O PARAÍSO VELADO NA IMENSIDÃO
DO RIO SÃO FRANCISCO

POR ANDREA HUNKA
FOTOS E COPRODUÇÃO SOFIA HUNKA

Partimos, entre malas, anseios, inquietação sobre o ponto de chegada, a estrada se revelava um oásis a cada paragem, o sol ainda transpondo as frestas da janela do carro, dávamos a sensação de um novo amanhecer, o céu se desdobrava em tons azuis furtivos e as nuvens passeavam desconfiadas, em flocos eram levadas pela força de um vento medonho. Era tudo uma trilha formatada pelas paisagens que iam se transformando em tons de verde canavial, montes tropicais a agrestes visões, era uma sensação de uma estrada individual, uma vivência própria, mesmo que feita em dupla, nossos olhos fitos estavam em busca de revoadas de Garibaldis, pássaro desta região. Sim, avistamos os Carcarás, que com suas unhas arranhavam, de vez enquanto, o asfalto, em pulos intrépidos. Sua atitude falcão nos deixavam encantadas.



O dia vai descendo sua cortina e o entardecer pelo sertão nos traz um desbunde de variações cromáticas. O infinito ganha tons laranjas, róseos, como se diz nas bandas de cá e o espetáculo chega ao seu cume, quando os olhos mareados encontram entre os seixos e o cromo aveludados em mil tons acinzentados, terrosos, o verde esmeralda do Velho e terno, Chico, sim, Rio São Francisco, explode. Depois de adentrarmos uma picada, uma estrada de barro, sobre os assobios agudizados e olhos que nos espiam nos galhos que a caatinga desenha, depois de atravessarmos os rios intermitentes, secos nessa época, o fôlego nos permite mais um segundo, um "oceano" doce e verdejante nos embriaga, tínhamos certeza de que aquele lugar era um portal. Ilha do Ferro, entre poucas ruas que se desenhavam numa equação única, cheia de uma matemática nada provável e casas

que perfilam no transcorrer de nossa passagem, entre uma e outra marcadas com a Cruz num sinal do amor, arrependimento, fé, humildade, misericórdia, resistência, sinceridade e verdade, de famílias da ordem cristã, são um convite a um mapa afetivo, os desenhos fixados em nossa frente tem colorações que vão se modulando e o sobro dos ventos ergue o calor de um abraço amoroso.

Chegar aqui é como encontrar o desejado, um aconchego, um colo, o tempo não se mensura na hora do bater dos pinos, mas nos acordes das mãos dos pescadores, no vai e vem das marolas provocadas pelos barcos na busca dos curimatãs-pacus, carinhosamente chamados de xiras, nas mãos das senhoras que esfregam as roupas nas águas mornas, enquanto crianças brincam com tanta intimidade e respeito por essa imensidão. Na nossa morada por esses dias, uma casa cujo nome nos leva as alturas, Estrelinha, abrimos a nossa esperança, os passos nos permitiam uma passarela munida de uma galeria de artefatos concretos, a visão era emoldurada por portais que estavam ornados com objetos com traços multicoloridos, mimos por todos os lados, um perfume estava no ar e o desenho do horizonte nos dimensionava os altos a distância que criavam um vale único, entremeando o Chico. Assim é esse lugar, cheio de meiguice, de ternas lembranças, de retorno ao lar. Dalton, Maria Amélia e Joana traçam aqui uma curadoria, um projeto de vida excepcional, dando ternura, elegância ao contorno de tantos artistas.

“Chegar aqui é como encontrar o desejado, um aconchego, um colo, o tempo não se mensura na hora do bater dos pinos, mas nos acordes das mãos dos pescadores, no vai e vem das marolas provocadas pelos barcos na busca dos curimatãs-pacus, carinhosamente chamados de xiras, nas mãos das senhoras que esfregam as roupas nas águas mornas”

RESPIRANDO ARTE

Ilha do Ferro é um tributo a arte a céu aberto que foi esculpido sem pretensões e devido a isso nos permite um passeio tranquilo, sem pressa. Quero avisar, nada aqui está pinçado na velocidade, mas sim, no compasso de um caminho suave. As portas de cada residência emergem talhas, canivetes afiados no corte da madeira trazida dos galhos que se dobram nas veredas, e elas não perecem, mas ganham vida, entre as lascas que se modulam em obras de arte. Pelo sol intenso e na resistência, na afinidade por esse solo, nasce aqui uma florzinha, a Boa Noite que de singela só tem a aparência, mas como o seu povo é forte e resiliente, cresce bela, em tons incrivelmente fortes, num solo rústico, ela desenvolve e pelas linhas e traçados de mãos sagazes, emergem em um bordado a sua honra e as senhoras não cansam fazer, embaladas em suas cadeiras postas

no meio da praça local ou em suas calçadas, caminhos de mesa, paninhos de pratos, alvos e coloridos são tecidos enquanto a última notícia local é comentada.

Na ilha, o contorno de nossas vidas criam uma dimensão outra, aqui a cada caminho que fazemos a sensação de que a nossa própria está sendo revisada. As casas tem contornos fabris das vilas que nasceram pela necessidade de abastecer os viajantes, a beira das trilhas de trens ou dos portos que nasceram nos lastros do Chico vão sendo reabertas por novos moradores, pessoas que querem e almejam um novo amanhecer. Juntos antigos moradores e novos vão conduzindo esse lugar sem tantas interferências cosmopolitas, aqui se conhecem pelo nome, pela casa onde se estar, existe a caderneta de compras, o caminhar para ouvir um dedo de prosa com os mestres e poder observar sua arte, sua métrica.

Ir à casa de Vanvan e com ele e sua família sentir as cores que nos invadem e em sua obra nos remetem reisados, tronos e realezas do povo, barcos que provavelmente foram e são seu viver. Sim, vá se chegando a porta do mestre Vadinho e com sua família sentir a sensibilidade de seus móveis e suas obras em miniaturas que trazem tanta singeleza. Comer um quebra queixo, no bar de Zé Bobô e tomar uma água geladinha, caminhar, perambular entre portas e prosas... Subir uma ladeira e deixar o chinelo varrer a capoeira, abrir o portão de madeira e visualizar peças únicas que se desdobram em uma tecnologia de movimentos e lirismos, suas árvores que pulsam vida, Vieira, aquele mestre que com a



Na ilha, o contorno de nossas vidas criam uma dimensão outra, aqui a cada caminho que fazemos a sensação de que a nossa própria está sendo revisada. As casas tem contornos fabris das vilas que nasceram pela necessidade de abastecer os viajantes, a beira das trilhas de trens ou dos portos que nasceram nos lastros do Chico vão sendo reabertas por novos moradores, pessoas que querem e almejam um novo amanhecer.



voz mansa e o jeito maneiro, nos fala da velocidade que trabalha, sempre inspirado no tempo da primazia das coisas.

Entrar no espaço do mestre Aberaldo é marcar um encontro com suas peças focadas na figura humana, com formas peculiares, corpos intencionalmente deformados, dando um ar fictício, fantasioso aos mesmos, é mesmo que entrar numa atmosfera idílica. Mas não se preocupe, nessas andanças não vai passar vexame, vai ter os pães de fermentação natural da jornalista Cíntia Ribeiro, na casinha Pirambeba e uma prosa gostosa com ela e sua esposa, a museóloga Carmem Lúcia, um copo de água e um docinho dos frutos daqui sempre são ofertados, caprichos desse solo, gentilezas de seu povo. Ao pino do meio-dia, na pousada da Vana, podes se deliciar com uma comida cheia de sabor e muito carinho dos que servem. Comemos uma galinha guisada e foi sendo degustada com os encontros e novas amizades, que entre histórias surgidas aqui já era um elo em nossa vida.

Amanhecer na Ilha tem aquele convite de banhar nas águas de Chico, mas antes passear no quintal, catar limão e acerola, fazer um suco, tomar um café com uma visão plena do remanso, vendo os barquinhos coloridos percorrerem as ternas águas desse irmão que a mim é muito próximo, Chico. Depois pegar a barca de Dão, barqueiro, artesão e sonhador das boas causas, sair adentrando essas bandas com ele, tem um sabor de conhecer coisas pouco exploradas, aquela visão que só os quem amam esse lugar tem, assim partimos... sobre a trolagem do motor, o Rio cauteloso era um verde intenso, a limpidez de suas águas nos dimensionava a profundidade de suas áreas, e as margens margeiam povos diversos, filhos das terras alagoanas e sergipanas. Paramos num povoado, Mata da Onça, a ânsia de soltar e viver nos sacode, pés ao chão, caminhar aos olhos cálidos de seus residentes, bom dia pra lá, bom dia pra cá, copas de árvores balançam ao vento, numa casinha vibrante, mestre Clemliton nos espia, logo chamando ao passeio em seu espaço e suas peças inusitadas, o cheiro nos embriaga e sua família a cozinha, com sua irmã ao fogão prepara um bode cheio de sabor, lógico, sentamos e entre risos, brincadeiras e histórias fomos sendo apresentados as obras, a auralidade e a vida típica de uma família daquele lugar.

UM SOLO SAGRADO

Seguimos o nosso rumo e a imaginação nem alcançava o que viria, Ilha dos Anjos, é preciso suspirar e pedir licença. Paramos a frente de uma prainha com areia amarela reluzente, a vista uma árvore imponente sem folhas, que mais parecida uma escultura, nos indicava a subir um caminho pedregoso. Nossos pés iam repassando um caminho esculpido entre xiquexiques, facheiros, coroa de frades, caroás e mandacarus, os raios solares

transpunham nossa pele e os pingos de suor vertiam as costas, mas havia algo que precisávamos saber daquele lugar. Entre essas veredas pilhas de pedras se amontoavam em montes aqui e acolá, e Dão com um semblante mais casto agora vai à frente, os nossos corações vão tomando um batimento mais lento, estávamos pisando em um solo sagrado, Dão rompe o silêncio e balbucia: "aqui foi um cemitério de crianças há muito tempo", e então, um clarão, estávamos num lugar de anjos, as pedras em montes, eram sinais desses tempos. Fomos caminhando e o cume, uma pequena igreja consagrada a São Francisco, um ponto branco acima arrodado do abraço do Rio, a visão era uma prece. Ficamos ali em silêncio por alguns instantes, numa oração mental de agradecimento. Depois fomos entendendo as palavras que ali tecemos, os recados dados e recebidos, voltamos tão cheios de nós mesmos e de nossa graça pela vida que riamos e festejávamos nosso encontro em reconhecimento. Dão nos falava das histórias e nós, abríamos o corpo e a alma para sentir cada vida vivida ali. Momentos tão únicos que entre os banhos que tomamos, até gatos siameses foram nos saudar, nunca irei esquecer a história dos gatos de olhos intensamente azuis da Ilha dos Anjos. Grata, Dão. Findamos esse dia vendo o sol descer aos montes, nas águas quentes de Chico, éramos um ponto que emergíamos nesse universo. Nossa finitude dimensionou toda a grandeza desse instante.

LUGAR ÚNICO DE MUITOS ENCANTOS

A noite desceu o manto e quero falar, aqui houve-se os acordes de Joaci, com seu pandeiro sacudindo os corpos do povoado e numa casa que pulsa uma curadoria artista ímpar, o chamado é a luz vermelha, o Salão, o bar/galeria que acende nos convidando não só ao olhar sobre as peças garimpadas, mas a cerveja super gelada e um papo agradabilíssimo com o proprietário André Dantas, que numa decisão mais que sabia deixou os arquétipos concretos de Nova York para aqui fixar sua vida e realizar, além de seus anseios pessoais, um plano com recursos próprios e muita paixão, a CABRA ILHA DO FERRO, projeto de residência artística, que vem incentivando a vivência, a troca de ações e atividades de forma orgânica pelos que aqui estão a habitar.

Não quero deixar de salientar que esse lugar deve a um inestimável morador, senhor, mestre Fernando Rodrigues dos Santos que acreditou na mais sólida certeza humana, sua capacidade criativa, sua missão conduziu seu povo a toda essa explosão cultural, mesmo não sabendo ontem tudo isso ia rumar, levou até o fechar de seus olhos, o desejo de sua alma e veio visionário, aqui ele firmou seu nome e até hoje sua


“Nossos pés iam repassando um caminho esculpido entre xiquexiques, facheiros, coroa de frades, caroás e mandacarus, os raios solares transpunham nossa pele e os pingos de suor vertiam as costas, mas havia algo que precisávamos saber daquele lugar”



família, em nome de sua filha Rejania tem as portas abertas e nas mãos o legado deixado, a sabedoria aprendida, e estes vão nascendo e seguindo os rumos do ancestral. Aqui nascem e se criam sumidades, Bebeu, Antônio Sandes, Camille, Guilherme, Lucas, Zé Crente, Petrônio, Yang, Faguinho, Fernando, Domingos Sávio, Gedson, Bedeu, Valmir, Jordânia, Urânia, Elvia, mestres e mestras que aqui faço representar tantos outros, brotam nesse solo do sem fim, vão dia a dia desvelando suas habilidades, pois nessas terras um galho de craibeira, mulungu e imburana podem ser uma ave, um tronco um ser gigante, as ramas descascadas são árvores que se designam as luminárias, os barcos daqui navegam em galerias do mundo, portas guardanapos são bonecos coloridos, um mundo mágico de seres de madeira que os meus olhos ganham vida e eles meio em cochichos contam segredos daqui.



Aos poucos sentíamos que tínhamos que nos despedir, e como uma traquinagem dos contos recitados ao estalar das faíscas das fogueiras mais ardentes, o melhor estava por vim, fechar a porta da casinha que nos acolheu e caminhar até a igreja de Santo Antônio, agradecer e suspirar antes tudo isso, foi nos permitindo a saudade sem ainda termos partido, mas precisamos ir, e o caminho era sobre o olhar curioso, sabíamos que precisamos conhecer Morena, e foi com esse desejo que paramos na segunda vila de casas no meio da estrada rumo à nossa volta. Foi enigmático. Mal sabíamos que aquela senhora fazedora de bonecas de pano, tinha a mais importante mensagem de toda a nossa viagem, ali o universo nos preparou um instante mágico.

Ao olhar Morena, senhora de 96 anos que nos recebe entre panos multicoloridos, agulhas, linhas e miçangas fazendo tudo em uma forma tátil porque a visão já não a entrega a fidelidade das coisas e nos mostrou mesmo com a sua deficiência auditiva a memória impecável ao nos recitar um causo sobre Lampião... estávamos pávidas, mas nada se compara quando suas mãos bentas de rezadeira pegaram os raminhos de matruz trazido pela sua nora e sobre rezas ditas como sussurro, nos benze. Tudo era claro, Morena na sua lucidez aos seus muitos anos nos fez ver com uma calidez que havia mais que toda a beleza natural daquele lugar, havia ali um desdobramento para cada um que se chegue, como uma fresta particular que se abre a quem de fato quer sentir, a quem de fato que se permitir, assim é - Ilha do Ferro. 



ESPALHANDO SORRISOS PELO MUNDO

FOTOS FAEL GREGÓRIO / PRODUÇÃO JU HIRSCHMANN
 TEXTO DULCE RODRIGUES

A trajetória do cirurgião-dentista Avelino Veit, mais conhecido como **Dr. Veit**, já tem mais de duas décadas de duração, com mais de 25 mil pacientes atendidos, e mais de 1 milhão de produtos da VeitSmile vendidos, incluindo uma das primeiras escovas biodegradáveis do mundo. Além, de clínicas de alta performance e tecnologia de ponta. Dr. Veit irá aportar em São Paulo neste segundo semestre com a inauguração de uma das clínicas odontológicas mais avançadas do mundo, com equipamentos de alta tecnologia no âmbito da saúde. Some a isso, projetos sociais e uma preocupação com o lado sócio-ambiental. Esse é o universo do Dr. Veit Philosophy que vamos conhecer um pouco ao longo desta entrevista exclusiva para a MENSCH.

Avelino Veit, já são mais de duas décadas de atuação, 25 mil pacientes atendidos e mais de 1 milhão de produtos da VeitSmile vendidos. A que se deve esse sucesso todo? Esse sucesso é consequência de um trabalho acima da média em termos de entrega com alta performance, disciplina, constância e um longo período de tempo. Desde muito cedo, eu observei o que acontecia em vários ambientes da odontologia - desde a clínica do meu pai, dos meus tios, avós e primos. Sempre identifiquei detalhes do que tinham de bom, do que tinham de mais frágil, juntava isso com outras empresas, com todos os livros de gestão e marketing que eu lia aliado a cursos de empreendedorismo. Fui criando na minha mente um modelo muito desafiador e inovador de fazer odontologia de uma forma que a gente possa unir um super diagnóstico e planejamento, em um alinhamento de expectativas com os pacientes. Desenvolver minha primeira linha de produtos de higiene oral da América Latina feita por uma clínica em um programa de manutenção com protocolos muito claros de como o paciente pode ajudar e como a gente pode ajudá-lo a ter sucesso.

Então, eu não vou ser modesto em dizer que eu acho que isso é uma novidade, e que não achava que pudesse imaginar que chegaria a tanto. Eu achava que chegaria, sim, ao que a gente chegou. Imaginava que a gente iria ter sucesso tanto na cidade, no estado, no país que a gente escolheu, mas eu imaginava também que a gente pudesse ter sucesso a nível mundial, que é o que está acontecendo. Pacientes do mundo inteiro vêm procurar a nossa excelência aqui, mas não para por aí. O sucesso disso tudo tem a ver com algo maior que é a troca de energia que a gente tem, o propósito que a gente tem. A gente une tecnologia, alta performance e design. Mas, a gente une um fator que é o principal - que é o lado sócioambiental, o lado espiritual. A gente troca energia positiva de forma social, de forma ambiental. Desde o primeiro ano da clínica, a primeira consulta pode ser paga

e esse valor pode ir para o nosso projeto chamado Natal Azul que tem 23 anos e atende duas mil crianças carentes ou o paciente pode comprar brinquedos, ou cestas básicas em troca dessa consulta. Só ai, começa uma mudança de paradigma de como a gente enxerga nosso modelo de negócio - não é só mais um comércio. É algo que tem entrega, mas que tem valores humanos de troca de energia positiva. Na marra, o paciente acaba tendo que doar, mas é uma doação para um projeto social - mesmo que na marra, eu vou doar meu tempo para um projeto social e só nisso a nossa jornada juntos se inicia diferente. Daí para frente, isso desdobra-se em vários acontecimentos na nossa jornada como profissional, como clínica e o paciente criam um relacionamento muito forte. Além de toda a entrega que tem de ser de excelência, do padrão Dr. Veit que eles buscam.



Você criou uma verdadeira referência em clínicas odontológicas de alta tecnologia. Quais os principais diferenciais e onde procura as novas tendências nesta área? Pois é. A gente terminou desenvolvendo protocolos inovadores, isso tudo acontece porque a temos que estar preparados para a sorte. A sorte de encontrar momentos transformadores. Então, quando começamos nossa trajetória, apesar de estar em uma família de quatro gerações na odontologia, exatamente quando comecei a minha odontologia, há 29 anos,

o mundo da odontologia estava passando por uma transformação muito grande, com conceitos e especialidades como a ortodontia, que era feita em sete, oito, dez, quinze anos; surgiam técnicas que nos permitiam fazer em dois ou três. Hoje, conseguimos realizar em meses com aparelhos invisíveis, ortodontia digital. Pegamos isso começando, no nosso mestrado em Campinas. Quando realizei meu doutorado em Implantodontia, um implante de uma boca inteira sem osso, por mutilação ou problemas, variava de 4/5 anos, de 5 a 8 etapas cirúrgicas, com muita morbidade, muita agressão, muitos riscos. Nós aprendemos a fazer isso em um único dia com implante de carga imediata. Os Suecos vieram para o Brasil, exatamente quando eu estava fazendo meu mestrado e doutorado para consolidar a técnica.



“...faz parte de um novo momento a gente quer espalhar um pouco do nosso conhecimento, da nossa filosofia para elevar o nível da entrega na saúde brasileira e mundo”

A nova Implantodontia surgiu no meu colo, e eu estava nos meus 20 anos, e devido a metade da idade em média, muito mais tempo que todos meus pares para sugar toda aquela informação e colocar em prática. Cheio de vontade, muita garra. Eu sempre estive atento à vanguarda da tecnologia, da inovação, mas sempre pensando no paciente e não só em resultado financeiro - pensando no que eu posso fazer a mais pelo paciente. O segredo está em focar a energia, para o que você precisa dar mais para o seu paciente - menos dor, menos risco, mais agilidade, mais felicidade. Sendo assim, você pode procurar no Japão, na Alemanha, na Ásia toda, EUA, se você for com o foco correto de buscar o que você pode trazer a mais para o teu paciente, para o seu cliente, para o ser humano. As minhas referências vão desde a clínica mais sofisticada de Nova Iorque à indústria mais tecnológica da Alemanha e até um consultório super simples que pode estar no subúrbio da Índia fazendo inovações de como dar mais carinho, segurança para o cliente. Então, não existe um segredo. A gente tem que ter humildade de ver que a gente pode aprender em qualquer lugar.

Hoje você atua em parceria com sua esposa, e sócia, Dra. Cynthia Veit, que é uma das maiores referências mundiais em ortodontia digital e invisível, pioneira em estudos e pesquisas de micro-implantes. Como começou essa parceria? Dra. Cynthia Veit, além de minha esposa, é minha sócia, minha parceira de vida. A gente se conheceu no mestrado de ortodontia. Ela já vinha de uma experiência muito forte de especialização na Argentina, em uma época que era forte, três anos integral e tratava mais de cem pacientes enquanto no Brasil, em uma especialização, um aluno tratava uma média de

três/quatro pacientes. Além disso, ela tinha tido uma experiência clínica muito forte em Curitiba que é uma área de excelência na entrega do serviço, na odontologia. A gente se conectou e dali foi uma parceria muito forte de sucesso. Ela abriu mão de tudo que já tinha no Paraná e veio para o Rio de Janeiro desenvolver comigo esse sonho de criar um centro de referência para a odontologia mundial de alta performance. Com a competência dela, eu sai da atuação da ortodontia, não no sentido diagnóstico, do planejamento, mas que me deu tempo para estudar todas as especialidades da odontologia a fundo - o que permitiu desenvolver o conceito macro da Dr Veit Philosophy. Isso nos tornou diferenciados no Brasil e no mundo e os resultados começaram a falar por si. Hoje, a gente tem esse carinho, esse respeito dos colegas, dos pacientes, buscando nosso tratamento, e também os estudos da nossa filosofia.

Soubemos que neste ano, vocês irão lançar a escola com metodologia de alta performance. O que podemos esperar desse novo projeto? Já tem data para iniciar? A escola Dr Veit Philosophy - esse conceito, esse pensamento, essa modalidade que vai ter imersões, cursos online, mentorias, será uma comunidade que vai ajudar esses profissionais a adquirirem conhecimento, acessos ao nosso sistema online de gestão e acesso a produtos com nossa curadoria e com condições de melhor viabilidade. Ele faz parte de uma terceira etapa da minha carreira, que tem como foco irmos para um nível de espalhar excelência e alta performance na saúde, na odontologia no Brasil e no mundo. Espalhar um pouquinho dos aprendizados que tivemos a oportunidade de ter acesso, a professores especiais, a indústrias especiais e acesso às oportunidades que Deus nos abriu. Então, faz parte de um novo momento. Queremos espalhar um pouco do nosso conhecimento, da nossa filosofia para elevar o nível da entrega na saúde brasileira e mundo. Previsão é de 2023 para 2024. Tudo está sendo executado em sua plenitude. Já temos a residência há mais de dez anos, já temos alguns cursos esporádicos, mas a escola completa, será finalizada de 2023 para 2024.

A clínica Dr. Veit Odontologia & Saúde é uma referência no Rio de Janeiro. Localizada no Leblon, possui infraestrutura completa para realizar todos os exames, tratamentos e procedimentos. É essa mesma estrutura e qualidade que podemos esperar da nova unidade que chegará na capital paulista? Então, a Dr Veit Leblon foi um marco muito grande quando completamos quinze anos de Dr Veit Odontologia & Saúde. A gente trouxe tudo que tinha de maior em tecnologia no mundo para dentro de um centro de referência, dentro do Offices do Shopping Leblon. Esse sistema, esse método se consagrou e hoje atendemos pessoas exigentes de todo o Rio de Janeiro, Brasil e do mundo ali. Mas, com São Paulo crescendo tão forte em termos econômicos e logística, coincidentemente meu compromisso em potencializar meus estudos em gestão para elevar o nível de entrega da clínica, da Veit Smile e da nossa EduHealthTECH no Brasil e fora, mas com frequência maior no meu grupo de estudos G4 Club em São Paulo, de meus amigos e feras Alfredo, Tallis, Nardon, Tony e Riedo, que são grandes incentivadores dessa empreitada inclusive; o número de pacientes de SP indo ao Rio, pedindo para a gente ter uma unidade em São Paulo para a manutenção dos sorrisos,

e atender as famílias e amigos. Muitos pacientes de todo Brasil e do mundo tem atualmente uma facilidade um pouquinho maior de chegar em São Paulo por causa do número de voos e também por terem escritórios de negócios lá. A gente se rendeu à potência e à excelência da cidade e estamos preparando algo muito especial, trazendo todo nosso expertise de vinte e três anos de odontologia de alta performance com todas as inovações que aconteceram nesse últimos anos e atualizando técnicas em processos, protocolos e em tecnologias no que há de melhor no mundo. Seja na área clínica ou laboratorial, de imagem, de prótese, de produtos higiene oral para a gente poder estar entregando ainda mais na Dr Veit São Paulo. Em breve, estaremos com tudo isso, sem esquecer do carinho, do amor em cada atendimento que a gente tem para cada paciente que vem fazer parte da família Dr. Veit.

Você foi pioneiro ao lançar uma das primeiras escovas biodegradáveis da América Latina. Isso traz uma preocupação especial para o meio-ambiente e a saúde do planeta de forma geral. Como surgiu esse projeto e o que falta para se tornar mais popular? O sonho de ter uma linha de produto higiene oral, surgiu na faculdade. Eu entrei com 16 anos, eu dava aula de prevenção em escolas públicas – depois, em particulares. Eu oferecia um kit com produtos de higiene oral com escova, fio dental que a gente montou com o que tinha de melhor para que as pessoas tivessem facilidade para colocar em prática o que tinha aprendido na minha aula. Daí surgiu o sonho de desenvolver uma linha. Quando a gente começou com a clínica, eu percebi que os pacientes que faziam implantes, às vezes não compravam os produtos que eu indicava, e nisso eu comecei o sonho. Comecei primeiro, querendo montar uma fábrica completa, uma indústria no Brasil. Encontrei muita dificuldade para manufaturar o produto como eu queria e, depois, comecei a circular em fábricas em todo o planeta, América do Norte, Europa, Ásia, Índia... Diante disso, eu conheci mais de cinquenta fábricas pelo mundo e hoje, eu tenho uma linha que fabrica – por exemplo – cerdas na Suíça e Alemanha, cabo de bambu na Coreia, Brasil e Waterjet na China. Tudo isso para trazer o melhor em qualidade e acessibilidade para o público. Junto a isso tudo, a gente tinha a ideia de trazer algo que tivesse uma troca de energia igual na clínica.

Assim, na clínica, parte de nossos lucros vão para o Natal Azul que cuida de duas mil crianças carentes. Eu queria, com os produtos, fazer alguma transformação para o planeta e trocando ideia com a Dra Cynthia, a gente começou a ver o que poderia ser feito. Na época, eu não tinha conseguido desenvolver uma escova biodegradável – começamos então com uma escova que tinha uma gota d'água linda em 3D no cabo e, incentivava as pessoas a fecharem a torneira para escovarem os dentes. Isso significa economia de média de 11 litros de água por escovação e mil litros por mês em média. E, ai, nasceu o conceito de “salve o planeta azul”. Mas, eu ainda queria ter o produto biodegradável. Até que, depois de muito estudo e pesquisa, a gente conseguiu lançar na conferência da ONU - eu mais vinte, tivemos a honra de palestrar. Logo após, o presidente da BMW lançar o primeiro carro elétrico da linha deles, que hoje sou embaixador graças a esta primeira conexão, e lançamos a primeira escova dental biodegradável do Brasil e da América Latina. De lá para cá, já desenvolvemos mais cinco versões. Esse produto foi inovador no Brasil e no mundo. Lançou tendência e hoje, tem várias marcas que nos seguiram. A gente conseguiu implantar esse conceito de unir alta performance, design e sustentabilidade, associado à nossa filosofia. Cada dia é um pensamento de melhorar a qualidade da entrega. Não adianta o produto ser sustentável e não ter qualidade na boca. Então, a gente não abre mão de cerdas de qualidade, de design de qualidade para o resultado ser positivo. Assim, impactar menos que uma escova de plástico, que demora de quatrocentos a mil anos para se decompor. A nossa, demora de dez a trinta anos. É

algo significativo e tem muito a ver com o que a gente pensa para o mundo.

Essa preocupação com o planeta fez vocês ganharem o Selo Azul que é chancelado pelo Conselho Regional de Odontologia e é distribuído para clínicas que sejam “amigas” do meio ambiente. Como foi o trabalho feito por vocês até chegarem nessa conquista? O selo Salve o Planeta Azul é algo que me dá muito orgulho, porque quando comecei com isso, tinha muita gente que criticava, nos chamava de malucos. Criar vinte mandamentos de uma clínica odontológica sustentável foi criado através de atitudes simples de dar caneca para cada funcionário com o nome dele. Eliminar os copos de plásticos e colocar os de bambu e mudar as escovas para escovas biodegradáveis e todos os produtos possíveis para isso. Colocar produtos e equipamento de radiologia digital para não ter que usar química para revelação, laboratório de prótese próprio para evitar toda logística da cadeia de números de consultas maiores, gastos com motoboy, queima de combustível dos pacientes tendo que vir muito mais vezes, em vez disso, diminuindo as sessões. Evitar gesso porque o laboratório de prótese é digital e captação de água da chuva. Tudo isso se transformou em conceito de uma clínica sustentável com o selo salve o planeta azul. Durante anos, escrevi uma coluna na associação de odontologia chamado Dentista Azul, o que criou centenas de dentistas azuis, clínicas com selo salve o planeta azul espalhadas pelo Brasil e pela América latina.

De Harvard pra São Paulo... Conte pra nós essa história interessantíssima. Pois é! Olha que curioso... Mês passado, eu fiz uma palestra lá. A mais importante da minha carreira. Sempre tive o sonho de estudar lá, mas como comecei a trabalhar muito cedo, nunca me dei essa oportunidade. Depois de anos, fui convidado para palestrar lá, representando a odontologia brasileira, voltada para o empreendedorismo sustentável - Os Pilares da Dr Veit Philosophy. Curiosamente, entre as pessoas que estavam lá, estava um grande executivo de marketing de São Paulo, Hugo Cavalari que ficou encantado por nossa filosofia e mandou meu perfil e resumo da palestra para o Rabino Rav Sany Sonnenreich, que potencializa de forma genial, espiritualmente e empresarialmente, empreendedores no Brasil. Ele disse que gostaria muito que eu fosse para São Paulo para conversarmos. Além de achar o nosso resultado fora da média, gostou dos nossos valores, princípios, da área social e sustentável. O mais legal - ele nem sabia que já estávamos pensando em aportar em São Paulo. Isso, junto com os nossos clientes de São Paulo que estão aumentando cada vez mais na nossa clínica, potencializou a nossa decisão de abrir uma em São Paulo. Hoje, me tornei dentista do Rabino que, ao mesmo tempo, se tornou meu mentor - e faço parte da comunidade RavSany. Quem diria que palestrar em Harvard me faria potencializar essa decisão para São Paulo?! 🇺🇸



Força da natureza

Leticia Spiller está de volta à MENSCH e num momento bem especial de sua vida quando completa 50 anos. Um momento em que a maturidade leva embora inseguranças e com a liberdade para experimentar o novo sem medo de errar. Foi assim, de mente aberta e focada em seu papel, que encarou dois trabalhos recentes e bem distintos - A Matinta Perera da série Cidade Invisível (Netflix) e uma delegada na série Veronika (Globoplay). Uma verdadeira força da natureza, Leticia passa pelo tempo numa eterna evolução, ciente de seu papel como artista e sua função no planeta.

Fotos **Priscila Nicheli**

Produção executiva e styling **Samantha Szczerb**

Beleza **Yago Maia**

Assistente **Lais Régia**



Letícia, antes de mais nada ficamos muito felizes em tê-la mais uma vez aqui conosco, em uma edição impressa. E para começar, uma provocação... Quem é a Letícia hoje em dia? Como avalia sua evolução como mulher e artista? É uma mulher feliz pelo caminho que percorreu até aqui, feliz com as escolhas e conquistas... E, ao mesmo tempo, com muita vontade de viver tudo o que tem pela frente, todas essas possibilidades que o futuro reserva. Como artista, eu me percebo cada vez mais múltipla mais potente também. Aos 20, eu achava que não dava conta de fazer mais de um trabalho ao mesmo tempo. Nos meus 40, estava fazendo TV, cinema e teatro. Agora, aos 50, estou no último ano emendando o meu quarto trabalho seguido, com personagens desafiadoras e instigantes.

No geral, já são 35 anos de carreira. Que personagens e trabalhos marcaram sua carreira? Difícil escolher um trabalho só, porque foram muitos trabalhos especiais ao longo desse tempo. Mas tem alguns que se destacam por alguns motivos. Babalu, de **Quatro por Quatro**, que me deu projeção e reconhecimento como atriz. No teatro, **O Falcão** e **o Imperador**, no qual atuei e que co-dirigi e produzi. E teve esse marco no cinema - **O Casamento de Gorete**, que foi minha primeira produção para as telonas. Mas tem tantos trabalhos que eu guardo com carinho. Citei esses porque, de alguma forma, eles deram um *start* em certos momentos de minha vida.

Neste ano você completa 50 anos e parece estar mais segura sobre seu corpo e seu propósito de vida. Como percebe isso? Eu sempre vivi cada fase da minha vida de forma muito presente. No entanto, eu tenho uma rotina de vida em que prezo sempre o auto-cuidado. Não falo somente sobre o corpo, mas de mim como um todo - saúde, energia e espiritualmente. Eu sempre fui muito ligada à natureza. E acho que tudo o que eu vivo hoje é um reflexo desse caminho que eu percorri. E o amadurecimento leva embora algumas inseguranças, isso é também maravilhoso. Estou num momento feliz.

Falando em idade... Como lida com ela? Em algum momento isso já foi um peso? O que é mais libertador com o passar do tempo? Acho que vivemos em um momento em que temos cada vez mais referências de mulheres incríveis e fazendo coisas incríveis aos 40, 50, 60, 70, 80... Eu acho isso maravilhoso e muito inspirador, porque sinto que sempre tentaram (e ainda tentam) podar as mulheres, colocá-las em caixas, mas somos seres tão potentes que subvertemos isso e estamos a toda hora mostrando do que somos capazes. Eu acho que vivo um momento em que conquistei muitas coisas na minha vida pessoal e profissional, que eram sonhos e eu queria muito, e agora eu tenho uma certa liberdade para dizer que posso experimentar o novo sem medo de errar ou com aquela pressão de que precisa dar certo.







A idade lhe libertou da responsabilidade de ser uma mulher bonita ou ainda percebe ser vista assim? Eu fico muito lisonjeada com os elogios. Quem não gosta de um elogio, não é? Mas eu nunca fiquei presa a eles. E sinto que isso também não foi uma questão que permeou a minha carreira, porque pude fazer e experimentar muitas personagens diferentes e desafiadoras.

Qual o segredo, se é que ele existe, dessa juventude e bem-estar? Acredito que não tem um segredo. Não tem uma fórmula. Acredito que é algo muito pessoal, que está dentro da gente. Mas é fato que precisamos nos amar, cuidar de nós como cuidamos também de nossos filhos.

Você sempre pareceu ser uma mulher muito livre e bem resolvida. É isso mesmo? Às vezes se surpreende consigo mesma? Ah, acho que sempre temos questões. Nós vamos trabalhando internamente o que nos incomoda - o tempo faz a gente se conhecer mais também, e vamos nos libertando das pequenezas.

Recentemente você esteve na Índia. É em lugares assim que você procura se reconectar? Onde recarrega suas energias? Eu estou respondendo essas perguntas e tem poucas horas que eu deixei a Índia. Foi uma viagem muito especial e desejada. Amo viajar, conhecer lugares novos e essa foi uma viagem que me ressignificou. Com certeza, volto energizada e com o coração pleno dos dias que estive lá.

Você costuma postar fotos em cachoeiras, matas, praias.. Como é sua conexão com a natureza? Como isso lhe completa? Eu amo estar na natureza. Tenho o meu sítio e é um lugar em que, sempre que eu posso, eu estou lá. É um local que faz a diferença na minha vida, é onde eu busco o meu equilíbrio e o contato com essa divindade que vem através da natureza.

E já que estamos falando em natureza, como foi sua preparação para interpretar a Matinta Perera? Que é uma guardiã das matas. O que ela lhe trouxe de positivo? Foi uma experiência linda. Eu queria muito fazer essa personagem. Quando eu soube da existência dela na história, eu queria fazer de cara. E fiquei muito honrada de fazer essa personagem ancestral, que tem toda essa força, que vem da nossa história. **Cidade Invisível** foi um trabalho especial e muito simbólico para mim. Foi um desafio encontrar e traduzir a fisicalidade dessa entidade. Dar corpo e voz a ela. Uma voz e um corpo que não são meus, mas que estão em mim. Poder, nesse momento, fazer um trabalho no audiovisual, que me permitiu uma desconstrução maior, algo que faço muito no teatro. A desconstrução é essa participação junto com a direção e com os meus colegas de trabalho - isso foi muito gratificante. É um trabalho muito especial, que retrata e vem com a força de mulheres fortes vindas de povos originários. A história da série, todos os temas que a envolvem de alguma forma. Gravar nos lugares em que gravamos, que, para mim, são sagrados - tudo estava alinhado com as minhas buscas e lutas como artista e indivíduo. A floresta é um lugar em que eu amo estar e que eu luto para que seja preservada. Foi muito

emocionante estar gravando ali. É um trabalho que o público precisa assistir.

Sempre disposta a um novo desafio, em breve veremos você no papel de uma delegada na série (Globoplay) Verônica. Já tinha feito algo parecido, onde precisasse pegar em arma e trouxesse muita ação? Como foi a experiência? Verônica é um trabalho diferente também, assim como foi Cidade Invisível. Tive uma preparação diferenciada e foi um trabalho que me exigiu descobrir sentimentos e uma força diferentes. Ansiosa para dividir esse trabalho com o público.

Trabalhar por obra dá mais liberdade ou frio na barriga? Quais as grandes mudanças que você destacaria na evolução das linguagens artísticas que estão acontecendo no Brasil e no mundo em relação aos novos formatos digitais que estão surgindo? Acredito que é um novo momento que estamos vivendo e eu busco olhar por um prisma positivo. Estou a pouco mais de um ano vivendo nesse novo modelo, mantendo uma relação maravilhosa com a Globo, que me permitiu fazer outras coisas. Nesse tempo, foram quatro trabalhos. E foi muito enriquecedor artisticamente para mim. Eu amo novela, estou com saudade. Inclusive, tenho certeza de que é um gênero que seguirá firme, só que, convivendo com os outros formatos e linguagens.



Indo para o lado mais espiritual, em que acredita? Como alimenta e fortalece o espírito e a mente? Tudo é energia... a própria natureza é uma divindade, tudo está conectado. Acredito nisso - neste vasto universo que nos abriga e que é algo maior, que está para além do ego. Busco muito essa conexão com o divino e com a natureza. Faço minhas orações e meditações diariamente.

Você é uma pessoa do agora ou do futuro, para onde foca seu olhar e energia? E ainda, é mais regida pela razão ou pela sensibilidade? Eu vivo muito o presente, sem esquecer de que temos um futuro pela frente, um planeta para cuidar, um meio ambiente para olhar e zelar. Sou mais emoção, mas a razão também está muito presente na minha vida.

Para você o que é felicidade e o que lhe faz feliz? Felicidade é estar com os meus filhos, com as pessoas que eu amo e fazendo meu trabalho, minha arte, que é uma paixão. ■





“E acho que tudo o que eu vivo hoje é um reflexo desse caminho que eu percorri. E o amadurecimento leva embora algumas inseguranças, isso é também maravilhoso”





“Acho que vivemos em um momento em que temos cada vez mais referências de mulheres incríveis e fazendo coisas incríveis aos 40, 50, 60, 70, 80... Eu acho isso maravilhoso e muito inspirador, porque sinto que sempre tentaram (e ainda tentam) podar as mulheres, colocá-las em caixas, mas somos seres tão potentes que subvertemos isso e estamos a toda hora mostrando o que somos capazes”

LETÍCIA SPILLER



Agradecimentos **Hotel LSH**
Letícia usou **Nayane, TVZ, Manot, Chopper, Dona Mocinha, Gutê**

AVENTURA

Cruzando uma poça chamada Atlântico

POR MAX FERCONDINI





Cruzar um oceano em um veleiro pode parecer um objetivo sem sentido para quem apenas deseja chegar ao outro lado. Velejar, normalmente, é lento. Muitas vezes, desconfortável, e pode parecer glamoroso - mas, definitivamente, não o é. Quando se está lá, no meio do nada e ao mesmo tempo tão preenchido por tudo,

sentindo na pele o poder da natureza, o homem se dá conta de que a definição de sentido é algo que não importa para mais ninguém, além de si mesmo. Foi, com esse espírito de liberdade, que eu realizei a minha primeira travessia do Atlântico. E o relato dessa experiência eu compartilho no texto que se segue.

Acenávamos para as pessoas que estavam no píer norte da marina de Las Palmas enquanto a Atena se deslocava lentamente. Não havia rosto familiar ali, ninguém em especial que pudesse estar nos acenando. Entretanto, retribuímos o carinho com os braços balançando no ar. Assim que saímos da marina, desligamos o motor e abrimos as velas para aproveitar os ventos de popa que sopravam do Norte. O Atlântico também se abria para nós e as rajadas superavam o que a previsão sugeria para o dia. Contudo, o início da navegação foi bastante confortável. Muitos barcos à nossa volta e outros mais no horizonte, pareciam disputar um espaço à frente, como se cada um desses segundos a mais fosse garantir uma posição melhor no rally, cuja linha de chegada estava no Caribe. O que esperar de um momento tão emotivo como

esse? Avançávamos a cada milha, mas nossos olhos ainda estavam voltados para a ilha que aos poucos deixávamos para trás. Inevitável não perceber o abismo colossal que teríamos de encarar nos próximos dias. Mas, abismo mesmo, seria não partir.

Seguimos navegando pela costa leste da Grã-Canária. Essa pequena ilha no Atlântico era a última porção de terra que veríamos pelas próximas três semanas. Quando anoiteceu, a lua resplandecia na água como prata, com ventos leves e ar quente. Assumi o leme, pela primeira vez, na troca de turno com Beto. Me concentrei em navegar no rumo 180 graus em busca dos Trade Winds, ou Alísios, que historicamente foram usados pelos navegadores e comerciantes do passado para viajar para as terras do Oeste.

Nas primeiras horas de navegação, escrevi no meu diário:

Precisei ajustar as velas para bombordo, pois o vento mudou a direção e baixou uns 4-5 nós. Terminei minha jornada somente às quatro e meia da madrugada e fui descansar. Pretendo dormir por seis horas com a expectativa de que Sofia possa ajudar Beto durante a manhã.

Após quinze horas de navegação, não víamos mais a ilha de Grã-Canária. Sofia estava enjoada desde que perdemos a referência do horizonte, quando o sol se pôs. Ela tinha menos experiência que nós e, antes da travessia, só havia navegado em águas mais tranquilas nos lagos da Holanda. E, na manhã seguinte, Beto também passou mal após ajustar uma adriça (cabo que sobe as velas) no topo do mastro. Fazia frio e o mar estava cinzento devido ao céu nublado que contrastava com o primeiro dia de navegação.

O fato de Sofia enjoar com o balanço do barco se mostrou uma dificuldade maior para a tripulação. Os turnos de navegação tiveram que ser adaptados à sua disposição física. Combinamos então que ela faria somente as jornadas diurnas. Beto e eu passamos a nos dedicar às intermináveis noites solitárias no cockpit. Durante a vigília, o silêncio a bordo era total. Quem discursava era o mar. As ondas pareciam vocalizar repertórios humanos, tal qual o bufar de insatisfação de um senhor. Parecia que estávamos sendo testados pelo mar, logo no início da travessia.

Como Beto não era adepto das panelas e Sofia passava a maior parte do tempo se esforçando para não enjoar, fui eleito o cozinheiro "chefe" da travessia. Para mim, essa era uma boa distração ao longo do dia. Havíamos abastecido muito bem a Atena antes de partir e, por isso, tínhamos sempre algo saboroso e nutritivo para comer. Os produtos perecíveis eram consumidos antecipadamente para que não estragassem. As

frutas e os vegetais mais sensíveis ao tempo foram priorizados nos primeiros dias no mar. Com nossa geladeira elétrica pequena, não pudemos estocar muita proteína animal e derivados de leite. Contudo, isso não foi um problema, uma vez que tínhamos todo o Atlântico para pescar.

Ao longo dos dias, percebemos que os peixes tinham um horário específico para se alimentar. Apesar de jogarmos a isca sempre ao nascer do sol, os pescados vinham por volta das onze horas da manhã.

Geralmente, após o jantar, deixávamos o barco todo às escuras. Apenas as luzes de navegação ficavam acesas para que pudéssemos ser vistos por outras embarcações no caminho. Para me guiar, eu escolhia uma estrela qualquer, a qual eu colocava em perspectiva com a ponta da retranca como referência. Cheguei a escrever no meu diário de bordo:

Eu não sabia que astro era aquele. Não tinha como eu saber, pois ele não fazia parte de nenhuma constelação que eu conhecesse. Me lembro de O Pequeno Príncipe, de Antoine de Saint-Exupéry, que, quando voltou para a sua casa celeste, não indicou ao piloto qual seria o seu lar. Assim, todas as estrelas poderiam ser a sua morada. E, sempre que o aviador acidentado no deserto olhasse para qualquer uma delas, o príncipezinho poderia estar lá. Dessa maneira, o céu todo estaria sorrindo para ele.

Eu me pegava sorrindo à noite, contando as inúmeras estrelas cadentes que via no manto escuro sobre minha cabeça. Em uma das vigílias, pude observar dois meteoritos caindo simultaneamente e em paralelo. Em outro momento, vi uma estrela fugaz, como se diz em castelhano, deixar um enorme rastro em tom esverdeado e, depois de dois longos segundos, literalmente explodir no firmamento. O clarão desse fenômeno chegou a iluminar o meu rosto e as nuvens escuras no céu. Apesar de ter observado tantas estrelas cadentes, não desejei pedir nada, apenas agradeci. Me sentia completo por estar ali e pelo privilégio de fazer da minha vida uma grande aventura.

Todavia, apesar do encanto do céu noturno, as noites eram muito exaustivas. Logo no segundo dia de viagem, notamos que o piloto automático apresentava problemas. Isso fez com que tivéssemos de estar sempre a postos na roda de

leme, em um esforço que eu classifiquei como “desumano”. Essa árdua tarefa era ainda pior em noites nubladas ou como no fatídico dia em que fomos acometidos por uma névoa de poeira do deserto do Saara suspensa no meio do mar. Navegávamos a 700 milhas náuticas da costa da África, ao norte de Cabo Verde, quando o céu se encheu desses pequenos grãos de areia e me fizeram perder a referência celestial. Descrevi no diário a sensação dessa forma:

Baseava-me pela bússola, mas como ela tinha um *atraso* na leitura, acabei por desviar o curso da rota. Conforme os ventos sopravam, faziam com que o barco orçasse cada vez mais. As rajadas eram de 29 nós e a média de vento era de 23 nós. Sequer havia outro veleiro próximo de nós no horizonte para servir de ponto fixo. Então olhei bem para o alto, onde pude ver o cinturão de Orion e outras estrelas também nítidas. Era quase impossível me basear em um ponto fixo tão a pino. A cada nova onda que me pegava pela popa, eu perdia novamente o rumo e o barco desestabilizava. Em alguns momentos, vi a ponta da retranca quase tocar a água com o veleiro adernando. Quando me virei e mirei o horizonte, exatamente no rumo oposto ao qual seguíamos, vi o brilho da lua nascendo entre a poeira do deserto. Que alívio ter aquele lindo objeto celeste para me orientar!

Se no céu as estrelas brilhavam, no mar era o plâncton fluorescente que dava um show à parte. Esses pequenos organismos vivos se manifestavam com luminescência quando agitados a tocar o casco da Atena. Em conjunto, eles formavam uma esteira luminosa na espuma atrás do barco.

Tivemos a companhia desses “vaga-lumes marinhos” por quase toda a travessia.

Após a primeira semana de navegação, começamos a nos sentir mais adaptados ao ambiente marinho. Sofia enjoava menos e também estava mais confiante para conduzir a Atena. Completávamos, assim, o primeiro terço da travessia

Após a primeira semana de navegação, começamos a nos sentir mais adaptados ao ambiente marinho. Sofia enjoava menos e também estava mais confiante para conduzir a Atena. Completávamos, assim, o primeiro terço da travessia. E, para cada marco da viagem como este, abríamos uma garrafa de vinho.

De vez em quando, cruzávamos com esporádicos navios cargueiros. Distante no horizonte, eles apareciam e permaneciam no nosso campo de visão por algumas horas. Nossa velocidade era, no máximo, a metade da deles. Por isso, por mais que a preferência de navegação fosse nossa (barcos à vela tem preferência em alto mar), mantínhamos atenção para desviar a rota e evitar uma colisão. Semelhante



risco para a nossa navegação seria “atropelar” uma baleia. Como elas também cruzam os mares, podia acontecer de batermos de frente com um bicho desses. Mas, felizmente (ou infelizmente), não vimos nenhuma durante nossos dias no Atlântico. Outra companhia simpática eram os golfinhos que apareciam quase todos os dias para acompanhar o deslocamento da Atena na imensidão azul.

Na terceira e última semana, eu já estava totalmente habituado à rotina no mar. Olhava o oceano ao meu redor e me sentia vitorioso por lidar tão bem com as minhas emoções. Sentado na proa, fixava os olhos para o horizonte e imaginava avistar terra, como os antigos marinheiros faziam. A água estava mais quente e o sol chegava a castigar minha pele que, a essa altura, tinha adquirido um brilho dourado qual eu nunca tive. Mas foi em uma das últimas noites, que eu passei pelo maior susto da travessia. Faltavam vinte minutos para eu terminar o meu turno. Eu contemplava a Via Láctea como de costume e me deliciava com a noite quente com ares do Caribe. De repente, olhei para a frente e percebi duas luzes encarnadas na direção para a qual eu navegava. Esfreguei os olhos cansados da longa vigília e dei um salto de onde estava sentado no cockpit. Aqueles sinais vermelhos me diziam claramente que havia um tráfego no meu caminho.

Peguei o rádio e chamei no canal 16, esperando uma resposta. Ninguém respondeu. A incógnita embarcação navegava em a rota convergente com a nossa e estava a menos de duzentos metros de distância, uma separação relativamente muito pequena no oceano. Imediatamente, desviei nosso curso para boreste, a fim de evitar um acidente. Nada de resposta até que, finalmente, um homem com forte sotaque italiano, respondeu à nossa mensagem. Era um veleiro com sete pessoas a bordo, vindo de Mindelo, Cabo Verde. Quando o senhor informou suas intenções, nós já havíamos superado aquele barco e não havia mais o perigo. O bizarro foi ele não se manifestar antes de cruzar a nossa proa a uma distância tão curta.

Faltando pouco para o fim, com tantas provações e experiências vividas, cheguei à conclusão de que eu era capaz de superar qualquer desafio que me fosse imposto.

Trecho do livro **Mar Calmo Não Faz Bom Marinheiro**, de Max Fercondini.



De tudo que se passou conosco, preservam-se as únicas coisas que ninguém pode nos furtar: a amizade que selamos e a experiência de desbravar um mundo de água

passado. Cada um de nós, que escolheu se lançar ao mar, superou um desafio, seja ele psicológico, físico ou apenas geográfico. A Atena, valente embarcação que nos conduziu nessa viagem, surpreendeu com sua segurança e serenidade ao navegar por tantos dias seguidos. Foi ela que fez a tarefa maior de singrar as 2700 milhas, incessantemente, até o Caribe. De tudo que se passou conosco, preservam-se as únicas coisas que ninguém pode nos furtar: a amizade que selamos e a experiência de desbravar um mundo de água.

No último parágrafo do diário, escrevi:

Após 21 dias, 22 horas e 17 minutos no mar, sem contato físico com qualquer outra pessoa, Sofia, Beto e eu nos sentimos realizados por cumprir a meta de um sonho. Cruzamos a linha de chegada conquistando mais do que qualquer um de nós podia esperar. As experiências que compartilhamos durante todo esse tempo no mar, com certeza permanecerão para sempre na nossa memória.

Uma vez que se tenha experimentado navegar, você caminhará por planícies e por montanhas, tomará caminhos sobre todo tipo de terreno. No entanto, sempre voltará seus olhos para o horizonte em busca daquela brisa que vem do mar, porque lá você esteve e para lá seu coração desejará retornar. ■

Trecho do livro **Mar Calmo Não Faz Bom Marinheiro**, de Max Fercondini.

Foram muitos dias no mar e na última página do meu diário de bordo, escrevi:

Avistamos terra exatamente às seis da manhã, depois de 21 dias no mar. As luzes das ilhas de Martinica, ao norte, e de Santa Lúcia, ao sul, foram os sinais mais esperados durante a noite. Redobramos a atenção, pois, na passagem entre as duas ilhas, presenciáramos o intenso movimento de barcos. Às nove horas, descemos para começar a nos equipar para a manobra de mudança de rumo. Tiramos o preventer preso na ponta da retranca que protegia o mastro no caso de um jaipe inesperado e voltamos todos para o cockpit. O barco estava pronto para cambiar.

Nessa edição da Atlantic Rally for Cruiser, centenas de pessoas tiveram o mesmo ímpeto dos navegadores do





LIDERAR COMO UM CAPOEIRISTA

ADVOGADO E EMPRESÁRIO, **LUCIANO CARIBÉ** RESGATA DAS RODAS DE CAPOEIRA, QUE FREQUENTA HÁ ANOS, VALORES FUNDAMENTAIS PARA FAZER PESSOAS E NEGÓCIOS PROSPERAREM AO SEU REDOR

FOTOS **MEWMAN HOMRICH**
TESTO **LARISSA LINS**

Disciplina, humildade e criatividade estão entre as principais lições aprendidas pelo advogado e empresário Luciano Caribé nas rodas de capoeira que frequenta desde a adolescência. É, a partir delas que lidera pessoas e negócios como sócio do Caribé Advogados (@caribeadvogados), na capital pernambucana, e CEO dos hotéis Pedras do Patacho (@pedrasdopatacho) e Casa Brasileira (@casabrasileirahotel) em Porto de Pedras, Alagoas. Casado com a advogada criminalista Talita Caribé e pai de três filhos, o baiano radicado em Pernambuco tem rotina movimentada e currículo extenso, incluindo um mestrado em Direito Tributário e um MBA em Hotelaria de Luxo, que soma às experiências como capoeirista para fazer prosperar ideias e projetos ao seu redor.

Quando era criança, me chamavam de ingênuo. Hoje, vejo que o que parecia ingenuidade fez toda a diferença na minha história - é a base do estilo de liderança em que acredito, aquele que conecta pessoas, que empodera o outro. É altruísmo, empatia, humildade. E vem sobretudo da capoeira, avalia Caribé, que rompeu as próprias bolhas de convivência através da prática esportiva na eferescente cena cultural recifense das décadas de 1980 e 1990. O interesse genuíno por outras realidades além da sua, surge nessa fase. O olhar de horizontalidade que lança sobre suas equipes como líder e empreendedor, também.

Pós-graduado em Direito Processual Civil, Direito Tributário, Gestão Financeira e Controladoria, ele atribui à determinação implacável de sua mãe pela educação dos filhos e à própria sede de conhecimento, mais do que à inteligência, a obsessão pelos estudos e os diplomas e projetos que acumulou nas últimas décadas. Entendi cedo que precisava transitar entre dois mundos - o da intelectualidade e o da minha juventude como capoeirista, reflete, recordando a

convivência do início da carreira com juristas de grande relevância, como Heleno Torres, como gênese desse equilíbrio entre universos distintos, mas, para ele, complementares. Foi preciso, para esse trânsito, construir pontes entre cenários e pessoas. Como as que sustentam, hoje, a rotina dividida entre o Caribé Advogados e o Grupo Pedras. Sempre quis formar minha equipe com profissionais que fossem melhores do que eu. Quando comecei o projeto do Pedras do Patacho, isso fez toda diferença - ter um time no escritório que me desse suporte para que eu pudesse estar lá e estruturar o hotel, recorda o empresário, listando nomes como Gabriela Uchôa, Pedro Moura, Luciana Bastos, entre outros. E, entre todas as pessoas que influenciaram sua trajetória, uma merece destaque especial - seu irmão e sócio no escritório de advocacia, Paulo Caribé. Paulo foi uma presença fundamental na formação de Luciano, tanto pessoal quanto profissionalmente. Além de Paulo Caribé, a união dos irmãos Caribé (Paulo, Leonardo e Christiana) é um exemplo de parceria incondicional e fortalecimento mútuo.

Inquieto por autodefinição, Luciano Caribé se preparou para que hoje, sentado à mesa do escritório, parecesse estar em dois ou mais lugares simultaneamente - empoderou equipes na advocacia e na hotelaria, emparelhou agendas, desenvolveu protocolos de organização pessoal. Criei uma plataforma de gestão da minha vida, que chamo de second brain. Registro compromissos e pensamentos, transformo livros em arquivos de áudio, me analiso semanalmente como CEO, como pai, como filho, como esposo, como atleta respondo a uma série de perguntas que me levam a um dashboard da minha própria performance. Acredito muito no planejamento, na organização e na força do hábito, isso é que faz com que as coisas se concretizem, revela, se desdobrando entre negócios e vida pessoal e, para isso, compartilhando protagonismo

com cada membro dos times que estruturou.

Não se gerencia o que não se mede. Não se mede o que não se define. Não se define o que não se entende. E não se gerencia o que não se entende, defende Caribé, que implementou um modelo híbrido de gestão de seus empreendimentos antes mesmo da pandemia impulsionar essa prática. Se apoia em dados para tomar decisões. Mas, mais ainda em pessoas. Administro conflitos para não desempoderar outros líderes que trabalham comigo. Sei qual é minha base, quais são minhas características mais fortes - recursos humanos, tecnologia, gestão de processos, agilidade, inovação. Com a adição da hotelaria à minha carreira, passei a estudar o segmento, me especializar, acessar os melhores materiais disponíveis, que falavam daquilo em que eu já acreditava - criar espaços de confiança, transparência, empoderamento, explica o advogado. Antes mesmo da inauguração do Pedras do Patacho, implementou metodologias ágeis como o Scrum - conjunto de boas práticas empregado no gerenciamento ágil de projetos complexos nos bastidores da operação. Buscava desenvolver uma administração inovadora e impactar socialmente a comunidade de Porto de Pedras. E conseguiu.

Queremos criar um ambiente de felicidade, de dignidade. Esse é o modelo de gestão em que eu acredito - uma equipe formada por pessoas simples, preparadas, empoderadas, convivendo numa relação de transparência, credibilidade, confiança, reforça, vendo a tecnologia como um de seus melhores recursos para levar essa dinâmica adiante. Na pandemia, já estávamos todos conectados. No dia 1º de março de 2020, fizemos uma reunião remota sobre fluxo de caixa e continuidade dos negócios. Fomos uma das primeiras empresas a interromper as atividades naquele momento, quando muitos ainda subestimavam o impacto que a Covid-19 poderia causar. Reabrimos em junho, preparados e sem ter demitido ninguém, lembra. O episódio foi um dos marcos em sua relação com os alagoanos que atuam no Pedras do Patacho. Hoje, reúne cerca de 100 funcionários no complexo, sendo 80% do time composto por moradores locais.

Com mais de 30 anos de experiência como advogado, Luciano Caribé se surpreendeu com o potencial da hotelaria como ferramenta de transformação social. E abraçou a surpresa. Criamos um time empoderado na comunidade Porto de Pedras, e são eles que fazem a coisa acontecer, do jardineiro ao gerente-geral. Em paralelo, fortalecemos uma comunidade que está integrada ao nosso negócio, estimulando a formalização de pequenas empresas locais, trabalhando a economia circular, participando da criação da Associação de Artesãos, avalia, consciente do impacto de sua articulação social e política na região. Atual presidente do Conselho de Turismo de Porto de Pedras, formado por pescadores, jangadeiros e outros trabalhadores locais,



“Às vezes, não me manifesto nas reuniões para incentivar que o time se manifeste. É como uma roda de capoeira em que você não joga sozinho, mas conversa. Alguém te lança um movimento e, a partir dele, você cria um movimento novo. E o jogo segue.”

quer transferir protagonismo aos parceiros que fez pelo caminho. Porto de Pedras tem cerca de 8 mil habitantes e, até há poucos anos atrás, era muito pouco acessada. Lançamos as sementes. E eles se capacitaram, se desenvolveram. Sou um incentivador. Quero estar nos bastidores, de forma discreta, e deixar que eles brilhem, defende. Às vezes, não me manifesto nas reuniões para incentivar que o time se manifeste. É como uma roda de capoeira em que você não joga sozinho, mas conversa. Alguém te lança um movimento e, a partir dele, você cria um movimento novo. E o jogo segue.

No Caribé Advogados ou no Pedras do Patacho - cuja operação-irmã, o hotel galeria Casa Brasileira, deve ser ampliada ainda este ano - o empresário é mentor, executor e facilitador de planos. Em cinco anos, quem sabe, teremos desenvolvido uma rede hoteleira. Não o Luciano, mas o time. Meu papel é ser o inquieto, declara. É assim que, entre Alagoas e Pernambuco, Caribé segue desenvolvendo projetos e pessoas com um estilo de liderança de que o adolescente capoeirista que ele foi um dia certamente poderia se orgulhar. ■



PEDRAS DO PATACHO E CASA BRASILEIRA: PARAÍÇOS À BEIRA-MAR

Concebidos para gerar encantamento e produzir memórias inesquecíveis para seus hóspedes, o Pedras do Patacho e a Casa Brasileira se destacam no Litoral Norte de Alagoas. O primeiro, erguido em localização privilegiada na região de Porto de Pedras, conta com 23 luxuosas acomodações que combinam natureza, modernidade e arquitetura arrojada, com gastronomia do restaurante Corten assinada pelo chef Pedro Godoy. O segundo - que pertence aos mesmos proprietários, Luciano Caribé e Thiago Monteiro - tem sete suítes e oferece proposta de hotel-galeria, sendo ainda mais intimista, com gastronomia do restaurante Na Kasa assinada pela chef Dani Britto.

O Pedras do Patacho, integrante da BLTA - Brazilian Luxury Travel Association conquistou prêmios internacionais importantes nos últimos anos, como Best New Small Hotel Construction & Design, Americas, categoria International Property Awards, e o Travellers Choice 2020, pelo Trip Advisor. "Nosso propósito é proporcionar experiências únicas baseadas no bem-estar do corpo, mente e alma, na hospitalidade feita com carinho, leveza e cordialidade, e vivências associadas a tudo que o Brasil tem de mais encantador: a cultura, as pessoas, a gastronomia, o design e, claro, a natureza", comentam os sócios.



COWORKING FLEXÍVEL

📍 BOA VIAGEM



COWORKING | SALAS PRIVATIVAS E DE REUNIÃO | ESCRITÓRIO VIRTUAL

Rua Agenor Lopes, 25 sala 1002, Boa Viagem, Recife-PE

📞 (81) 9.9871.5898 📷 hangarc3 🌐 hangarc3.com.br





MENSCH **ESTILO**

HOMEM DE ESTILO

Noah Alef

Representatividade indígena na moda

EDITORIAL

N **O**

T **O** **M**

C **E** **R** **T** **O**

CORES E TEXTURAS QUE VÃO DITAR SEU
ESTILO, DO MAIS CASUAL AO MAIS FORMAL.
TUDO NO PONTO CERTO.



fotos DANIEL NASCIMENTO
direção de produção JU HIRSCHMANN
produção de moda RODRIGO RIBEIRO
styling LEANDRO RABELO
beleza CRIS LOPES



Ramon - terno Camargo **Alfaiataria**, pólo **Tommy Hilfiger**, pulseiras **Algo Mais**, anéis **Jiló Joias**, relógio **Tommy Hilfiger**, óculos **Marc Jacobs para Safilo**, tênis **Vert**
Matt - costume **DoD Alfaiataria**, camisa **Reserva**, acessórios **Jiló Joias**, óculos **Marc Jacobs para Safilo**, tênis **Vans**
Yuri - costume **Docthos**, camiseta **Reserva**, óculos **Havaianas**, acessórios **Jiló Joias**, tênis **Vans**

Macacão **Jay Boggo**
Blazer **Decinel**
Acessórios **Jiló Jóias**





Ao lado
Camisa **Levi's**
Camiseta **Reserva**
Calça **Docthos**
Acessórios **Jiló Jóias**
Tênis **Kolosh**

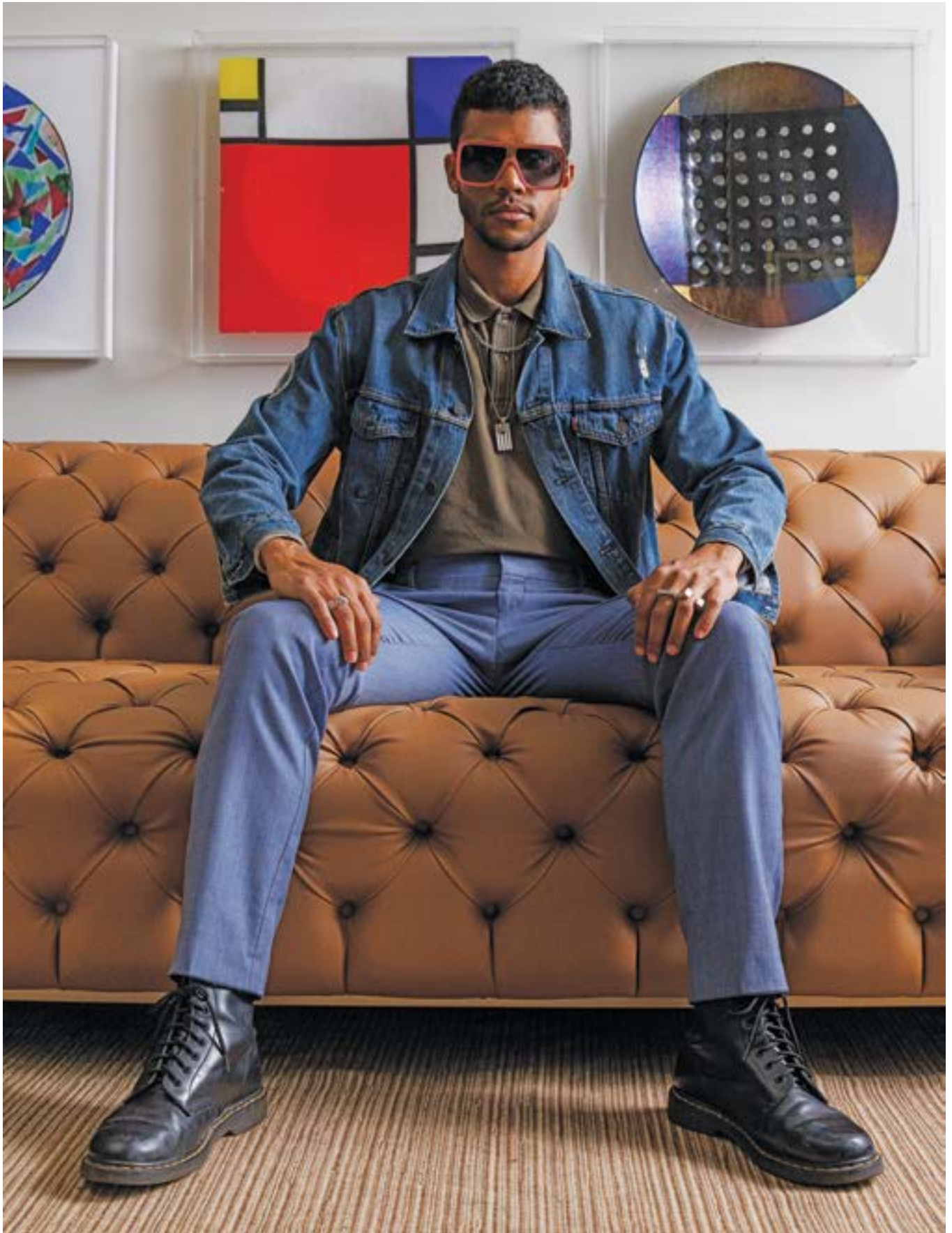
Abaixo
Jaqueta **Levi's**
Pólo **Colcci**
Calça **Docthos**
Óculos **Carrera**
Acessórios **Jiló Jóias**
Bota **Docthor Martens**





Casaco **Tommy Hilfiger**
Camisa **Colcci**
Calça **Breda Alfaiataria**
Acessórios **Jiló Jóias**
Bota **CNS**

Ao lado
Jaqueta **Levi's**
Pólo **Colcci**
Calça **Docthos**
Acessórios **Jiló Jóias**
Óculos **Carrera**
Bota **Doctor Martens**





Ao lado
Jaqueta **Vans**
Pólo **Colcci**
Calça **Docthos**
Acessórios **Jiló Jóias**
Tênis **Kolosh**

Acima
Jaqueta **On Running**
Moletom **Baw Clothing**
Calça **Reserva**
Acessórios **Jiló Jóias**
Tênis **Converse**



Conjunto **Handred**
Jaqueta **Tommy Hilfiger**
Acessórios **Jiló Jóias**
Bota **CNS**



Tricot **Tommy Hilfiger**
Camisa **Breda Alfaiataria**
Bermuda **Colcci**
Jóias **Julio Okubo**
Óculos **Havaianas**
Slide **Havaianas**

Agradecimento especial: **Frê Itaim** @re.itaim (locação)

Agradecimentos de moda: **Algo Mais** @algomais_joias, **Baw Clothing** @baw_official, **Breda Alfaiataria** @bredaalfaiataria, **Camargo Alfaiataria** @camargo_alfaiataria, **Camelo** @camelo_oficial, **Carrera** @carrera, **CNS** @cnsonline, **Colcci** @colccioficial, **Decinel** @ternos_decinel, **Docthos** @docthos, **Doctor Martens** @drmartensofficial, **DoD Alfaiataria** @dodalfaiataria, **Handred** @handredstudio, **Havaianas** @havaianas, **Hering** @hering_oficial, **J. Boggo** @j.boggo, **Jiló Jóias** @jilोजoias, **Kolosh** @kolosh, **Lacoste** @lacostebrasil, **Levi's** @levisbrasil, **Marc Jacobs** @marcjacobs, **On Running** @on_running, **Reserva** @reserva, **Safilo** @safilogroup, **Tommy Hilfiger** @tommyhilfiger, **Vans** @vansbrasil, **Vert** @vert_shoes

Agradecimentos de Beleza: **Bed Head** @bedhead.brasil, **Dior** @diorbeauty

Matt
Blusa **Hering**
Jaqueta **Tommy Hilfiger**
Calça **Colcci**
Tênis **Vans**

Ramon
Blazer **Camelo**
Pôlo **Lacoste**
Calça **Lacoste**
Óculos **Marc Jacobs** para **Safilo**
Tênis **Vans**

Yuri
Jaqueta **Tommy Hilfiger**
Camisa **Reserva**
Calça **Docthos**
Anéis **Jiló Jóias**
Óculos **Havaianas**
Sapato **CNS**

UM MUNDO DE POSSIBILIDADE

TODOS SÃO BEM VINDOS A NOSSA MES

Na moda do homem cearense

Eles são ligados em moda sim, até porque são leitores assíduos da MENSCH, e se destacam no seu modo de se vestir. Quatro homens super elegantes, cada um no seu segmento, que traduzem um pouco do que é estar na moda no Ceará. Sem dúvida os cearenses mais estilosos desta edição.

POR SANDRA SAMPAIO

“Com o passar dos anos fui optando por um estilo casual-clássico, com menos cores e pouca informação. Eventualmente um sapato mais moderno ou um acessório, mas tudo muito pontual”.

CLOVIS HOLANDA

Editor-chefe de Cultura e Entretenimento e colunista do Grupo O POVO.

Por ter uma vida bem dinâmica, Clovis sempre tem camisas e blazer a mais no carro, se algo acontece de última hora ele já muda o figurino e vai ao compromisso. “Acho todos os estilos válidos, o importante é se autoconhecer e estar confortável com a própria imagem”.

FOTO AURELIO ALVEZ

Clovis veste:

Camisa Polo Zara
Blazer João Maranhão
Calça Zara
Mochila Homem do Sapato
Sapato Democrata
Óculos Collection Eyewer
Relógio Victorinox





“Considero meu estilo casual e procuro sempre estar por dentro da moda e ficar elegante”

WAGNER BEZERRA

Cirurgião dentista e empresário no ramo da odontologia.

Wagner é conhecido pelo seu carisma e excelência no trato com os pacientes. Hoje é sócio diretor de duas clínicas de estética em Fortaleza, a Complexo Estetic localizada no Meireles e a clínica Dr. Wagner Bezerra, no Cambé, e compartilha seu trabalho, hobbies e estilo em suas redes sociais, onde é bastante influente e querido. No trabalho, Wagner adotou um estilo casual e elegante onde opta 90% do tempo pela cor preta, sua marga registrada. Sempre de jeans e roupas com corte slim, ele preza pelo conforto e estilo em seu dia-a-dia.

FOTO ITALO CARLOS

Wagner Bezerra veste:
Camisa Aramis
Calça Diesel
Relógio Apple Watch
Sapato Sola do Sapato



FOTO LEILA MARTINS

ANDRADE MENDONÇA

Coronel da polícia militar, atualmente presidente da autarquia municipal de trânsito de Caucaia, cidade da região metropolitana de Fortaleza.

Não adepto a modismos, sempre dá preferência às cores mais clássicas e aos cortes mais atemporais. Eventualmente usa acessórios mais ousados como bolsa e sapatos das marcas Fendi e Gucci. Andrade ressalta que considera a joia masculina o relógio e por isso não economiza. Ele tem algumas 'joias' como: Cartier, H.Stern e Hamilton. "Procuro usar no meu dia-a-dia roupas que adéquam com o meu ambiente de trabalho, que combine com o nosso clima e que me proporcione um estilo casual com um toque executivo."

Andrade veste:

Camisa Giorgio Armani
Blazer Zara
Calça Ricardo Almeida
Bolsa Fendi
Sapato Gucci

"Em resumo, eu diria que pra mim a elegância está acima de tudo no respeito às proporções e a adequação". Exatamente como certa vez li num artigo do colunista Francisco Campelo aqui na MENSCH: "elegância é ser adequado ao clima, ao ambiente, ao horário e ao biotipo".

A man with short grey hair, wearing a light pink long-sleeved shirt, a dark tie, and dark trousers, stands in a library with his arms crossed. He is positioned in front of a large wooden bookshelf filled with books. To his left is a large black television. The room is warmly lit, and a shaggy rug is on the floor.

EDUARDO JUCÁ

Médico, neurocirurgião pediátrico, professor, pesquisador e palestrante, atualmente é presidente eleito da Sociedade Brasileira de Neurocirurgia Pediátrica.

Eduardo Jucá tem uma paixão que são suas canetas Montblanc. Eduardo contou que faz coleção e usa para cada dia da semana. “De certo modo, isso vai marcando a passagem dos dias e do tempo”. Ressalta. “A roupa e os acessórios devem passar uma mensagem, e a minha é de simplicidade, cuidado.” Conclui.

Eduardo Jucá veste:
Camisa Brooksfield
Calça Zara
Relógio Tommy Hilfiger
Sapato Mr CAT

“Nos momentos de lazer predomina o despojamento e o necessário relaxamento. Aí me sinto livre para vestir peças dos lugares do mundo que já visitei e gosto de guardar na memória, além de camisas de meu time de coração, o Fortaleza Esporte Clube”.

MENSCH ESTILO

MANUAL DO DÂNDI CONTEMPORÂNEO

5 TENDÊNCIAS DAS SEMANAS DE MODA
MASCULINA DE PARIS E MILÃO PARA
REVER O GUARDA-ROUPA

POR IVAN REIS

Há tempos, diretores criativos e designers de grandes marcas têm discutido a construção social do homem na moda. Desde que Georges Brummel, primeiro dândi inglês da história, disseminou sua preocupação com o caimento de suas roupas no século 19, o guarda-roupa masculino nunca mais foi o mesmo. Na última edição das semanas de moda masculina de Paris e Milão, a volta dos desfiles presenciais foi marcada por produções essencialmente significativas e bem diferentes do exotismo caça-cliques no universo digital. Em Milão, as passarelas mostraram peças pensadas em design e inovação. Forte no segmento, a tradição italiana destaca a funcionalidade da roupa e, sobretudo, seu apelo comercial. Na versão parisiense da fashion week, os espetáculos trouxeram a sensibilidade de seus criadores, com propostas guiadas por emoções e desejos de um futuro próximo. Com esse espírito, separamos cinco tendências que se destacaram na temporada masculina Outono/Inverno 2023.



ZEGNA



ZEGNA

E
O



GIORGIO ARMANI

ALFAIATARIA RELOADED

Não é de hoje que o corte clássico do traje masculino tem se transformado. Reforçando seu DNA italiano, Giorgio Armani se inspira na grandiosidade de pátios e palácios da arquitetura de Milão para propor uma alfaiataria desconstruída sob medida. Gola alta, tons sóbrios, estampas geométricas e jaquetas pesadas completavam as produções. Bem diferente, a Gucci propõe calças e paletós largos que remetem ao glamour da década de 1970. Cosmopolita, a Zegna de Alessandro Sartori trouxe calças e costumes soltos no corpo de forma casual e despreziosa. As cores pontuais aparecem em malhas de produções monocromáticas, misturando texturas e volumes. Elegância revisitada, atemporal e contemporânea.



HERMÈS



DIOR MEN



SAINT LAURENT



LOUIS VUITTON

HAVE FUN!

O espírito infantil e divertido também tomou conta de alguns momentos das temporadas. Na Louis Vuitton, a collab do designer Colm Dillane resgatou memórias da infância com cenários lúdicos e bichos de pelúcia ao som da cantora espanhola Rosalia. As peças com pegada lúdica trazem cores, desenhos e texturas em ternos, paletós e jaquetas de modelagem larga - um clássico do streetwear de luxo da marca -, além de versões de bolsas grafitadas, com aplicações e metalizadas. Também forte nos acessórios, a Fendi de Silvia Venturini associou a clássica Baguette, bolsa icônica da marca ao universo da panificação italiana. Brincando com o trocadilho, a bolsa-pão foi carregada nas costas pela passarela. Com humor, ainda se faz moda hoje.

TONS DE CINZA

O cinza e sua família cromática - dos tons mais claros aos mais sóbrios - roubam a cena em vários momentos. Refletindo com sensibilidade, Dior Men e Fendi trouxeram sobreposições interessantes de tonalidades e materiais diferentes. Kim Jones homenageou Yves Saint Laurent, estilista francês que dirigiu a marca francesa na década de 1960, com cortes mais abertos em blazers, ombros arredondados, além de golas e lapelas um pouco estreitas. O chapéu de marinheiro/pescador é estreia para virar hit.



FENDI

Zegna e Hermès também homenagearam a cor em peças e acessórios que adicionam certa austeridade pela monocromia e simplicidade das produções. Cortes retos em tecidos mais maleáveis foram apostas recorrentes de vários designers. É difícil não associar a tendência ao mood do momento pelas incertezas e consequências da guerra vivida pela Europa nos últimos meses.

ZEGNA



MINIMALISMO NA MEDIDA

É certo que a tendência minimalista vem de temporadas passadas. Roupas e acessórios cada vez mais simples devido à recessão econômica na Europa ocupam lugar nas criações de Saint Laurent, Prada e Loewe. O essencial com significado, foi abordado em vários momentos. Desde a tote bag da Prada que carrega apenas uma garrafa de água, até as proporções milimétricas pensadas de Anthony Vaccarello para a Saint Laurent. Ombros marcados em blusas de seda com laços no pescoço, além de tricôs alongados com silhueta esguia desfilaram abaixo da cúpula da Bourse de Commerce, prédio histórico onde funcionava um antigo mercado que foi reformado para abrigar a coleção Pinault de arte contemporânea. Ainda reduzindo ao mínimo, a Loewe de Jonathan Anderson aposta em peças únicas, simples e com modelagens elegantemente relaxadas. Menos é mais, como diz o ditado.



INSPIRAÇÃO RETRÔ

A Gucci inaugura uma nova fase - sem o diretor criativo Alessandro Michele que fora substituído por Sabato de Sarno recentemente - cujos códigos resgatam a década de 1970. Paletós com lapelas e de modelagem larga, regatas internas, camisas e bolsas inusitadas estavam nas produções. Os astros do rock inspiraram beleza, silhuetas e proporções, como Kurt Cobain, David Bowie e Mick Jagger. Sobre boas referências, a Emporio Armani se inspirou na aviação da década de 1930 para uma coleção dominada por couro em calças, sobretudos e jaquetas em preto, bordô e roxo. Para os acessórios, óculos de proteção, gorros, luvas e botas trouxeram ainda mais o clima da profissão em mais de cem looks na passarela.

Com estreia esperada, a Etro trouxe a mistura de tecidos pelas mãos de Marco de Vincenzo. O designer resgatou a herança têxtil da marca com contrastes de cores, padronagens e detalhes em bordado de blazers e camisetas. Não é difícil separar um lugar no armário para a boa e velha camisa xadrez, além de um casaco bem amplo. A paleta de cores mescla tons terrosos, entre claros e sóbrios. Bolsas grandes, pequenas, com alças ou usadas como pochetes e forradas em tecido também se destacaram no desfile que homenageou o tecido como matéria-prima e inspiração para a temporada.



HOMEM DE ESTILO

Representatividade indígena sob os holofotes da moda

Nos últimos tempos, diferentes corpos e identidades vêm ocupando espaços no circuito da moda. Retratando a diversidade da beleza do Brasil, **Noah Alef** desponta como um dos rostos mais representativos nas passarelas e editoriais do mundo fashion.

POR IVAN REIS



O jovem de origem pataxó é natural de Jequié, interior da Bahia, e vem quebrando padrões ao trazer a representatividade indígena para os holofotes da moda. Hoje, é requisitado por temporadas de desfiles nacionais e internacionais. No passado, o modelo já trabalhou como empacotador e fazia “bicos” como ajudante de pintor em sua cidade natal. Representado pela WAY Model - agência que cuida de nomes como Sasha Meneghel, Alessandra Ambrósio e Carol Trentini -, Noah se tornou recordista masculino na última edição da São Paulo Fashion Week por desfilarem para quinze marcas na temporada. No Instagram e no Tiktok (@noahalef), o modelo atrai milhares de seguidores e visualizações com conteúdo divertido e alguns bastidores dos trabalhos de que participa.

Em conversa à MENSCH, o fenômeno fashion de 22 anos contou sobre as mudanças na vida e na carreira, a responsabilidade de sensibilizar o público sobre novas identidades e etnias frente ao padrão de beleza e no que acredita para o futuro. “A moda está melhorando, mas ainda falta muita coisa para evoluir”, declarou o modelo indígena.

Como começou o interesse pela carreira de modelo? Comecei na adolescência. Criei amor quando fiz um desfile amador. Amei a sensação de estar ali e vi que era aquilo que queria para minha vida. Hoje, tornou-se minha profissão.

Quando percebeu que tinha conquistado o seu espaço nas passarelas e nos editoriais? Percebi que poderia trabalhar com isso quando os diretores de casting me chamavam para trabalhar, por mais de uma vez. Foi quando notei que estavam gostando do meu trabalho.

Das temporadas de moda das quais já participou, qual é a mais memorável? Participei de duas, sendo uma na temporada de Verão de 2022 e agora, mais recentemente, participei da temporada de Inverno 2023. No ano passado, desfilei para duas grifes que admiro, Emporio Armani e Dsquared2. Neste ano, desfilei novamente para Emporio Armani. A temporada de Verão que fiz, em 2022, foi a minha primeira na Europa. Por isso, considero a mais importante.



MENSCH ESTILO



Você foi o primeiro modelo indígena a ser recordista na edição 54 da São Paulo Fashion Week, e é um dos principais rostos do Brasil e do mundo. Como é sensibilizar o público sobre a beleza de povos originários? Sim. Fico muito feliz com este feito! Sempre foi um dos meus sonhos, pois sentia que faltava um representante. Fiquei muito feliz em realizar isto, pois é muito importante para nós, povos indígenas, ocupar todos os espaços. Eu fico muito feliz por representar a beleza originária brasileira no mundo. Sempre recebi muito apoio e diversas mensagens de carinho não só de parentes, mas também de pessoas não indígenas que me agradecem por representar meu povo. Fico muito feliz porque me achar bonito foi um processo. Na infância, eu não tinha autoestima por conta de todo o processo cultural da beleza padronizada.

A sua ancestralidade já foi obstáculo em algum momento da carreira? Sim. Já sofri rejeição pelo meu corte de cabelo, por ser indígena e sinto que até hoje a “aceitação” não é como realmente deveria ser. Sinto que muitas marcas relutam em estampar um rosto indígena em suas lojas, talvez por terem uma visão ultrapassada sobre nós, indígenas.

No Instagram e no Tiktok, você tem milhares de seguidores e posta conteúdo divertido e também sobre o seu trabalho. Como é a sua relação com as redes sociais? Eu sempre usei áudios descontraídos para abordar um tema importante. Talvez por isso, consegui alcançar tantas pessoas. Uso minha rede social para compartilhar trabalhos e realizações de sonhos para que sirvam de inspiração para jovens como eu que nasceram à margem da sociedade. Infelizmente, a dificuldade para ocuparmos esses espaços ainda é difícil. Então, eu tento passar que é preciso ter alguns requisitos para conquistar seus sonhos: foco, fé e determinação. Foram as três coisas que me fizeram chegar até aqui. Passei por muita dificuldade para chegar onde eu estou e espero que outros jovens - como eu - continuem tentando porque “o não a gente já tem”. Então, vamos em busca do sim.

Em se tratando de representatividade de corpos e peles, no que você acredita para o futuro da moda? Eu acredito que a moda está melhorando, mas ainda falta muita coisa para evoluir. Noto que muitas marcas se sentem na obrigação de usar corpos que buscam essa representatividade apenas para não serem julgadas. Precisamos evoluir para que essa representatividade seja genuína. ■

“Noto que muitas marcas se sentem na obrigação de usar corpos que buscam essa representatividade apenas para não serem julgadas. Precisamos evoluir para que essa representatividade seja genuína”



DESTINO

A EXCELENCIA DA HOTELARIA DE LUXO DENTRO DO PALÁCIO DE VERSALHES

UM DOS HOTÉIS MAIS EXCLUSIVOS DO MOMENTO, LE GRAND
CONTROLE – UMA EXPERIENCIA QUE IRÁ TE LEVAR PARA UMA
IMERSÃO COMPLETA E ÚNICA

POR **DANI MAIA**



De um modesto pavilhão de caça construído por Luís XIII em 1623 e foi graças a Luís XIV que o Palácio de Versalhes se tornou este magnífico lugar conhecido em todo o mundo. Em mais de 100 anos, foi sendo embelezado e ampliado para acomodar sucessivamente a Corte de Luís XIV, Luís XV e Luís XVI. Considerado uma das maiores realizações da arte francesa, o Palácio de Versalhes permanece na cultura como um símbolo do esplendor real da época. O edifício já hospedou membros da elite política e cultural da Europa - de embaixadores a artistas, músicos, escritores e cientistas da Idade do Iluminismo. Mais de dois séculos depois, após uma restauração completa, Le Grand Contrôle renasce para revelar aos seus hóspedes o universo exclusivo do Palácio de Versalhes.

Com móveis e pinturas de época a trajes dos colaboradores, o Le Grand Contrôle preserva a autenticidade do século XVIII. Enquanto a iluminação foi especialmente projetada de acordo com o estilo da época, os televisores, por sua vez, desaparecem e dão lugar a uma vista deslumbrante de áreas comuns do palácio. E como a sustentabilidade também está no centro das preocupações do grupo responsável pelo hotel, as tradições históricas foram atualizadas - adoção de tecnologias do século 21, uso de energia geotérmica dentro do hotel, luzes LED para dar vida a lustres antigos, e também utilização zero de plástico nos quartos.

A apenas 20 km de Paris o Palácio de Versalhes foi, a partir de 1662, a sede da Corte Francesa. A ala em que se encontra o Hotel Le Grand Contrôle foi erguida



em 1681. Na época, o prédio servia de moradia para artistas, músicos, escritores e cientistas que atuavam na Corte de Luis XIV. No reinado de Luis XVI, essa parte do palácio foi transformada no Contrôle Geral de Finanças da França, como Ministério da Fazenda, e por isso, vem o nome do hotel. O hotel Le Grand Contrôle foi inaugurado em junho de 2021, e levou 4 anos para ficar pronto. Somente as restaurações internas e externas custaram 50 milhões de euros, sem contar com a decoração. A restauração completa e o design do interior do hotel foram feitos com a assessoria dos historiadores do palácio, para que o hotel tivesse o máximo do conforto do século XXI, mas com a aparência de 1788, ano do último inventário dos bens de Versalhes.

O HOTEL FAZ PARTE DO GRUPO HOTELEIRO DE LUXO AIRELLES

As diárias, que variam de acordo com a época do ano, incluem mordomo à disposição e passeios privados pelo Palácio de Versalhes e seus jardins. Serviço de altíssimo nível em excelência. O edifício que abriga o hotel foi construído em 1681 pelo arquiteto Jules Hardouin-Mansart, ícone do classicismo francês. Do reinado de Luís XV (1715-1774) ao de Luís XVI (1774-1792), o prédio funcionou como Ministério das Finanças e hospedou a elite política e cultural europeia.

Em 1857, as instalações ficaram sob a responsabilidade do Exército e foram transformadas em refeitório de oficiais e que foi desativado em 2004. Em 2016, o grupo Airelles que administra hotéis de luxo na Europa, firmou um contrato para comandar o Le Grand Contrôle. A restauração do prédio foi feita pelo arquiteto e designer de interiores Christophe Tollemer em parceria com Emmanuelle Vidal-Delagneau, especialista em herança e arte francesa.

O hotel tem 14 quartos, que receberam o nome de personalidades que tiveram alguma relação histórica com o edifício. Uma das acomodações, por exemplo, foi o apartamento do ministro da Finanças Jacques Necker, figura importante da Revolução Francesa. A suíte, que acomoda duas pessoas, tem 120 metros quadrados e teto com 4 metros de altura.

O restaurante do hotel é comandado por Alain Ducasse, chef com maior número de estrelas do guia Michelin no mundo. Segundo o grupo Airelles, o jantar é um evento teatral, que lembra os banquetes reais, com a equipe vestida em trajes de época. Às 20:30 um sino toca para anunciar a refeição composta por cinco pratos, com uma seleção de sopas, entradas, saladas, assados, sobremesas e frutas. O menu do jantar e também do almoço são inspirados em Luís XIV que governou a França por 72 anos, além de pratos clássicos franceses e um chá da tarde dedicado à outra moradora famosa do Palácio, a rainha Maria Antonieta.

Com uma piscina de 15 metros de comprimento, num ambiente com candelabros e bem intimista, o SPA está sob o comando da marca suíça de cosméticos Valmont, que oferece aos hóspedes rituais de beleza inspirados na rainha Maria Antonieta. Experiências exclusivas fazem parte da programação incluída na diária - um mordomo exclusivo, acesso a barcos e carrinhos de golfe, bem como visitas privadas noturnas ao Palácio de Versalhes, ou seja, visita exclusiva somente para os hóspedes do Le Grand Contrôle. Imagine atravessar o salão dos espelhos, somente você! Outras experiências inéditas são visitas privadas ao Hamlet da Rainha (Le Hameau de la Reine), um refúgio onde Maria Antoniette fazia caminhadas e recebia seus amigos, com áreas residenciais "nunca vistas" usadas pelos monarcas.



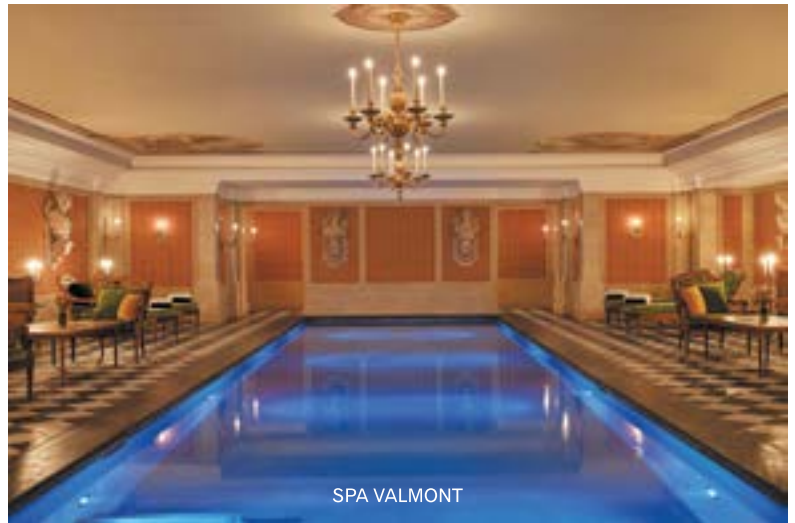
TEA TIME LES DELICES DE MARIE ANTOINETTE

Em homenagem a Maria Antonieta, a hora do chá é composta por especialidades finas - variedade de sanduíches, brioche em estilo vienense, iguarias finas feitas pelo chef pâtissier. O chocolate quente, a bebida preferida da rainha, é assinado por Le Chocolat Alain Ducasse. Pode ser apreciado puro ou perfumado com flor de laranjeira, como Maria Antonieta preferia. Uma experiência inesquecível e très gourmande!

Uma vez em Paris, vale muito a pena imergir nessa experiência única. Você pode se hospedar fazendo uma reserva com bastante antecedência, pois o hotel é pequeno. Ou você pode optar por experiências como o almoço, o tea time ou o espetáculo do jantar de época. O Tour Mercado de Luxo organiza esta experiência inesquecível, uma viagem no tempo. Essa vivência única é como realmente participar de um filme de época na mais pura tradição francesa! Bienvenue à Versailles! 🇫🇷



SUITE NECKER - SALLE DE BAI



SPA VALMONT



DANI MAIA



SUITE MADAME DE FOUQUET

Peoniamia: uma imersão no universo das Peônias e seus encantos!

POR **SIMONE AMORIM**

A

r de primavera na Itália e, junto com ele, nos vem a vontade de sair e apreciar esse espetáculo da natureza em diversas regiões. E, quando penso na primavera aqui em Bolonha, vem súbito em mente a Peoniamia.

Localizada no município de Castel San Pietro Terme, na província de Bolonha distando 20 km da homônima cidade, Peoniamia é uma empresa de horticultura especializada no cultivo e na produção de flores e plantas de peônias, a qual nasceu 20 anos atrás, de uma ideia e de um projeto que vem de longa data, tendo a sua origem na tradição agrícola que sempre fez parte da família Malaspina e uma grande paixão por essas plantas e por suas flores.

Dentro da estrutura, em uma área de aproximadamente 4 hectares, são cultivadas mais de 40 mil plantas pertencentes ao gênero de peônias destinadas à produção de flores de corte e plantas. A cada ano, cerca de 120 mil caules pertencentes a mais de 30 variedades herbáceas - dentre as mais famosas do mundo para a produção de flores de peônias, são coletados, processados e vendidos!

Cerca de um quarto da área do campo de peônias no Peoniamia, é dedicada ao cultivo e produção de plantas que são vendidas tanto com raízes nuas, de outubro a dezembro, quanto em vasos - são mais de 300 variedades de todos os tipos de peônias (herbáceas, arbustivas e interseccionais) para uma coleção que se enriquece a cada ano com novas aquisições de todo o mundo. Através desses números, você pode imaginar o quanto é vasto e lindo esse campo!



E, se como as peônias são umas de minhas flores preferidas, adoro ir na Peoniamia durante a primavera (estação do ano que tem início no dia 21 de março e vai até o dia 21 de Junho), para admirar e fotografar essas flores e o lugar como um todo. As peônias florescem desde a metade ou final de abril até o começo de junho. Portanto, normalmente, visito o lugar na primeira quinzena de maio quando provavelmente elas estão no ápice do desabrochar e, antes de ir, confiro o serviço meteorológico para não ter surpresas de chuva e poder aproveitar ao máximo!



A propriedade e seus arredores é simplesmente linda. E, uma vez passeando pelo campo de peônias, é muito provável nos depararmos com a senhora Lucia - agrônoma de profissão e idealizadora do PeoniamiA, sempre atenta em controlar o bem-estar e a qualidade das plantas e flores. Adoro conversar com ela que, com o seu conhecimento e gentileza, está sempre disponível a nos introduzir ao universo dessas lindas plantas e suas flores maravilhosas. E, caso você queira aprender ainda mais sobre esse universo, recentemente, ela lançou o seu primeiro livro, fruto de anos de experiência e paixão pelas peônias, intitulado Peonie.

A estrada até a PeoniamiA é muito linda, cercada de muita natureza. Assim, que chegamos na colina onde está situada a propriedade, aos poucos vai se abrindo ao panorama esse lugar dos sonhos, circundado por muitas flores, pássaros e paz! Ao caminhar pelo campo, nos deparamos com um magnífico espetáculo da natureza com várias flores de peônias e tantas cores, desde o branco até as várias tonalidades de rosa, vermelho e amarelo! Um lindo cenário para fazermos fotos, vídeos e voltarmos pra casa com maravilhosas recordações!

A estrutura conta ainda com uma charmosa mansão do século 18 onde, no andar térreo, está localizado o Bed & Breakfast Villa La Raniera, administrado pelo

marido da senhora Lucia, o senhor Niccolò. Uma excelente opção de hospedagem, onde, além de nos permitir de curtimos por mais tempo a estrutura, ainda podemos fazer vários passeios na região de Castel San Pietro Terme, famosa por suas fontes de águas termais, e visitarmos também outras cidades próximas como Ímola e Dozza.

Mais um dica de passeio para vocês descobrirem as maravilhas que a minha região Emília - Romagna tem a vos oferecer! 📌



VIVA MOMENTOS ÚNICOS, VIVA SEU MELHOR SONHO

O HOTEL UNIQUE OFERECE PACOTES E
SPECIAIS E EXCLUSIVOS COM AS
EXPERIÊNCIAS "DREAM"

DREAM PARTY

- Decoração festiva com balões prateados;
- Uma garrafa de Veuve Clicquot Brut acompanhada de amenities do chef Emmanuel Bassoleil;
- Café da manhã servido no Skye Restaurante & Bar ou na acomodação;
- Estacionamento para um veículo.

DREAM PURPLE

Deixe-se envolver pelo clima provocante em uma experiência que vai instigar seus sentidos.

- Uma noite de hospedagem com ambientação especial;
- Presentes Dona Coelha for Unique;
- Uma garrafa de Veuve Clicquot Brut acompanhada de amenities do chef Emmanuel Bassoleil;
- Café da manhã servido no Skye Restaurante & Bar ou na acomodação;
- Estacionamento para um veículo.

DREAM WHITE

Eternize os momentos especiais ao lado de pessoas queridas durante os preparativos para o grande dia.

- Day use (período de oito horas) para até oito pessoas, incluindo a noiva;
- Livre acesso ao Fitness Center Body & Soul e piscina do Skye para a noiva e convidados;
- Penteadeira com iluminação, prato de frutas da estação e água de coco;
- Terapia de 50 minutos para a noiva na nossa Sala Spa Caudalie;
- Uma noite de hospedagem com decoração romântica e uma garrafa de Veuve Clicquot Brut;
- Café da manhã servido no Skye Restaurante & Bar ou na acomodação;
- Estacionamento para um veículo.



DREAM BLUE

Experiência para relaxar a dois com o melhor do Hotel Unique e da marca francesa Caudalie.

- Uma noite de hospedagem na categoria escolhida;
- Terapia de 50 minutos à escolha para cada hóspede na Sala Spa Caudalie;
- Uma garrafa de Chandon Réserve Brut, seleção de frutas e ambientação Zen, no quarto após a terapia;
- Café da manhã servido no Skye Restaurante & Bar ou na acomodação;
- Estacionamento para um veículo.

DREAM RED

A paixão em forma de experiência em uma noite especial para ficar na memória.

- Uma noite de hospedagem com decoração romântica;
- Uma garrafa de Veuve Clicquot Brut acompanhada de amenities do chef Emmanuel Bassoleil;
- Café da manhã servido no Skye Restaurante & Bar ou na acomodação;
- Estacionamento para um veículo.



DREAM BLACK

Momentos de descontração e relaxamento antes de subir ao altar.

- Day use (período de oito horas) para até oito pessoas, incluindo o noivo;
- Livre acesso ao Fitness Center Body & Soul e piscina do Skye para o noivo e convidados;
- Uma garrafa de 750 ml de um de nossos drinks engarrafados do Skye;
- Terapia de 50 minutos para o noivo na nossa Sala Spa Caudalie;
- Uma noite de hospedagem com decoração romântica e uma garrafa de Veuve Clicquot Brut;
- Café da manhã servido no Skye Restaurante & Bar ou na acomodação;
- Estacionamento para um veículo.



Prazo para cancelamento e/ou alteração 48 horas antes do check-in. Todas as bebidas que não estejam contempladas na experiência serão cobradas à parte.

+55 11 3055-4710

reservas@hotelunique.com

ARQUIVO MENSCH

ANTÔNIO
FAGUNDES

FEVEREIRO / 2023

FOTO MÁRCIO FARIAS



MENSCH

www.revistamensch.com.br

EXPEDIENTE

EDITOR GERAL **ANDRÉ PORTO**
EDITOR DE ARTE **RICCARDO ROSSO**
EDITOR DE ESTILO **CELSO IEIRI**
REDAÇÃO **MYCHELLE JACOB / NADEZHDA BEZERRA**
JORNALISTA RESPONSÁVEL **SAMARA ARCOVERDE**
REVISÃO **DULCE RODRIGUES**

CONTATO

revistamensch@gmail.com

COMERCIAL

RODRIGO DANTAS
(81) 8730.3049
rdantascomercial@gmail.com

NOVOS NEGÓCIOS
RODRIGO BOSSHARD
(81) 99655.7945

REPRESENTANTE - SP
JULIANA HIRSCHMANN
(11) 96778.8038
ju.hirschmann@gmail.com

REPRESENTANTE - RJ
MÁRCIA DORNELLES - (21) 9984.6020
mdproducoeseagenciamento@gmail.com

REPRESENTANTE - CE
SANDRA SAMPAIO - (85) 98182.3637
poraiassessoria@gmail.com

IMPRESSÃO GRÁFICA FACFORM

COLABORADORES DA EDIÇÃO
FOTOGRAFIA: ANGELO PASTORELLO, BRUNO MAIA,
DANIEL NASCIMENTO, FAYA, GABRIEL WICKBOLD,
MÁRCIO FARIAS, NETO LINS, NEWMAN HONRICH,
PRISCILA NICHELI

TEXTO: ANDREA HUNKÁ, ALEXANDRE CARDEAL,
AUGUSTO SOARES LINS, DANIELE MAIA, DULCE RODRIGUES,
EDI SOUZA, EDUARDA FIGUEIRÊDO, HENRIQUE STEYER,
IVAN REIS, LAIS CABRAL, LARISSA LINS, MAX FERCONDINI,
PAULO GRECA, PATRÍCIA ALVES, RODRIGO SOUTO MAIOR,
SANDRA SAMPAIO, SÁVIO CARDOSO, SIMONE AMORIN,
VANESSA LINS

A REVISTA MENSCH É UMA PUBLICAÇÃO TRIMESTRAL

OS TEXTOS E ARTIGOS ASSINADOS NÃO REFLETEM
NECESSARIAMENTE A OPINIÃO DA REVISTA MENSCH.
É PROIBIDA A REPRODUÇÃO DE TEXTOS E FOTOS SEM
AUTORIZAÇÃO EXPRESSA.

   RevMensch  user/mensch



Veja a entrevista
completa usando o
QR Code acima

CUIDE DO AMANHÃ HOJE



 bioroots

@bioroots



MENSCH **PALADAR**

**FREDY
CAMPOS**

É O CARA POR TRÁS DO SUCESSO
DOS RESTAURANTES FRÊ



NORONHA

PESCADOS

LANÇAMENTO LINHA DE MEDALHÃO E HAMBÚRGUER

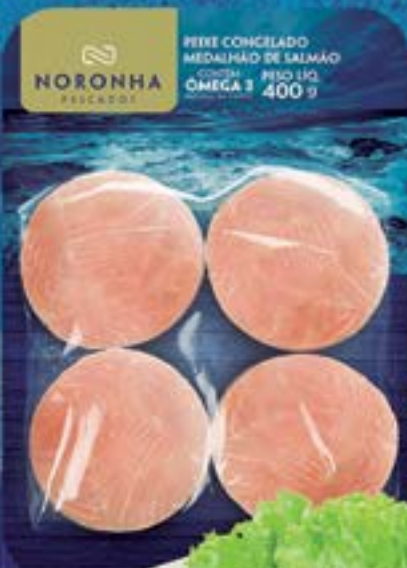
Mais novidades para suas receitas

Medalhão
de merluza
empanado



Medalhão
de salmão

Medalhão
de merluza

Hambúrguer
de salmão



+ 55 (81) 2138.9100 • vendas@noronhapescados.com.br

www.noronhapescados.com.br  /NoronhaPescados  /Noronha.Pescados



PALADAR ÍNDICE

02 **RESTAURANTE**

ENTRE VINHOS

04 **CHEF DA VEZ**

RODRIGO MOCOTÓ

10 **ENTREVISTA**

FREDY CAMPOS

12 **POUCAS & BOAS**

PARA PROVAR E CURTIR

14 **VIAGEM**

UMA EXPERIÊNCIA RAVASQUEIRA

16 **VINHOS**

VINHOS COM FONDUE

TINTOS E ROSÉS

18 **GIRO GASTRONÔMICO (RJ)**

GASTRONOMIA CARIOCA

20 **GIRO GASTRONÔMICO (BH)**

BELO HORIZONTE PARA FAMINTOS

16 **DEGUSTANDO (SP)**

GASTRONOMIA À TODO VAPOR

24 **RESTAURANTE**

NEZ BISTRÔ / LE FAUX NEZ

28 **RESTAURANTE**

IL TAVALO



VAMOS CONVERSAR ENTRE VINHOS?

Por NADEZHDA BEZERRA
Fotos BRUNO MAIA

Mais versátil do que muita gente pensa, o vinho é uma ótima companhia para aquele bate papo em uma roda de amigos. Sem protocolo, ou qualquer formalidade, o vinho é o novo chopinho da tarde. Ou melhor, da hora que você quiser.

Quem traz esse conceito mais despojado para a bebida das uvas é o **Entre Vinhos**, um espaço de experiências comandado pelos enólogos e *sommeliers*, os irmãos Eduarda e Luiz Figueredo e o amigo Leonardo Buarque. Um trio que vem apostando alto e obtendo retornos dignos de se comemorar com a bebida de Baco.

Na Entre Vinhos é possível conhecer e comprar vinhos de alta qualidade de marcas pouco ou nada conhecidas, garimpados pelas mãos dos três sócios. Aliás, um diferencial importante da Entre Vinhos é a promessa de alta rotatividade de rótulos, ou seja, estarem sempre variando para terem frequentemente novidades fora dos circuitos mais comuns à disposição do cliente.

Segundo Eduarda a proposta não é o cliente entrar, encontrar uma marca já conhecida e levar, mas é ter a curiosidade provocada diante de mais de 700 rolhas vindas de lugares distintos, e com propostas diferenciadas. "Nós estamos aqui para conversar sobre vinhos", revela ela. O desejo é de bater um papo com cada cliente, tirar suas dúvidas, responder perguntas, guiá-los na magia do vinho. Como um vinho que se preze é sempre bem acompanhado de uma boa gastronomia, o que antes era só algumas tapas, acabou se transformando em um cardápio reconhecido em excelência pelas mãos da *chef* Raquel Emília para fazer parte de um bom momento entre amigos. "A gente oferecia umas *bruschetas*,

carpaccio e tábua de frio. Depois, os próprios clientes foram demandando outras opções", conta Leonardo.

CAÇADORES DE VINHOS

Eduarda, Luiz e Leonardo são verdadeiros caçadores de vinhos pelo mundo. Seja em viagens, eventos ou através de conexões com produtores e distribuidores. Onde existe uma possibilidade de descobrir algo novo, eles estão lá. Luiz e Eduarda trazem a experiência de gestão e do comércio da bebida da **Lacomex**, empresa da família onde atuam na gestão. Leonardo, atuando na área de projetos e *design* de *containers* - chegou até o vinho pela paixão, o que acabou se tornando também um novo negócio.

Até mesmo nas viagens de férias, cada um deles reserva uma parte para garimpo e encontro de novos rótulos, novos sabores e experiências degustativas. Afinal, como eles bem dizem, são mais de nove milhões de rótulos pelo mundo para as pessoas seguirem sempre bebendo os mesmos vinhos sem arriscar outros sabores. Viver o novo aguçando os cinco sentidos é a grande proposta da Entrevinhos.

Até mesmo em celebração e reconhecimento à dedicação dos produtores, desde o preparo da terra, o plantio e colheita das uvas até a transformação no vinho como a gente conhece e gosta. Esse é outro diferencial do trio Eduarda, Luiz e Leonardo. Eles conhecem essa realidade do produtor, porque se aproximam de muitos deles. Daí a relação com a bebida ser tão especial, a ponto de quererem dividir com seus clientes.

ENTRE E FIQUE À VONTADE

Sabe aquela ideia da cervejinha de fim de tarde de bermuda e camiseta, pois bem, é bem por aí a proposta do Entrevinhos, tirar um pouco da pompa e da seriedade de beber vinho, mas mantendo o respeito, afinal, vinho, é vinho, não é? O cliente pode chegar, escolher seu vinho e se servir sozinho. Pode degustar antes de comprar ou seguir direto para degustar em casa ou até mesmo fazer o pedido de lá. Contudo, vale a pena dizer que tem um som ambiente de primeira, e você não deveria perder a oportunidade.

UM POUCO DE TUDO COM MUITA PAIXÃO

O que nasceu para ser uma loja de vinhos com espaço para degustação, um papo e boa experiência foi mudando, crescendo. Porém, sem perder a essência de ser um espaço para a democratização do universo do vinho. Ser um lugar de encontros, de conexões e experimentações. Na loja, há mais de 700 rótulos que mudam de tempos em tempos. Tudo é dinâmico, inclusive o cardápio. O *wine bar* é um convite para sentar, beber, comer e conversar em um final de tarde ou começo de noite. O café e bistrô uma pausa para um doce com vinho, um *brunch* ou até mesmo um café da manhã diferenciado ou uma refeição mais elaborada.

A casa também recebe para eventos, sejam celebrações, confrarias ou encontros corporativos. Nesses momentos tudo pode ser personalizado,

desde o vinho até o *menu* para que a experiência seja ainda mais completa. Mas também pode ir até onde o evento acontece. A Entrevinhos também tem a proposta de montar um *wine bar* em festas e eventos, como casamentos, confraternizações e diversas outras celebrações.

UM BRINDE PARA COMEMORAR

A história dos três sócios traz muita experiência em empresas familiares. Eduarda e Luiz na Lacomex, e Leonardo na Piraju Construção em Container, mas montar e gerir o próprio negócio é sempre um desafio, ainda que seja uma tarefa dividida por três. Ainda mais que, o começo de tudo foi atravessado pela pandemia.

Entretanto, pouco mais de dois anos depois, a Entrevinhos é uma soma de boas histórias, dedicação e o desafio de seguir empreendendo com a missão de expandir o consumo do vinho. ■



LEONARDO BUARQUE, EDUARDA FIGUEIREDO E LUIZ FIGUEIREDO

SERVIÇO:

ENTRE VINHOS

Rua Francisco da Cunha, 153 - Boa Viagem - Recife

Instagram: @entrevinhos



As raízes de Mocotó

TRADIÇÃO FAMILIAR COM RAÍZES NORDESTINAS NA GASTRONOMIA

POR PATRÍCIA ALVES
FOTOS ANGELO PASTORELLO

Nascido em São Paulo e reconhecido por oferecer pratos nordestinos e valorizar ingredientes típicos da região, o chef **Rodrigo Oliveira Mocotó** é a cara do Brasil. Filho de pernambucanos, possui forte ligação com Mulungu, distrito de Sanharó, no Agreste Central de Pernambuco. O chef que nunca esqueceu de suas raízes acaba de estrear na TV, onde substituirá temporariamente Henrique Fogaça, na décima edição de um reality com

cozinheiros amadores. Entre uma gravação e outra, Rodrigo me recebeu para um papo onde contou sua história e seu papel na comunidade onde tudo começou. Mais do que oferecer pratos que proporcionam uma explosão de sabores, ele falou sobre a verdadeira função social de um restaurante - restaurar uma comunidade.

Rodrigo, indo lá para o início... quando descobriu que a cozinha era seu lugar? Quando descobriu essa afinidade com a gastronomia? Minhas primeiras influências culinárias foram no ambiente doméstico. A cozinha sempre foi o centro da nossa casa, onde tudo se passava, por onde todos transitavam. Minha mãe reinava absoluta naquele cenário mágico. Meu pai é um cozinheiro intuitivo, nunca teve formação na área e tampouco cozinhava, começou a cozinhar por necessidade. Só que ele tem um paladar tão fino que, mesmo sem haver na época essa tendência de comida saudável, de evitar excesso de gordura e sal, ele aplicava isso intuitivamente. Mas a afinidade com a gastronomia em si, é uma longa história. O Mocotó foi fundado pelo meu pai, José de Almeida. Ele chegou em São Paulo jovem, com zero recurso, sem educação formal. Trabalhou na feira, em metalúrgica, fundição, malharia até que, com dois irmãos, abriu uma "casa do norte", um misto de empório e, às vezes, um bar. Vendia fava, feijão e queijo. Aí, os três começaram a se estabilizar, viram que era um negócio próspero. Resolveram montar a segunda "casa do norte" e um tempo adiante, montaram a terceira. Depois, se separaram, e cada um ficou com uma das casas. Meu pai ficou com a localizada na Vila Medeiros, onde estamos até hoje. Esse empório que tinha um "quê" de bar foi ganhando notoriedade por servir um caldo de mocotó. Nasci praticamente dentro desse lugar.

Com 13 anos, comecei a lavar pratos, servir mesa e ajudar na cozinha. Hoje, vejo que o que me levou pra lá não foi, especialmente, o apreço pela cozinha, mas a possibilidade de ficar mais perto do meu pai. Era difícil vislumbrar uma carreira ali e meu pai nunca me incentivou. Então, eu fui estudar Engenharia Ambiental, depois troquei de curso, fiz Gestão Ambiental até que conheci um cara que estudava Gastronomia. Eu perguntei "eles te ensinam a cozinhar"? Ele me disse que sim e que era aluno do primeiro curso de Gastronomia do país, na Anhembi Morumbi. Do convívio com esse cara, que se tornou

um grande amigo, veio o encantamento por esse mundo, porque nossa família não tinha acesso a restaurantes - por cultura e por falta de recursos. Comecei a pensar “será que eu poderia ser cozinheiro”? Porque eu era muito diferente dos chefs que estavam nas revistas e livros. E concluí “talvez não seja o aluno mais talentoso, mas serei o mais aplicado”. Larguei a segunda faculdade e fui estudar Gastronomia.

Que influências você traz de seu pai e das raízes pernambucanas? É a comida de um povo que tem muito pouco e com isso, fazem grandes coisas. Muita gente pode achar essa cozinha restrita, mas para mim, ela é a cozinha da essência. Meu pai me ensinou a aproveitar tudo o que se tem à mão, e respeitar cada ingrediente, cada pequeno recurso. Esse respeito à essência me apaixonou e me orienta até hoje.

Como você definiria a “autêntica cozinha brasileira” que tantos se referem quando pensam no Restaurante Mocotó? Aqui fazemos cozinha sertaneja, da região do interior de Pernambuco, a cozinha do sertão. Quando a gente pensa nisso, acredito que venha na cabeça das pessoas a presença da carne de sol, da fava, mandioca, abóbora, e de muitos outros itens. Foi realmente desafiador servir uma comida que muitos consideravam como pesada ou menos nobre. Pegar esses alimentos ordinários como feijão, carne-seca, fava, mocotó e fazer deles algo extraordinário, para que todos pudessem passar a entender a complexidade que tem a comida sertaneja, feita a partir da escassez. Essa é a força da cozinha sertaneja - de um povo que tem pouco e com esse pouco, fazem grandes coisas. É o valor que se atribui aos alimentos, que os fazem notáveis. Tratamos o alho com o mesmo cuidado quanto uma carne mais nobre. O alimento merece uma certa devoção, quem está por trás desse produto também.

O Brasil é um país diverso em sabores e isso faz com que a gastronomia varie



“Meu pai me ensinou a aproveitar tudo o que se tem à mão, e respeitar cada ingrediente, cada pequeno recurso. Esse respeito à essência me apaixonou e me orienta até hoje.”

muito de região para região. Você poderia dizer que conhece pelo menos um pouco dessa diversidade gastronômica? O que destacaria no meio disso tudo? Sim, com certeza. Já viajei para diversos cantos do país e sempre me surpreendo com novas descobertas - seja de algum ingrediente ou modo de preparo de fazer tal prato que não conhecia, e com a riqueza de possibilidades que os ingredientes do país dão para os cozinheiros trabalharem. Ultimamente, estou encantado com os sabores da Amazônia, para onde fui algumas vezes nos últimos tempos, e por lá tenho feito descobertas incríveis como o tucupí liofilizado e outros tantos ingredientes e processos.

Você juntou os ensinamentos de seu pai com suas experiências e criou o jeito próprio de cozinhar. É isso? Como definiria sua cozinha? Acho que o ponto de virada foi quando entendemos que podíamos apresentar uma cozinha nordestina autêntica, mas por meio de uma linguagem universal. Esse é o grande feito do Mocotó - apresentar uma cozinha que sempre foi estigmatizada. O que se falava sobre a comida do sertanejo? Que era pobre, feia, grosseira, pesada. Acredito, que conseguimos reverter essa percepção. E é aí que o Mocotó se torna um restaurante notável porque, não digo que a gente cozinha melhor do que minhas tias e avós lá no sertão - longe disso, mas conseguimos criar uma linguagem que não só o público daqui entende, mas que o mundo entende como uma cozinha de valor gastronômico. É uma linguagem nova porque, se você observar as listas internacionais de restaurantes das quais o Mocotó faz parte, nenhum se parece com ele, nem na forma, nem no conteúdo.

O que aguça seu paladar? Um ingrediente, uma técnica, uma viagem e até mesmo um utensílio podem ser o gatilho para estimular o paladar, a imaginação e até mesmo resultar na criação de um prato. Estou sempre atento e curioso para tudo o que está ao meu redor.

Dentro dessa variedade nacional da gastronomia, o que você ainda não provou que gostaria muito de conhecer? Quero visitar mais comunidades indígenas em diversos cantos do país, para descobrir saberes alimentares originários.

E essa história de que você criou o famoso dadinho de tapioca, é lenda ou realidade? (risos) De onde vem isso? É realidade. Em 2004, eu estava na faculdade de Gastronomia na Anhembi Morumbi e uma colega me falou de um bolinho com tapioca que era a cara do Mocotó - com tapioca, leite, queijo minas, ovos, manteiga e era boleado. Fiz uma versão com queijo de coalho e comecei a oferecer o bolinho no Mocotó, mas sem colocá-lo no cardápio. Como era uma massa melindrosa, tinha de bolear rápido, pois logo perdia o ponto. Um dia, tive de sair da cozinha enquanto fazia a massa e, quando voltei, estava uma placa dura. Ia jogá-la no lixo, mas na hora me lembrei da polenta, que é espalhada na assadeira, cortada e frita. Testei e fiz um tijolinho frito. E deu certo. Foram muitos testes até chegar a algo mais simples - tapioca, leite e queijo coalho. Outro toque nosso é a pitada de pimenta-do-reino branca, que tem uma afinidade tremenda com os lácteos. E acertei o sal. O formato de dadinho veio depois, quando uma amiga, depois de provar o 'tijolinho', disse que, se

“Quero visitar mais comunidades indígenas em diversos cantos do país, para descobrir saberes alimentares originários”

fosse mais crocante, seria perfeito. Acabei, então, cortando-o em três cubos, que ficaram mais crocantes, principalmente nos cantinhos. Assim, é bem mais rápido de fazer, não precisa bolear. Foi então que batizei os “dadinhos”. É uma receita que já se espalhou por diversos bares e restaurantes de São Paulo, do Brasil e do mundo. Já soube de versões de dadinhos na França, Coreia do Sul, Canadá e Austrália, dentre outros. Ver o Albert Adrià servindo dadinhos de tapioca com trufas em um dos seus restaurantes de Barcelona, o Tickets, foi surreal.

Neste ano, o restaurante Mocotó vai fazer 50 anos (e você 30 anos de Mocotó). Em um mercado muitas vezes tão incerto, qual o sucesso do Mocotó? No começo, eu achava que o nosso negócio era sobre comida e bebida, mas não podia estar mais enganado. O centro do nosso negócio são os relacionamentos - como o





“A gente acredita que sim. Por isso, temos pensado em como fazer mais pela Vila Medeiros.”

Sobre um restaurante poder restaurar uma comunidade.

restaurante se relaciona com as pessoas, a natureza, seus parceiros e o mercado, fatores determinantes de sucesso. O Mocotó foi o lugar onde eu aprendi que a missão primordial de um restaurante é restaurar a sua comunidade, no sentido mais amplo possível.

Estrelas Michelin, bairros nobres, menu sofisticado... O quanto esse status ajuda e não diz muita coisa sobre restaurantes e uma alta gastronomia? Eu acho que

há momento e espaço para todo tipo de negócio. O que não pode acontecer, é achar que uma boa mesa ou a excelência está ligada a esses aspectos. Esses restaurantes existem para momentos extraordinários, não para os momentos comuns. E também acredito que, muitos deles valem cada centavo que você investe. A escolha no Mocotó é diferente. O contexto é diferente. A gente tem a inclusividade como um dos nossos valores. Queremos um lugar inclusivo e não exclusivo. Nós não precisamos estar nos Jardins ou no Itaim para servir alta gastronomia. Não precisamos de talher de prata ou taça de cristal. A nossa excelência se expressa de outras formas.

Como definiria o chef Rodrigo Mocotó hoje? Sou brasileiro, cozinheiro, chef de dois restaurantes, pai de cinco filhos - Nina, Flor, Pedro, Cora e Alice, marido da Adriana. Acredito que sou uma pessoa criativa e obstinada.

Quais seus maiores desafios superados?

E o que espera superar? Acredito que o maior desafio superado, foi mostrar que excelência e inclusividade podem andar lado a lado. É isso que fazemos no Mocotó. Espero poder fazer mais por nossa comunidade. Há anos, tem um pensamento que me inquieta, desde uma conversa que tive com a historiadora Adriana Salay, minha esposa. Ela perguntou para que serve um restaurante. Falei de uma maneira muito floreada que é um elo entre a natureza com a cultura, da expressão do menu, entre outras coisas. Ela respondeu “É bonito, mas o restaurante serve essencialmente para uma coisa, fazer com que as pessoas saiam melhores do que entraram”. Isso me deu um estalo, a gente tem que restaurar as pessoas não só fisiologicamente, mas uma restauração emocional e intelectual.

Um restaurante pode restaurar uma comunidade? A gente acredita que sim. Por isso, temos pensado em como fazer mais pela Vila Medeiros. ■

VIVA UM MUNDO DE POSSIBILIDADES E CONSUMA COM MODERAÇÃO

*
1959
UN MONDE
DE
POSSIBILITES

CHANDON

ESPUMANTES
EXCEPCIONAIS
PRECIOSAMENTE
ELABORADOS
NO BRASIL





Foto Daniel Nascimento

UMA GRANDE EXPERIÊNCIA PARA AGUÇAR OS SENTIDOS

PO R D U L C E R O D R I G U E S

Para o empresário e *restaurateur* Fredy Campos, estar à frente do Frê, restaurante que cada vez mais conquista fãs em São Paulo. Não é apenas estar preocupado com o *menu do chef* ou o faturamento final do mês. É ser o coração desse espaço democrático que pulsa diante de sua diversidade e energia. Discreto, Fredy é o maestro dessa orquestra que cada vez mais recebe elogios - não só por sua gastronomia, mais pelo conjunto da obra. A MENSCH conversou com Fredy e o resultado não poderia ser melhor, ele e o Frê se completam. Taí o segredo do sucesso.

Fredy conta um pouco de sua trajetória até chegar na abertura do Frê Eu sempre estive envolvido em negócios ligados a estilo de vida. Sou um *publisher* e, por anos, atuei com agência de publicidade, criando estratégias para empresas de diferentes segmentos e tamanhos. Começar a investir em outros negócios próprios foi consequência desse aprendizado. Diversifiquei os investimentos focando em um projeto editorial e em um restaurante que serviram de base para o conceito da marca FRÊ que, para nós, eu e meu sócio, é muito mais do que um restaurante... é uma experiência que une gastronomia, arte, música, *design* e claro, entretenimento.

Para quem não sabe, como e por que esse nome? Quando pensamos no FRÊ, o conceito veio antes do nome. Sempre desejamos que os restaurantes se tornassem um espaço pensado, em cada detalhe, para receber amigos e celebrar o prazer de estar junto. Como somos muito ligados a animais, eles representam para nós essa amizade sincera. Então elegemos o Frê, um dos muitos cachorros que temos entre resgatados e adotados como inspiração. E, no nossa logo, tem a carinha dele.

Como foi para você empreender nesse universo da gastronomia? Ser um Restaurateur. Eu me considero um empresário. O *restaurateur* foi algo mais orgânico que une as experiências que vivencio viajando e conhecendo diferentes tipos de gastronomia e serviço ao prazer que tenho em receber pessoas, sejam amigos, ou hoje, meus clientes.

A sua equipe parece ser bem coesa e unida. Como é a sua preocupação em manter isso? Talvez essa seja a parte que exige um cuidado maior em um negócio voltado para o público - o atendimento. Vai muito além do garçom, do *bartender* ou até mesmo do nosso *chef*,

e chega no nosso *marketing*, no administrativo e no financeiro. Todos, sem exceção, devem estar sempre alinhados para oferecer a melhor experiência que nosso cliente possa ter. E, claro, isso requer supervisão constante, treinamentos muito pontuais.

Na gastronomia do Frê, quais as referências e identidades que ele traz? Por definição, dizemos que a culinária do FRÊ é ítalo-mediterrânea com opções variadas que incluem massas, risotos, carnes e peixes, além da forneria. Mas, algumas vezes damos a opção da cozinha, comandada pelo nosso *chef* Nuno Urssi, para nos apresentar sugestões de novos pratos e em outras, nós os desafiamos a desenvolver pratos autorais ou releituras. Então, consideramos que a gastronomia seja mais internacional.

Hoje em dia, o Frê possui duas unidades, mas com perfil de público bem distinto de um pra outro. Como você identifica essas diferenças? Quem é esse público? Temos duas unidades em bairros completamente diferentes. Nossa primeira unidade está instalada no eixo Pacaembu, Higienópolis e Santa Cecília - o que nos traz um público local bem interessante. E os que vêm de longe, muitas vezes até em viagens turísticas, buscam justamente essa referência mais *cool* que a região se tornou. Já nossa mais nova unidade, está instalada no coração do Itaim Bibi, muito próxima a Faria Lima e isso faz com que seu público seja muito eclético, uma vez que é o novo coração financeiro da cidade.

Ser um restaurante e bar com uma proposta mais descolada, mas ao mesmo tempo com uma sofisticação nos detalhes, traz um público eclético. Como vocês vão ajustando isso e trazendo novidades para esse público? Nós tentamos ficar atentos o tempo todo ao que nosso cliente está buscando e nos permitimos experimentar novas atrações sempre com o intuito de agradá-lo, claro. Temos DJ residente, mas, de tempos em tempos convidamos outros. Já tivemos noites de Jazz entre outras apresentações artísticas. Somos muito fortes em festas e eventos dos mais variados tipos - aniversários, confraternizações, lançamentos, vernissages... O FRÊ sabe receber bem, acho que é esse nosso segredo.

Ser pet friendly e total friendly traz um diferencial para o Frê. Como vocês foram construindo isso? Naturalmente... Como pessoas, não discriminamos ninguém e adoramos ir a lugares que recebam nossos animais. Só estendemos isso ao nosso negócio, um espaço para unir e celebrar.

“ FRÊ
GANHOU
VIDA
ORGÂNICA
E HOJE AS
DUAS
UNIDADES
TÊM
IDENTIDADES
PRÓPRIAS,
COM PERFIL
AUTORAL
QUE SE
TRANSFOR
MA A TODO
MOMENTO ”

FRÊ - Unidade Santa Cecília - Rua Tupi, 228 / Seg. a Sex., 19h às 23h.
Sábados, almoço das 13h às 17h e jantar das 19h à 0h.
Instagram: @fre_restobar

FRÊ - Unidade Itaim Bibi - Rua Dr. Mario Ferraz, 423 / Seg. a Sex., 19h às 23h.
Sábados, almoço das 13h às 17h e jantar das 19h à 0h.
Instagram: @fre.itaim
Reservas: (11) 95047-1200

O Frê tem exatamente a cara, o perfil que você e seu sócio imaginavam? O que ainda falta? Como empresários nós sempre queremos mais, claro. Melhorar mais e mais o atendimento e a experiência. Ampliar os negócios. Mas acredito que o FRÊ ganhou vida orgânica e hoje as duas unidades têm identidades próprias, com perfil autoral que se transforma a todo momento para crescer e que reflete, claro, nossas próprias personalidades.

Como é você como cliente na hora de escolher um restaurante? Que tipo de comida mais lhe agrada? Sou o mais chato (risos) por isso acho que exijo tanto do FRÊ, porque a experiência que quero pra mim é a que quero oferecer em dobro. Tanto eu como meu sócio somos meio *globetrotters* e nossas referências são as mais variadas possíveis. Particularmente, eu gosto de comida mediterrânea, mas sempre estou aberto a experimentar novos sabores. Quem sabe, um deles não inspire nosso próximo prato, né?

Saindo do universo do trabalho o que mais procura? Onde recarrega as baterias? Em casa, sem dúvidas. Rodeado por meus bichos e aproveitando das felicidades mais simples da vida - poder deitar no sofá, assistir algo diferente, ouvir música ou até mesmo curtir o silêncio... E, sempre que posso, comer uma comidinha caseira (risos).

Planos futuros, o que vem por aí? Temos planos e alguns sonhos. Consolidar a marca FRÊ como referência em gastronomia e experiência, é sempre o maior dos dois. E para isso, já planejamos as novas fases, como voltar a oferecer nosso almoço executivo na unidade do Itaim. Mas também já tivemos propostas não só de novas unidades, como também de, quem sabe, uma rede de franquias da nossa forneria. 🍷



Foto Arlindo Namour



Fotos Fernando Sposito / Divulgação

HISTÓRIA PRESERVADA

A TRADIÇÃO DE 25 ANOS DO SUSHI YOSHI MANTIDA DE GERAÇÃO E GERAÇÃO

Bem-humorado, gentil, professor admirado. Dificilmente, você veria alguém tecer comentários muito diferentes desses quando a pessoa em questão era Seu Yoshi - ou mais formalmente, Yoshi Matsumoto. O imigrante japonês, que adotou Recife como lar definitivo, e onde construiu uma história admirável marcada pela preservação da cozinha de seu país natal - o Japão, e a plena adaptação aos costumes locais. Em 2020, Mestre Yoshi faleceu, mas deixou um legado para além da comida - um verdadeiro livro de memórias felizes com clientes e familiares.

Antes mesmo de sua partida, o restaurante fundado por ele há 25 anos, o Sushi Yoshi, no bairro de Boa Viagem na Zona Sul do Recife, vinha sendo acompanhado de perto pelo seu sobrinho André Saburó Matsumoto, também à frente do Grupo Quina do Futuro, agregando um novo fôlego à gestão. O encontro entre tio e sobrinho não era novidade. Como um segundo pai que era para Saburó, lhe repassou técnicas fundamentais na cozinha nipônica, como o ato de amolar a faca e o corte preciso do peixe.

Em dezembro de 2022, o Sushi Yoshi entrou em uma nova fase, a bem da verdade, passou por um retrofit completo. Mudou



Yoshi Matsumoto

Foto Instagram

de endereço, ainda no mesmo bairro, mas agora em um ponto mais nobre da Capital pernambucana, ao lado da loja Dona Santa, ganhou um salão envidraçado, que permite a entrada de luz natural abundante, móveis claros. O Japão escuro, em tons de preto e vermelho, uma estética típica dos anos 1980 e 1990, ficou para trás. Objetos de famílias, como um kimono de casamento emoldurado como verdadeira obra de arte e lustres feitos pelo próprio Yoshi conferem o toque pessoal tão comum à história desse restaurante.

Os novos ares vieram com tudo no novo Yoshi, agora pilotado integralmente por Saburó Matsumoto, que conta com a maestria de Giovana Nacarato na chefia executiva da casa - Gi, como é mais conhecida no meio, é exímia cozinheira e atua no grupo Quina há alguns anos, focada nos processos



de todas as casas. Agora, assume a missão de ser o suporte da família Matsumoto e garantir a preservação da herança gastronômica de Seu Yoshi.

E por falar em cozinha, as bases fincadas pelo sushiman foram preservadas por Saburó. Pratos como a colina de atum seguem firmes como um hit da casa. Obviamente, novidades foram acrescentadas, sobretudo no quesito etílico: uma boa oferta de saquês e uma carta de drinques delicados ganharam destaque no serviço, e enriquecem a experiência no restaurante. O Sakuro Rosé é um queridinho da clientela - leva gin rosé, xarope de lichia, limão, espuma de wasabi e folhas de hortelã. Bem refresh.

A Trilogia Masayoshi é dessas estreias impossíveis de negar. Vem em uma travessinha que acomoda três porções de tataki de salmão, maguro tartare, atum trufado, mais alguma sugestão do dia. O tataki misto, com lâminas de atum, camurim e salmão, masago, palha de alho-poró e shoyu dashi é outra pedida certa do novo Yoshi.

O pastel tradicional da família Matsumoto, reconhecido no Recife como o melhor da cidade, é oferecido em uma variação perfeita para acompanhar um vinho. A massa frita é servida aberta e coberta com salmão em cubos, shitake e camarões salteados em molho agridoce. É petisco para ser feliz. Feliz como Seu Yoshi era e como recebia seus clientes fieis. Muitas vezes com abraços cheios de carinho. ■

Serviço Sushi Yoshi

Onde: Rua Professor Eduardo Wanderley Filho, 187, Boa Viagem (ao lado da loja Dona Santa)
Telefone: (81) - 3462.2748
Instagram: @sushi_yoshi_recife



P A L A D A R

PAIXÃO POR OSTRAS

OS DIVERSOS SABORES E POSSIBILIDADES DA IGUARIA CHAMA ATENÇÃO DO NOVO RESTAURANTE DA ZONA NORTE DE RECIFE

Referência no cultivo de ostras e fornecedor de diversos restaurantes pelo Brasil, a Ostramar agora tem um espaço só seu, onde é possível provar diversos tipos de preparos de ostra, além de várias outras iguarias. Localizado em um belo casarão secular na Avenida 17 de Agosto, em Casa Forte, zona norte do Recife, o **Ostramar Oyster Bar** possui área externa, um agradável salão, charmoso jardim de inverno e um longo balcão, onde é possível acompanhar a montagem dos belos pratos de ostras, abastecidos de gelo.

Por lá, apenas são utilizadas ostras depuradas (ou purificadas), cultivadas em fazenda particular nos municípios de Tibau do Sul e Caiçara do Norte, no Rio Grande do Norte. Sob o comando do empresário, e apaixonado por ostras, **Cassiano Falangola**, o frescor dos moluscos e outros produtos do mar contribui para o sucesso da casa que mal abriu as portas e já é um dos grandes lançamentos do ano na cidade, em termos gastronômicos. Segundo Cassiano, o oyster bar é um espaço de experimentação e de aperfeiçoamento do seu produto presente na casa e em vários estabelecimentos que detêm seus aquários. O meu maior desejo é que Recife se torne a capital do Nordeste, da ostra. Muita gente ainda tem receio de comer ostra, mas quando chega aqui prova e quer mais. A minha ideia é que a capital pernambucana possa se tornar uma referência em consumo e a nossa intenção é potencializar isso", defende o empresário Cassiano.

MENU ECLÉTICO

Para o carro chefe da casa - as ostras, claro, são oferecidas em uma diversidade



Fotos Brun Maia



de sabores. Ao todo, 15 tipos diferentes, fazem a festa dos apaixonados pela iguaria. Essa variedade fez Cassiano e sua equipe incluírem no cardápio o mix de ostras, onde o cliente poderá provar uma de cada tipo pagando um valor fixo. Além delas, sururus e lambretas na panela de barro, e o sanduíche lobster roll (lagosta, molho de milho e creme azedo,



no pão brioche artesanal), estão entre as entradas. Ou outro clássico, o gravlax de salmão (salmão curado e marinado no azeite de limão siciliano, com picles de erva doce e aroeira). Isso, sem falar dos pratos quentes que vão do já recordista de pedidos - o Arroz de Polvo ao Camarão Rosa na brasa, Atum Selado com Pasta de Cstanhas e o Meca com Purê de Wasabi.

Cassiano nos adiantou que, em breve, o chef da casa, o argentino (da Patagônia) Miguel Castilho, estará elaborando receitas impactantes para serem incluídas no cardápio, com iguarias como o ouriço. Ou seja, um verdadeiro banquete do mar. Para harmonizar com tantas possibilidades de sabores, uma bela carta de vinhos com rótulos propostos pela Total Vinhos - que montou uma área especial de venda no local. ■

Serviço:

Ostramar Oyster Bar

Av. 17 de Agosto, 1008, Casa Forte, Recife / PE

Horário: terça à quinta, das 18h às 23h30. Sexta e

sábado, das 12h às 15h30 e das 18h30 às 23h30.

Domingo, das 12h às 17h

Instagram: @ostramar.oysterbar

PALADAR

UMA EXPERIÊNCIA RAVASQUEIRA

Por DUDA FIGUEIREDO

Ligado há várias gerações da família José de Mello, o Monte da Ravasqueira situa-se em Arraiolos, no distrito de Évora, Portugal. Estendendo-se ao longo de cerca de três mil hectares de paisagem tipicamente alentejana – que a família tem procurado salvaguardar com critérios na sustentabilidade e na preservação de valores naturais e da biodiversidade – está dotado de excelentes condições geológicas e climáticas para a produção do melhor vinho que a região do Alentejo pode oferecer. Com efeito, os diferentes tipos de solo, relevo, exposição solar, humidade e temperatura, traduzem-se num portefólio de vinhos diversificado e complexo, que tem vindo a ser reconhecido com regularidade pela crítica nacional e internacional, somando hoje os vinhos

da Ravasqueira mais de mil prémios e distinções.

A primeira vindima foi realizada em 2001. Desde então, o esforço dedicado e consistente das suas pessoas – da produção até à comercialização, passando pelo exigente trabalho de enologia – tem dado bons frutos, levando os vinhos da Ravasqueira até à mesa dos consumidores no mercado nacional, mas também a mais de vinte e cinco mercados externos, satisfazendo apreciadores à escala internacional. A marca Ravasqueira oferece aos consumidores, vinhos de diferentes gamas com perfis singulares e distintos, que se destinam e adequam a todas as ocasiões. Desde o Ravasqueira Clássico, ao Superior, passando pelos Seleção do

Ano, concebidos especialmente como vinhos de grande potencial gastronómico – e não esquecendo os vinhos focados nos apreciadores mais exigentes, como os Reserva da Família, os icónicos Vinha das Romãs ou, o Ultra Premium, Heritage que são o topo de uma casa que homenageia a região do Alentejo, a sua cultura e tradição através de grandes vinhos. A Ravasqueira tem vindo a diversificar a sua oferta com os olhos postos nos diferentes tipos de consumidor e diferentes momentos de consumo.

CURIOSIDADES SOBRE A REGIÃO

HISTORIA DO VINHAS DA ROMÃS

O Vinha das Romãs é o resultado de uma história que teve início em 2002, quando o local onde se encontrava um pomar de romãs, deu lugar à plantação de uma vinha. Ao longo dos anos, a vinha foi-se enraizando e deu origem a um vinho com uma estrutura muito particular. Foi apenas quando estudámos o solo em pormenor que descobrimos a origem de tanta personalidade e textura. As raízes da nova Vinha das Romãs encontravam-se entrelaçadas com as das romãzeiras que ali ficaram a enriquecer o solo. O que sobrou das raízes das romãs, tornaram esta vinha única. É desta forma que nasce um Single Vineyard se distingue, tendo adotado o nome da vinha de onde provém. Durante os últimos 15 anos o Tinto destacou-se como um dos vinhos mais icónicos e premiados da região.

Em 2020, a equipe de enologia da Ravasqueira, liderada pelo experiente e laureado David Baverstock, apostou em aproveitar a excepcionalidade daquela parcela de terreno de vinha para criar algo muito diferente. Usando as mesmas castas, naquele mesmo solo argilo-calcário característico, escolhendo as zonas mais frescas e recorrendo às mais modernas tecnologias, fez-se um vinho branco a partir de uvas tintas. Surgiram, assim, as primeiras garrafas de Vinha das Romãs Blanc de Noirs, um dos melhores vinhos portugueses do seu estilo. Uma vinha singular e que não deixa ninguém indiferente.

AS AÇÕES NO SENTIDO DA SUSTENTABILIDADE

A sustentabilidade está no centro da atividade da Ravasqueira. Estando as vinhas inseridas numa propriedade com cerca de 3.000 hectares de biodiversidade. Entre as florestas de montado e sobro, existe,



assim, um equilíbrio muito grande entre vários elementos que contribuem para uma vinha mais rica e vinhos mais sustentáveis. O elevado nível de conhecimento sobre a nossa vinha, permite promover, de forma continuada o seu equilíbrio através de tecnologia. Mas, acima de tudo, respeitando os sinais e necessidades da natureza. O compromisso da empresa com a sustentabilidade não se esgota na vinha, mas faz-se sentir na sociedade, nas pessoas e nos negócios. Apenas, assim, garantindo uma atuação responsável e verdadeiramente sustentável.


CONTRATAÇÃO DO DAVID E O QUE VIRÁ PELA FRENTE

David Baverstock nasceu em Barossa Valley, famosa região Australiana de vinhos, tendo o seu percurso académico passado pelo Rosewoethy Agricultural College. Chegou a Portugal em 1982, país pelo qual se apaixonou e ficou desde então. Trabalhou como enólogo em algumas das casas mais consagradas como o Grupo Symington, Quinta do Crasto e Esporão, onde esteve até 2020 como responsável máximo pela Enologia.

A contratação de David Baverstock, pretende consolidar ainda mais a operação da Ravasqueira e as marcas já tão bem conhecidas por seus clientes, bem como preparar uma nova fase de crescimento. David Baverstock veio aplicar toda a sua experiência apresentando, em conjunto com Vasco Rosa Santos, COO da Ravasqueira, propostas inovadoras e de alta qualidade para proporcionar a todos os consumidores experiências inesquecíveis. Neste ponto, deve ser mencionada a estratégia de revitalização do segmento luxury, com o rebranding da gama Ravasqueira Premium. O novo nome Heritage traz a afinação do perfil destes vinhos de homenagem, feita por David Baverstock. Para a Ravasqueira, este é mais um importante passo na estratégia para consolidar a empresa como um dos projetos mais ambiciosos e modernos do Alentejo e de Portugal, produzindo vinhos de qualidade distinta, e para a afirmação, tanto no mercado Nacional como na Exportação, como um dos principais players no setor dos vinhos em Portugal.

MOMENTO DE EXPANSÃO DO GRUPO

A Ravasqueira está ligada à família José de Mello desde 1943. Um negócio de caráter familiar que faz parte do Grupo José de Mello um dos maiores grupos empresariais portugueses, onde a ambição e compromisso são de longo prazo, preservando elevados padrões de exigência, algo que não será exceção no setor dos vinhos. Um momento de grande aposta na produção de grandes vinhos e na consolidação como um dos principais concorrentes no panorama nacional e internacional dos vinhos.

Eu, Maria Eduarda, tive o prazer de visitar a Vinícola e seus vinhedos em Fevereiro 2023 para consolidar a parceria da Ravasqueira e a Formaggio Foodservice como importador exclusivo para Região Nordeste do Brasil o que permitirá os Consumidores Nordestinos apreciar toda as preciosidade produzidas pela Ravasqueira. 



▶ Ravasqueira Seleção do Ano branco



▶ Ravasqueira Superior Tinto



▶ Ravasqueira Clássico Tinto



▶ Ravasqueira Vinha das Romãs Branco



▶ Ravasqueira Seleção do Ano tinto



▶ Ravasqueira Reserva da Família Branco



PALADAR / VINHOS

INVERNO FICA MELHOR COM FONDUE E VINHO

Harmonizar é unir. E, em se tratando disso, o vinho é considerada a bebida perfeita para ser compartilhada, principalmente nos países onde há tradição de cultivo e consumo, como França e Itália. Não é de se estranhar, portanto, que as primeiras combinações entre a bebida e comidas de que se tem notícia foram étnicas - dava-se a partir das características de terroir do local.

Quem nunca se deparou com a clássica harmonização entre ostras e o Chablis? Na região onde é produzido esse emblemático vinho branco francês, a Borgonha, que já foi mar há milhões de anos, onde ainda hoje encontra-se fósseis do molusco. Não à toa, eles combinam à perfeição.

Lá pelos idos dos anos 1960, começou-se a testar outras possibilidades de harmonização, período em que muitas mudanças no mercado de gastronomia começaram a acontecer - novos conceitos, novos estilos de cozinha despontaram e a cozinha clássica, também ganhou o mundo. Em meio a tantas revoluções, as regras de harmonização entre bebida e comida também foram postas em xeque, a começar pelo básico - descobriu-se que pratos da cozinha tradicional francesa poderiam combinar com vinhos de outras nacionalidades. Daí em diante, as

harmonizações enogastrômicas nunca mais foram as mesmas.

Uma coisa, entretanto, não muda - a intensidade de sabor do prato deve estar equilibrada com a do vinho, um não deve se sobrepôr ao outro. Ainda falando de clássicos, um dos pratos mais amados pelos brasileiros, ainda mais quando a temperatura cai, é a fondue. Igualmente ao vinho, fondue sugere o ritual de partilha, promove uma socialização à mesa e fica ainda melhor se acompanhada do vinho certo. Tá pensando em fazer uma noite de fondue em casa com os amigos? Então, se ligue nas dicas que o time de sommeliers das importadoras Porto a Porto e Casa Flora dão para não errar:

O VINHO PARA A FONDUE DE QUEIJO

Queijos mais jovens e com mais água são os mais indicados, derretem melhor, como o emmental, o gruyère e o raclette. São indicados os vinhos de alta acidez, fazendo o contraponto com a gordura do queijo. O papel dessa acidez é limpar o palato para a "próxima garfada". Apesar de a acidez estar presente também nos espumantes, rosés ou tintos, é nos vinhos brancos que ela é protagonista. O francês Bourgogne Hautes-Côtes-de-Nuits Les Vignes Haute acompanha muito bem,


justamente pela sua acidez alta e expressiva mineralidade equilibrada pelas notas frutadas com toques tostados.

O que vai bem com fondue de carne?

A receita é sempre bem temperada, seja com pimenta-do-reino, salsa, cheiro-verde e alho-poró, por exemplo. A carne será grelhada (bem ou mal passada) e será envolvida por algum molho. A harmonização, aqui, é orientada pela textura da carne, modo de preparo (grelhada) e também pelos condimentos utilizados.

Segundo os especialistas das importadoras, o vinho precisa ter taninos finos e macios, aromas e sabores que lembrem especiarias e toques terrosos. O tinto Norton Altura Cabernet Franc, elaborado em Mendoza (Argentina), é complexo e aveludado, produzido com Cabernet Franc do vinhedo de Altamira, no Vale do Uco, em altas altitudes - terroir que é sinônimo de vinhos de alta qualidade. Passou doze meses em carvalho francês e seis meses em adega.

O que combina com fondue de chocolate?

Neste caso, o que vai mudar, basicamente, é a doçura do chocolate e a gordura do creme de leite ou nata. Para a harmonização de doces com vinho, deve-se levar em consideração a seguinte regra: o vinho deve ser sempre mais doce que a sobremesa. O Porto Messias 10 anos é uma boa sugestão. É um vinho fortificado, doce, elaborado na região de Denominação de Origem Controlada Douro, em Portugal, pela Caves Messias. 



- 1 Moillard AOP Bourgogne Hautes** (branco) - Côtes de Nuits - Borgonha - R\$ 282,49*
- 2 Norton Altura Cabernet Franc** (tinto) - Vale de Uco, Mendoza - R\$ 106,59*
- 3 Porto Messias 10 anos** - (tinto) - R\$ 110,72*

*preço em média sujeito a alterações

TINTOS E ROSÉS PARA SE DELICIAIR

Uma seleção com seis vinhos incríveis e fáceis de beber com ou sem acompanhamento de comida, para aquecer esse inverno. Aproveite!

POR PAULO GRECA

SIMONETTO TANNAT **1**

De cor rubi, o vinho revela de imediato, aromas de couro e frutos secos. Com bom corpo e taninos um pouco agressivos característicos da Tannat, esse exemplar gaúcho agrada tanto no nariz quanto na boca. A produção é feita em pequena escala pelo casal Claudionor e Dilvana Simonetto, em uma charmosa vinícola artesanal na região de Veranópolis (RS). Lá, você ainda desfruta da hospitalidade dos anfitriões e experimenta geleias, compotas e sucos de uva deliciosos. **ONDE:** Tel: +55 (54) 3441-0000 – www.vinicolasimonetto.com.br

KRANZ BRUT ROSÉ **2**

Produzido em Treze Tilias (SC), é elaborado com 100% de uvas Cabernet Sauvignon pelo método Charmat. Aromas de frutas vermelhas, bolhas finas e perlage elegante. Na boca é muito refrescante com acidez equilibrada e final persistente. **ONDE:** Vinícola Kranz – Tel: +55 (49) 3537-1225 - www.vinicolakranz.com.br

LINDA FLOR MALBEC **3**

Tinto encorpado e bastante aromático produzido pela Bodega Montevejo no Vale do Uco – Mendoza / Argentina. Esse varietal de uvas Malbec foi envelhecido por 22 meses em barris de carvalho francês novos. Possui excelente estrutura com longo potencial de guarda. Bastante aromático com notas de caramelo, frutas negras, especiarias e toques de chocolate. Boca macia com taninos bem estruturados e final bastante longo. **ONDE:** Del Maipo – Tel: +55 (11) 91560-4083 – www.delmaipo.com.br

CAVE GEISSE ROSÉ BRUT **4**

Espumante produzido na região de Pinto Bandeira (RS) com uvas 100% Pinot Noir. Apresenta coloração rosada com reflexos alaranjados. No nariz expõe toques de figo, rosas e mel. Na boca é bastante refrescante com boa acidez, final longo e persistente. **ONDE:** Wine Body – Tel: +55 (11) 2359-8871 – www.winebody.com.br

CASILLERO DEL DIABLO RED BLEND **5**

Recém lançado pela Vinícola Concha Y Toro, esse tinto chileno é formulado com um blend – não revelado – de uvas da região do Vale Central. De coloração rubi intenso com reflexos violeta, mostra odores com algumas notas de frutas secas, café e chocolate. Na boca apresenta bom equilíbrio, acidez equilibrada e taninos agradáveis. Final longo e persistente. **ONDE:** E-Vino – Tel: +55 (11) 4200-4999 – www.evino.com.br

CASAS DEL MAIPO RESERVA MERLOT **6**

Tinto chileno produzido na região do Valle Del Maulle, varietal de uvas Merlot. Foi envelhecido por 9 meses em barricas de carvalho francês. Aroma intenso de especiarias e frutos vermelhos, com discretas notas de madeira. Encorpado, elegante, com boa densidade e cremosidade apesar dos taninos ainda um pouco marcantes. Final longo e persistente. **ONDE:** Del Maipo – Tel: +55 (11) 91560-4083 – www.delmaipo.com.br



CLÁSSICOS DA GASTRONOMIA CARIOCA

Para esta edição, uma seleção de restaurantes tradicionais nas zonas norte e sul do Rio de Janeiro, que se mantêm fiéis a suas origens e fazem bastante sucesso. Anote!



B & B HOTELS COPACABANA FORTE

Os saudosistas dos tempos da vovó, podem conferir o cafezinho carioca coado com bolinhos de chuva como acompanhamento no Café da Manhã no restaurante do hotel, com um farto buffet de pães e frios variados além de geleias, torradinhas, iogurtes, omeletes, tortas, bolos e pães de queijo absurdamente crocantes. Para beber, o local oferece sucos, chás ou café coado. O desjejum atende não somente aos hóspedes, mas também ao público em geral que frequenta a região e faz dali um ponto de encontro nas manhãs que antecedem as rotinas de cada um. Apesar do lugar não servir almoço ou jantar, o turista que busca boa gastronomia, lazer e diversão também encontra no entorno do hotel excelentes opções de restaurantes, barzinhos, cafeterias, shoppings, além de deslocamento rápido aos tradicionais pontos turísticos cariocas.

Rua Francisco Otaviano 38 – Tel: +55 (21) 3505-5555 - @bbhotelsbrasil



BAR DA PORTUGUESA

Confira um dos mais saborosos e espetaculares bolinhos de bacalhau que você vai comer na vida. Localizado em Ramos, esse botequim situado ao lado da casa do saudoso Pixinguinha serve especialidades tradicionais da terrinha num espaço bem gostoso com área externa, regadas a cerveja geladíssima. Vale experimentar também como entrada, a Empada de Camarão ou o Pastel de Polvo e diversos itens do cardápio enxuto como a Punheta de Bacalhau ou o Mocotó. Carros chefes da casa, o Pixinguinha 20 Ver e o Dondon 20 Aplaudir fecham o pacote gastronômico com maestria. Desde sua inauguração, há 54 anos, tudo é servido fresquinho e feito diariamente pela proprietária do local, Donzília Gomez.

Rua Custódio Nunes 155 – Tel: +55 (21) 3846-2472 - @bar_da_portuguesa



TIJUCA CHOPPERIA

No coração de um dos mais tradicionais bairros da zona norte carioca, você encontra esse local com atendimento excepcional e fartas porções para serem compartilhadas por até 4 pessoas. Com uma gastronomia de dar água na boca, o restaurante oferece pratos suculentos como a entrada de Camarão Frito seguido no principal pelo Linguado ou Salmão à Belle Meunière, com acompanhamento de arroz de brócolis e uma enxurrada de batatinhas fritas crocantes e sequinhas. Para acompanhar, chopp ou cerveja estupidamente gelados (claro!). Na sobremesa, uma mesa enorme com doces variados para você se deliciar.

Rua Afonso Pena 43 – Tel: +55 (21) 2567-9662 - @tijuca_chopperia



BAR COLUMBIA

Botecão antigo no com mesinhas espalhadas por toda a calçada com muito ruído e agitação. O local bastante pitoresco é conhecido como A Casa do Mano ou Columbinha e fica numa das ruas mais movimentadas do bairro do Rio Comprido. Gastronomia de raiz com pratos clássicos da infância de quem já passou dos 50 anos, como a entrada de Sopa de Ervilha ou Canja de Galinha. O forte da casa são os tradicionais pratos dos tempos da vovó, como o Bife de Fígado, Bife à Milanese ou Língua de Boi com acompanhamentos variados. Confira também o Filé de Peixe, com legumes e batatinhas coradas. Perfeito para os saudosistas.

Rua Haddock Lobo 342 – Tel: +55 (21) 3596-7730 - @bar.columbia



COMBINADO CARIOCA

Esse restaurante tijucano com jeito de botequim que fica na Praça Saens Peña, faz sucesso com sua petiscaria saborosa e atendimento de primeira. A decoração pitoresca é marcada por objetos antigos doados por clientes fiéis e o menu oferece coisas bem gostosas, como a entrada de Bolinho Carioca, com massa de polenta e ragu de rabada ou a Carne Seca com Aipim. Durante a semana a casa varia almoços temáticos, como vegano na 2ª, regional na 3ª, italiano na 4ª, árabe na 5ª, feijoada na 6ª, frutos do mar no sábado e repeteco da feijuca no domingo. Destaque para o drink Olha o Mate, composto por Cachaça Magnífica, mate natural, redução de amora e suco de limão. Das 16h às 19h durante a semana, happy hour com promoção de porções e drinks em dobro.

Rua Carlos Vasconcelos 155 - Tel: +55 (21) 3738-0110 - @combinadocarioca



GALEZZO

Galeria italiana situada no bairro de Ipanema, especializada em produtos feitos na brasa e massas artesanais. O carro chefe da casa é o tradicional Galeto à Campanha, porém vale experimentar opções bem interessantes do cardápio como o Polvo Braseado, com brócolis ao alho, batatinhas ao murro e aioli cítrico. Para acompanhar, coquetéis coloridos ou drinks autorais harmonizam com perfeição. Experimente o Equilibrato: Rum Oro, limoncello, redução de capim limão, mix de maracujá e angostura bitter, extremamente refrescante. Para as crianças, Menu Kids. É pet friendly e acessível a pessoas com necessidades especiais.

Rua Teixeira de Melo 53 – Tel: +55 (21) 97094-7931 - @galezorestaurante

NOVIDADE NA BAIXADA SANTISTA



ORIGENS MAR

Recém inaugurado em Santos (SP), este restaurante traz releituras de pratos exemplares da culinária hoteleira com toques personalizados. O resultado é um menu extremamente saboroso com destaques para os frutos do mar. Comece com a entradinha Fritto Di Mare, um mix de camarões, lula e isca de peixe empanados e fritos. No principal, o Lombo de Bacalhau com Tapenade de Azeitona ou a Peixada do Parque com Pirão e Ovos, fazem a alegria da clientela. Confira também as massas, petiscos, sopas, sanduíches, omeletes, risotos, saladas e sobremesas. Aos sábados, Feijoada tradicional com samba ao vivo. Acompanhe com cachaças, vinhos ou drinks autorais muito refrescantes. Confira a Batida espanhola, com vinho tinto, leite condensado e abacaxi, ou o

Bailey's Coffee, com licor Bailey's, café espresso e creme de leite fresco.

O restaurante está localizado no interior do emblemático Parque Balneário Hotel, na Praia do Gonzaga. Para os que quiserem aproveitar ao máximo a experiência, uma ótima dica é se hospedar num final de semana para desfrutar de todas as comodidades que o lugar oferece. O hotel em diversas partes, tem estilo clássico e fiel a época de sua inauguração, com arquitetura decorada elegantes que seguem os costumes do século passado. Os quartos são enormes com espaço de sobra e camas extremamente confortáveis. O rooftop, tem piscina aquecida com hidromassagem e barzinho para fechar o pacote com maestria. Em uma palavra? Imperdível.

Av. Ana Costa 555 – Tel: +55 (13) 3285-6900 - @parquebalneariohotel



BELO HORIZONTE PARA FAMINTOS

Por VANESSA LINS

Se o Brasil olhasse com mais atenção para Minas Gerais, o mapa gastronômico do País seria diferente. Falaríamos mais das "Gerais", tanto quanto nos atemos ao Pará e à região Nordeste - duas das maiores potências culinárias da América do Sul, sem exagero. Em recente viagem, pude ver de perto o potencial da cozinha daquele povo. O quanto são orgulhosos da comida doméstica, e como também,

de forma impressionante, cria e recria a partir dessas referências 'de vó', tão orgulhosamente bradadas por lá. A mesa mineira é uma felicidade do começo ao fim, cheia de rituais gostosos de ver, rica de gosto, textura, e cor. Alguns trabalhos merecem ser visitados. Tem viagem marcada para Belo Horizonte? Não deixe de seguir minhas dicas por lá. Bom apetite! :)



COPA COZINHA

@copa_cozinha

Cristina e Júlia são de Bom Despacho. Maíra, de Resende Costa. As três são amigas nascidas no interior de Minas que, na metrópole, dividiam a mesa e a saudade de suas famílias e seus rituais - mesa posta, casa cheia, refeições intermináveis. "O café da manhã emendava com almoço que virava café da tarde e, de repente, estávamos todos jantando juntos mais uma vez", lembra Maíra. Juntas, deram o start a um dos projetos mais aconchegantes de "Beagá", a **Copa Cozinha**. Uma casa com cara de vó, com móveis antigos, pratos de louça pendurados na parede, móveis de madeira escura. A gente faz uma verdadeira viagem no tempo ao entrar na Copa Cozinha. A especialidade das meninas são quitutes mineiros a toda hora - bolo de milho, broa, pão sovado, biscoitinhos frescos. Pode-se pedir um dos combos pré-determinados ou simplesmente escolher item a item e fazer seu momento de guilty pleasure personalizado.



GLOUTON @glouton

Definitivamente, **Leo Paixão** é um ídolo em Belo Horizonte. Bastou uma ida ao **Glouton**, restaurante principal de cinco casas sob sua assinatura, para presenciar tantos clientes ansiosos por uma selfie e bater um papo rápido com o cozinheiro que ganhou ainda mais projeção nacional quando foi jurado do reality Mestre do Sabor, na Rede Globo, junto a outros gigantes da gastronomia. No Glouton, que acaba de completar 10 anos de trajetória, não é difícil entender o motivo para tanto alvoroço. Paixão agrega sua base clássica aprendida na França ao 'dedinho de prosa' típico dos mineiros. De forma objetiva, isso quer dizer que Leo cruza suas formas de fazer comida completamente distintas, resultando em raízes renovadas, porém respeitadas, com uma elegância inegável ao primeiro olhar. Com dois tipos de menu - degustação e à la carte - o Glouton é um restaurante bem cuidado, com enxoval exclusivo e renovado a cada temporada, em que ingredientes tais como língua bovina, couve, abóbora, castanha de caju, tutu e costela de porco brilham sob a intervenção técnica impressionante de Paixão. Aliás, técnica é a assinatura do trabalho desse chef, que se orgulha em reverenciar a cozinha da bisavó Ninita.

PACATO (@pacatobh)

Pilotado por **Caio Soter** e **Vitor Veloso**, o delicioso **Pacato** é um presente para o viajante que busca referências do lugar que visita, transformadas e ajustadas pelo olhar contemporâneo. Nome conhecido por outros projetos e premiações, Soter também ganhou notoriedade nacional quando participou o programa Mestre do Sabor, na Globo, em 2020. O restaurante foi eleito "Novidade do Ano" pelo prêmio Melhores do Ano 2022, da revista Prazeres da Mesa. A casa também apareceu na lista dos 100 melhores restaurantes do Brasil, pela Revista Casual Exame. O menu degustação vigente durante minha visita, chamava-se "Do barro à lama" - inspirado no Vale do Jequitinhonha, e fazia uma reflexão sobre dois aspectos contraditórios da região - a maior riqueza da região, o barro, cujo artesanato característico é reconhecido como patrimônio do estado, e a lama - símbolo da degradação provocada pela atividade extrativista.

O serviço é lindo - todo em barro, em bordados e demais utensílios garimpados na região. O pé na tradição está lá com frango, porco e os vegetais, pão de queijo, biscoito de polvilho, broa de milho, café, raspadinha de cana com óleo de limão capeta e manjerição - o surubim (ou pintado) no vapor em panela de barro, acompanhado de refogado de folhas da horta, broto de samambaia, beldroega. O menu é uma viagem bonita de se fazer.





VALE (MUITO) A PENA!

JACINTA (@queridajacinta) - Restaurante de dia, bar daçante à noite. O Jacinta é colorido e divertido. No almoço, peça o feijão tropeiro.

COZINHA TUPIS (@cozinhatupis) - Henrique Gilberto é o nome da gastronomia dessa que é uma das melhores opções gastrô do Mercado Novo. Sente ao balcão, consulte o menu do dia, sempre informal e muito, muito saboroso, e perceba que o Tupis preserva a comida do centro da cidade e seus hábitos. O Tupis é do mesmo grupo da Cervejaria Viela, a Distribuidora Goitacazes, o Forno da Saudade e o Juramento 202.

MERCADO CENTRAL (@mercadocentralbh) - Principal mercado de Belo Horizonte, melhor lugar para comprar queijos e doce de leite; tem boxes de artesanato e comida típica.



TUPIS



JACINTA



BIROSCA



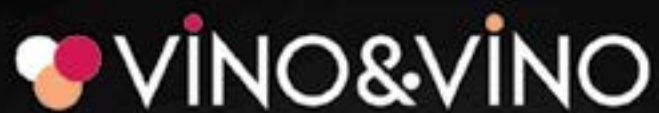
MERCADO NOVO
@velhomercadonovo

O espaço ganhou ares moderninhos com ateliês de design, marcas independentes e, principalmente, operações de comida e bebida. Alguns dos nomes mais hypados por lá: Gira Vinhos, Lamparina, Copa Cozinha, Jetiboca, A Pão de Queijaria, Cozinha Tupis.

BIROSCA (@biroscas2)

Um dos restaurantes mais fofos da viagem. Os salões do casarão em uma esquina do bairro de Santa Tereza acumulam decoração antiga, de geladeira e bibelôs de louça. A cozinha da chef Bruna Martins traz clássicos mineiros em apresentações delicadas.




VINO&VINO

Sofisticação a cada click!



www.vinoevino.com.br 



Tradição e criatividade como ingredientes principais

NO CORAÇÃO DE CASA FORTE, NA
ZONA NORTE DO RECIFE, O NEZ
BISTRÔ E O LE FAUX NEZ
EQUILIBRAM HISTÓRIA E INOVAÇÃO
EM CADA DETALHE PARA AMBIENTAR
EXPERIÊNCIAS MEMORÁVEIS

Por LARISSA LINS
Fotos BRUNO MAIA

É possível que os frequentadores do Nez Bistrô e do Le Faux Nez se sintam transportados para outros lugares ao cruzar a porta dos sobrados onde estão instaladas as operações na Praça de Casa Forte, Zona Norte do Recife. De repente, parecem estar em Paris. Dentro de um filme. Ou dentro de um sonho. Os sócios que administram as casas se orgulham disso, mas não se surpreendem: na verdade, cada detalhe foi pensado para que esse transporte através do tempo e do espaço pudesse ser experimentado ali, entre louças garimpadas em antiquários ao redor do mundo, espelhos circenses e luzes com intensidade perfeita para a contemplação.

O Nez Bistrô é ambientado em estrutura do século 17 - que funcionou como senzala de engenho na antiga campina de Casa Forte e hoje é tombada pelo patrimônio

“A experiência envolve muitos detalhes. O ambiente, a identidade olfativa, a acústica, as luzes, a música...”

histórico - e respira tradições. Nas proximidades, pontos simbólicos para a cultura pernambucana, como o Museu do Homem do Nordeste e a Casa-museu Magdalena e Gilberto Freyre, reforçam a atmosfera histórica. Enquanto a Praça de Casa Forte e a Igreja Matriz de Casa Forte cercam de ares bucólicos o restaurante. Lá dentro, em ambiente projetado pela arquiteta Juliana Monteiro, paredes e prateleiras guardam obras de arte assinadas por Romero Andrade Lima e Os Vacilantes e itens colecionados desde 2007, quando o bistrô foi fundado. “Sempre fomos muito observadores, críticos e exigentes. A cada viagem que fazíamos, íamos absorvendo, captando referências, sentindo os ambientes”, conta Mônica Tenório, uma das sócias,

que defende que a construção de experiências precisa ir além da montagem de pratos.

“A experiência envolve muitos detalhes. O ambiente, a identidade olfativa, a acústica, as luzes, a música...”, comenta Mônica, que revisa regularmente as playlists de jazz, blues, tango e música clássica executadas no Nez. E também o menu franco-italiano, originalmente criado pelas chefs Taciana Teti e Licia Maranhão e hoje assinado por Artur Lira e Cida Canto, essencialmente pautado pela harmonização entre pratos e vinhos - oferecem rótulos de 17 países - e com Menu du Midi durante o almoço. A conservação de legado e memórias não impede renovações: inquietos, os sócios buscam imprimir pioneirismo ao serviço oferecido no Nez, premiado algumas vezes e integrante desde 2013 da Associação dos Restaurantes da Boa Lembrança.



UMA EXPERIÊNCIA LE FAUX NEZ

Pode-se dizer que dessa inquietude é que foi dada vida ao Le Faux Nez, vizinho e irmão mais novo do bistrô, que teve as portas abertas em 2021, sob o comando de Mônica em sociedade com Antônio Costa. Com decoração rústica, revestimentos em madeira de demolição, tijolos descascados e piso em cerâmica do próprio sobrado em que está instalado, o café-bar também sugere uma viagem entre realidades para quem o adentra. Neste caso, para um universo lúdico com referências circenses. A proposta fica evidente no menu, que se divide entre Les Pains, Tartines, Croques, pratos, saladas, Les Entrées, quiches, Pâtisserie, Lúdicos, cafés, chás, drinks e bebidas variadas. E inclui destaques como algodão-doce, pipoca com manteiga de trufa, pipoca com caramelo e flor de sal e uma máquina de autosserviço de vinhos em taças com oito rótulos disponíveis.

“O Le Faux Nez tem uma atmosfera diurna e outra noturna, com iluminação, música, público e propostas diferentes”, descreve Mônica. Aos sábados e domingos, das 10h às 13h, o sobrado de esquina é movimentado pelos frequentadores do brunch do Le Faux Nez. O Brunch 1 (Tradicional Café da Manhã) e o Brunch 2 (Le Faux Nez Brunch) oferecem bebidas, entre mimosas, espumante e suco, cafés, chás, além de croque-monsieur, sanduíche croissant bacon e ovos, pastel de queijo Prima Donna, croquette de boeuf bourguignon, coxinha de pato e mille feuille de saumon fumé, entre outras opções. Todos os dias, é servido um Plat du Jour durante o horário de almoço. E, à noite, os vinhos e drinks se tornam protagonistas de uma atmosfera descolada e jovial, um bom complemento à sofisticação e maturidade do Nez Bistrô.



PARA CELEBRAR BONS MOMENTOS

Na carta de drinks do Le Faux Nez, clássicos como Cosmopolitan, Mojito e Clericot se unem a autorais como Spritz Punch (espumante Brut, vodka infundada com manjeriço, sumo de limão siciliano, xarope de morango), Chá das Cinco (gin, Monin amêndoas, sumo de limão, chá de frutas vermelhas, vinho tinto seco) e Pinã Sour (rum Havana, xarope de hibisco, sumo de limão, abacaxi, espuma de coco). Há opções autorais sem álcool, como o Ipanema (xarope de maracujá, chá gelado, limão, purê de abacaxi) e o Madame (suco de laranja, sumo de limão siciliano, xarope de maracujá, xarope de gengibre). Em tempo, os drinks preparados no Le Faux Nez também são servidos no Nez Bistrô, de terça a domingo.

A localização e estrutura das duas casas são um privilégio, mas também um desafio que a manutenção cuidadosa ajuda a contornar. "Acredito mais nas coisas subliminares do que nas objetivas. O cliente sabe se a casa é bem cuidada ou não. Ele vai percebendo e guardando suas impressões, que impactam na percepção do serviço. Por isso, o cuidado com detalhes como conservação do ambiente, postura e comportamento no atendimento são essenciais", pondera Mônica, que participa diariamente da rotina das duas operações e acompanha cada reparo necessário na estrutura dos sobrados com atenção. O primeiro andar do Nez Bistrô, intimista e criado para experiências gastronômicas e celebrações, recebe também eventos - mini weddings, confraternizações especiais e encontros corporativos. É possível locar o espaço com exclusividade para um grupo, com atendimento personalizado que pode incluir também serviço de assessoria para organização do evento e contratação de fornecedores externos.

Ainda neste ano, o Nez Bistrô e o Le Faux Nez devem ter o calendário movimentado por festivais gastronômicos e eventos de degustação de vinhos, entre outras novidades. Impressões e sentimentos compartilhados pelos frequentadores a cada experiência vão alimentando a criatividade dos sócios do restaurante e do café-bar para levá-los além do óbvio: a cada nova visita, esses espaços - cercados de tradição mas orientados ao novo - transportam os sentidos de todos que atravessam suas portas. Para Paris, um filme, um sonho. Para onde quiserem estar.

NEZ BISTRÔ (@nezbistro)

Praça de Casa Forte, 314, Casa Forte, Recife - PE
(81)3441.7873 | (81)99217.6664 | (81)3034.7873
nezurecife@gmail.com

PRESENCIAL: Jantar de segunda a quinta: 18h30 às 23h / Jantar de sexta e sábado: 19h às 23h30 / Almoço de sexta a domingo: 12h às 16h / **DELIVERY E TAKE AWAY:** Jantar de segunda a quinta: 18h30 às 22h / Jantar de sexta e sábado: 19h às 22h / Almoço de sexta a domingo: 12h às 16h



Destaques Nez Bistrô

CARPACCIO AO TARTUFO BIANCO

Fina lamina de vitelo regada com azeite extravirgem. Finalizada com creme de trufa branca e lascas de queijo parmesão. Acompanham torradas crocantes. Harmoniza: Guaspari Rosé

PETIT GÂTEAU DE PRIMA DONNA

Bolinho quente e cremoso de queijo Prima Donna. Acompanham geleia de pimentão-vermelho, folhinhas de rúcula e torradas artesanais. Harmoniza: Rutini Encuentro Chardonnay

STEAK TARTARE AO DUO DE MOSTARDAS

Filé-mignon na ponta da faca com temperos da chef. Acompanham sorvete de mostardas de Dijon e à l'Ancienne e torradas artesanais. Harmoniza: Uggiano Sangiovese di Toscana IGT Prestige

CASSEROLE AL MARE

Panelinha com camarões, mexilhões e medalhões de lagosta envolvidos em molho suave de cardamomo com toque de alho poró e salsão, coberta com massa folhada crocante. Acompanha torradas artesanais. Harmoniza: Cave Geisse Brut Nature

NHOQUE PRIMA DONNA AOS DOIS MOLHOS

Suculento nhoque de queijo Prima Donna aos dois molhos, pomodoro e queijo. Harmoniza: Marminela - Barbera d'Alba DOC

CAMARÃO AO PERFUME DE MARRAKESH

Camarão grelhado servido com molho ao curry. Acompanham arroz Jasmine no próprio molho e abacaxi levemente caramelizado. Harmoniza: Les Fruits Sauvages Chardonnay - Pays d'Oc IGP



Nez

Destques Le Faux Nez

FONDUE

Blend de Queijos Suíços (Emmenthal e Gruyère), Noz-moscada, Pimenta-do-reino, Vinho Branco. Acompanham: Seleção de pães, tomate-cereja, batatas(doce e aperitivo), manjericão, maçã-verde.

TARTARE VEGAN

Mix de cenouras e beterrabas orgânicas foneadas e defumadas, picadas na ponta da faca com especiarias da chef. Acompanham torradas.

STEAK TARTARE AU TARTUFO

Filé-mignon na ponta da faca com temperos da chef e finalizado com emulsão trufada. Acompanham torradas.

MOULES ET FRITES

Mexilhão cozido no vinho branco com ervas e finalizado com creme de leite fresco. Acompanham fritas.



Adega Nez



LE FAUX NEZ (@lefauxnez)

Praça de Casa Forte, 306, Casa Forte, Recife - PE - (81)98160.1516

contato@lefauxnez.com.br / **Horários:** Segunda a quarta: 12h às 22h

Quinta e sexta: 12h às 23h / Sábados: 10h às 23h / Domingo: 10h às 20h

PALADAR

IL TÁVOLO: O INESQUECÍVEL À MESA

Por NADEZHDA BEZERRA

Já repararam que é à mesa que muitas histórias têm seus momentos mais marcantes? Na dramaturgia ou na vida real, conversas importantes, revelações, surpresas e celebrações acontecem ao redor de uma mesa com boa comida e boas companhias. Essa é a premissa do Il Tavolo - ser o cenário dos instantes especiais de seus clientes. Mais que um restaurante de cozinha italiana contemporânea, ser um lugar para se ficar nas melhores memórias, não só pelas delícias preparadas pelo chef Kilo Selva, mas pelas emoções vividas e compartilhadas.



MERINGATA DE MORANGO

O QUE COMEÇA EM FESTA, FESTIVIDADE É

Pista de dança, clima de alegria e uma pesquisa no celular. A receita de um sucesso servido com qualidade extrema, inventividade, experiência culinária e um atendimento cordial para os amantes da boa gastronomia e dos momentos ao redor da mesa. Começa assim a história do Il Tavolo.

Durante uma festa junto com sua esposa Marcia, após terminar uma pesquisa no celular e dar de cara com Kiko Selva, Fábio Casanova anuncia: é você, vai ser você. Você não sabe o que é ainda, mas é um projeto que precisa de você. Dali a um ano, Kiko é convidado para comandar - à época, o mais novo projeto dos Casanova, o restaurante Il Tavolo. Uma festividade de sabores e diferenciais que vale a pena conhecer.

COZINHA ITALIANA, CHEF CRIATIVO BRASILEIRO

O Il Tavolo aposta nos frutos do mar e nas riquezas da culinária italiana em fusão com a criatividade de Kiko. O Chef, inclusive, passeia por sobremesas maravilhosas com a mesma desenvoltura e sabor com que oferece um menu de pratos clássicos italianos e leves, para quem quer se manter na dieta sem abrir mão de uma boa experiência gastronômica. Que deve incluir um bom vinho ou espumante. Pensando nisso a sommelier Eduarda Figueiredo assina a carta de vinhos com rótulos premiados e opções especialmente escolhidas para harmonizar com o cardápio da casa.

UMA MESA POSTA DE SURPRESAS

Um dos grandes diferenciais do Il Tavolo é uma mesa mais exclusiva e reservada, para 8 lugares. Um espaço de degustação e de ainda mais liberdade artística para os experimentos do chef Kiko Selva. O restaurante funciona de terça a domingo para almoço e jantar. Durante a semana, oferece um menu especial para almoço com entrada, prato principal e sobremesa. Os clientes são servidos com iguarias diferenciadas e inesquecíveis.

Como são todos os bons momentos da vida. ■



POLPO ALMAFITANO

SERVIÇO:

IL TAVOLO

Av. Conselheiro Aguiar, 3937 - Boa Viagem - Recife

Instagram: @iltavoloristoranti

SABORES SEM FRONTEIRAS

CHEIOS DE INFLUÊNCIA E PERSONALIDADE, UMA SELEÇÃO DE LUGARES IMPERDÍVEIS PRO CAFÉ DA MANHÃ ATÉ O DRINK FINAL DA NOITE

LUPE

@lupe.bar

Sofisticado na essência e despojado em sua brasilidade, traz assinatura do chef Gabriel de Lucca Piantino, e apresenta uma mistura de gastronomia brasileira, com influências francesa e asiática, com elaborados petiscos, pratos quentes, drinks autorais e clássicos da coquetelaria. No cardápio, o chef surpreende com diversas releituras inusitadas como a Empadinha de moela de pato com emulsão bernaise e pó de hibisco (R\$ 16 / unidade), Casquinha de Siri (feita na telha aquafaba de repolho e sagu, recheado de siri mexilhões e muito tempero brasileiro, aioli de coentro e espuma de caldo de mariscos com leite de coco) (R\$ 38). Entre os principais, destaque para o Arroz de pato caipira (arroz cremoso de pato com farofa crocante de cebola caramelizada, quiabo frito, picles de cebola roxa com aquafaba de beterraba e ovo caipira estralado com gema devidamente mole) (R\$ 58), e o vegetariano Capeletti de Jerimum (massa a base de beterraba, com recheio de abóbora, castanha de caju e especiarias, fonduta de queijo parmesão. Raspas de limão e tuile de beterraba e azeite de manjerição finalizam o prato) (R\$ 58). A carta de drinks é assinada por Fernando Xavier, entre as opções tem Jorge Amado (R\$ 29), Rabo de Galo (R\$ 29) e Caju Amigo (R\$ 29). E para adoçar, Quindim de maracujá (R\$ 22), Cocada do Lupe (cocada quente servido com sorvete de doce de leite) (R\$ 30), entre outras.



CAPELETTI DE JERIMUM



PAPAYA CAFÉ

@papayacafesp

Inspirado na Costa Amalfitana, o Papaya Café foi inaugurado no final de 2021 em um projeto arquitetônico de inspiração mediterrânea, marcada pelo paisagismo do Sul da Itália com representação de cores, decoração e elementos rústicos. Situado em uma charmosa casa de esquina de dois andares em tons de papaya, divididos em três ambientes: salão, varanda e área externa na calçada. O Na adega, mais de 80 rótulos de vinho. Durante o inverno, a casa apresenta aquecedores e cobertores para os clientes se aquecerem no frio. O chef Walter Queiroz (ex Leopoldo), apresenta um menu com toques "surf & turf", com receitas do mar e terra. Destaque para a carta de drinks que apresenta 18 receitas autorais, como o Salerno - gin Beefeater, redução de abacaxi, Red Bull Tropical, espuma de capim santo, folha de capim santo, gelo, laranja desidratada (R\$ 45).



G & T GIN BAR

@gtginbar

Um dos lugares de calçada dos mais descolados da rua Oscar Freire, em São Paulo, sob nova administração geral o G&T Gin Bar traz um clima sofisticado e informal. Com um cardápio de gins do mundo todo com mais de 170 rótulos à disposição, entre nacionais e importados. Recentemente o bar lançou nova carta assinada pelo premiado mixologista Marcelo Serrano. O bartender traz criações inéditas como Cupuaçu Fizz (Gin Atlantis, Frangelico, polpa de cupuaçu, limão e laranja desidratada) (R\$ 52), Pink Panther G&T (Gin Atlantis, St Germain, grapefruit, limão siciliano, alecrim e Schweppes) (R\$ 44) e Pistache Martini (Gin Atlantis, pistache, suco de limão e hortelã) (R\$ 42). Para petiscar, a casa traz opções como coxinha G&T (mini coxinha crocante de frango com catupiry) (R\$ 42), croquete de mandioca recheada com carne seca e requeijão (R\$ 42) e o salmão Sour (4 canapés de salmão gravilax com sour cream, pimenta rosa e dill na base de pão levain) (R\$ 44), ente outros. Recém-reformado, traz música ambiente todos os dias e de quinta a domingo DJ no fim de tarde.



MEZZA LUNA

@mezzalunajardins

O Mezza Luna Cucina del Sud chegou na capital paulista em novembro de 2021, com a missão de agradar os seus clientes com os sabores da região Sul da Itália. O restaurante satisfaz aqueles que buscam as memórias italianas por meio de uma culinária autêntica e pratos elaborados com ingredientes locais, em um ambiente descontraído e acolhedor, em um dos pontos mais fervilhantes do circuito gourmet dos Jardins. Entre os destaques do menu estão na entrada o Arancine Sicule (bolinho de risoto com ragu misto, molho branco, aioli e queijo parmesão) e Carpaccio de Polpo (polvo laminado, marinado com azeite e limão siciliano). Entre os pratos principais, os hits são o Gnocchetti Tartufati (nhoque de batatas, fonduta de parmigiano, tartufo e amêndoas torradas) e o impactante Gamberoni Corleone, com camarões envoltos em massa crocante sobre mascarpone e geléia de amarela. Nos dias da semana, é possível optar pelo menu executivo composto por entrada, prato principal, sobremesa ou café, além de uma taça de vinho tinto ou branco.



CANTÓN

@canton.br

Especializado na culinária chifa moderna e autêntica, serve receitas peruanas e chinesas. O restaurante Cantón do chef Marco Espinoza, abriu em outubro de 2022, a segunda unidade de Moema, maior e mais bem estruturada com projeto arquitetônico do peruano Cesar Lee. A decoração é uma verdadeira viagem à Ásia, muito colorida e com destaque para um enorme dragão suspenso entre guardas chuvas e lanternas chinesas. Para começar, entradas ideais para compartilhar como os Wontons fritos (R\$ 29 / 6 unidades) recheados com frango e porco, com um toque cantonês e molho de tamarindo). Há também as duplas de sanduíches feitos no pão ao vapor como o Fried Chicken Buns (R\$ 34 - rango crocante, temperos orientais, maionese de maracujá e coleslaw) e o Dragão Buns (R\$ 49- Hambúrguer de porco e camarão, maionese de gergelim e pickles de pepino japonês). A estrela da casa é o Pato Pequim (R\$ 165 - 1/2 Pato assado com molho teriyaki acompanhado de mandarin pancakes, maionese de gergelim, salada de pepino com molho de alho e aioli apimentado).

BANANA CAFÉ

@bananacafesp

Casa que marcou São Paulo nos anos 90 e retornou em novo endereço em 2015, voltando a ser das mais concorridas, o Banana Café está com novas sugestões na cozinha e no bar. O designer alemão Rudolf Piper traz descontração para o sobrado dos anos 20 com quadros de fotos ou ilustrações exibindo macacos e bananas. O mobiliário em madeira ocupa cinco ambientes, sendo três áreas mais arejadas como o terraço, o parklet e o pergolado. Cenário dos mais convidativos – diariamente a partir do almoço e sem interrupção - hoje dirigido por Gutti Camargo, Tiago Camilo e Ruly Viera. O chef do gastrobar, Walter Queiroz (foto), tira referências da culinária franco italiana e da brasileira, ou mesmo faz encontro das duas. Exemplo dos petiscos criados recentemente: o Mini Bolinho de Moqueca Baiana, recheado com peixe branco, leite de coco e dendê com geleia de pimenta, (foto), o Acarajezin (mini acarajé recheado de vatapá), e o Bolinho de Feijoada artesanal recheado com partes nobres e couve. Ambos custam R\$ 49. No balcão do bar são preparadas bebidas que celebram a própria casa com um toque de bom humor: no caso a Carmem Miranda (vodca Absolut Elyx, xarope de maracujá, abacaxi e limão siciliano, Licor 43, Red Bull tropical, R\$ 68, FOTO) servida em uma grande taça de cobre na forma de abacaxi.





PANIFICIO LUCE

@panificiolute

O restaurante all day tem o pão como protagonista que aparece em diversas receitas desde o café da manhã com a família até o happy hour com amigos ou um jantar mais romântico com vinho a luz de velas. A gastronomia Italiana contemporânea reina no Menu com pratos originais e revisitados e ingredientes de alta qualidade. Para começar, Entradas para compartilhar como logurte com ovos moles, linguiça picante, azeite de tomate (R\$ 48) ou o Tartare de atum com creme de avocado, aspargos e raspas de limão siciliano (R\$ 48). Entre os Principais: Tagliolini com costeleta de porco e limão siciliano (R\$ 52) e o Mac & Cheese (R\$ 66). Para sobremesa sem dúvida a pedida é a French toast caramelizada com frutas vermelhas e creme anglaise (R\$ 29), Pecan-roll com caramelo e flor de sal (R\$ 28). A carta de vinhos apresenta cerca de 60 rótulos de vinhos. O ambiente inclui salão, espaço para venda de pães e mesas na calçada.



NOMO

@nomogamia

O novo Nomo é um restaurante intimista, moderno e acolhedor, com cozinha aberta para o salão, gastronomia contemporânea descomplicada e que explora o mundo dos botânicos, com pratos para compartilhar e opções para todos os paladares. O Nomo traz rangos contemporâneos (como eles costumam dizer), é enxuto e destaca em muitos momentos os vegetais como os croquetes de berinjela, hommus de boursin (R\$ 48) e a Polenta de milho doce, eryngui, jus de porcini e grana padano (R\$ 48). O atendimento é feito geralmente pela própria sócia proprietária e idealizadora do projeto, a restaurateur e barista, Patrícia Werneck, que responde pelo salão e curadoria de vinhos e cafés especiais da casa. Entre os principais, destaque para Polvo na brasa, carnaroli, vôngoles, beurre blanc (R\$ 92), Cupim defumado, jus, mousseline de mandioquinha, alho frito (R\$ 79), entre outros. Para adoçar, Creme de pudim, banana, filo, nibs (R\$ 35) e Espresso com sorvete de nata artesanal (R\$ 15).

