EKLETICA

UMA COISA PUXA OUTRA

R$19,90

SOCIAL

REVISTA EKLETICA RECEBE PREMIAÇÃO

FÉRIAS

10 SITUAÇÕES DE RISCO PARA OS PEQUENOS

CAPA - RENATO CASAGRANDE

EM ENTREVISTA GOVERNADOR ELEITO FALA DOS SEUS PROJETOS

NOV / DEZ 2018

ANO III

www.lgscon.com.br

ESPECIALIZADA NO SEU SEGMENTO

SOLUÇÕES COMPLETAS PARA O SEU NEGÓCIO.

Advocacia | Saúde | Consultoria | Engenharia | Serviços | Comércio

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

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

LG & SCON
CONTADORES ASSOCIADOS

RETROSPECTIVA 2018
REVISTA EKLETICA

www.revistaekletica.com

Baseado em uma história real.

“Aí ele falou: papai, dirige igual gente, vai devagar! Tô com medo...”

AQUATRO

Quando a história começa assim, nunca termina bem.

O trânsito é feito de escolhas. Dirigir em ***alta velocidade*** não pode ser uma delas.

DETRAN | ES

GOVERNO DO ESTADO DO ESPÍRITO SANTO
Secretaria da Segurança Pública e Defesa Social

EXPEDIENTE

REVISTA EKLETICA
revistaeketica@gmail.com
CNPJ: 22.076.378/0001-01

Editora
Luciene Costa
revistaekletica@gmail.com | 27 9.9947.3645

Comercial
Márcio Araújo
marcioaraujo.inove@gmail.com

Jornalistas Colaboradores
Darlan Campos
Lorena Vago
Nádia Alcalde
Renata Salgueiro
Rodrigo da Costha

Colaboradores
Carlos Alberto Piumbini
Lourdes Landero
Vitor Amm Teixeira
Manoel Alves Rabelo

Fotografia
Flávio Motta
Márcio Guimarães

Projeto Gráfico e Editoração
Nicholas Senna

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

EKLETICA

www.revistaekletica.com

Para cada tipo de resíduo, uma solução.
Para todas as soluções, uma marca.

São 23 anos de história oferecendo solução completa para os resíduos. Com inovação, tecnologia e boas práticas de preservação ambiental, estamos preparados hoje para o futuro que começa todos os dias.

23 ANOS — UMA MARCA PARA SE ORGULHAR

MARCA AMBIENTAL
SOLUÇÃO COMPLETA PARA RESÍDUOS

www.marcaambiental.com.br facebook.com/MarcaAmbientalES instagram.com/marca.ambiental

Editorial

Concluímos mais uma etapa de nossas vidas. Lá se vai 2018, O mês de dezembro é realmente maravilhoso, festas, abraços carinhos, troca de presentes.,,, Hum, é tão bom. Depois dessas sensações especiais chegamos ao dia 31/12...o novo começo...a hora de realizar o nosso balanço pessoal, refletir sobre as nossas ações....se estamos mesmo caminhando ao encontro dos nossos objetivos... se nossos caminhos foram os melhores...quais foram nossos acertos e erros neste ano....o que podemos repetir...aonde devemos ter mais cautela... quem são aqueles que devemos perdoar...quem são aqueles que devemos pedir desculpas.. duvidas, e mais duvidas um verdadeiro filme em nossa mente, não é mesmo? Com isso fica fácil saber que o que nos impede de alçar novos vôos é a nossa própria força de vontade, parece até estranho, mas nós conspiramos contra nosso progresso. É verdade o medo do novo, do futuro impede muitas vezes de darmos o próximo passo.

2019 será diferente! Acredite, enquanto o amanhã está por vir, vamos lendo a revista Ekletica que tem muitas matérias boas.

Tem na matéria de capa o governador eleito Renato Casagrande que retorna a administração do Estado e conta um pouco sobre seus projetos, tem uma análise de política do professor Darlan Campos, um pouco do Núcleo Camaleão, o espaço estimula as novas economias e práticas sustentáveis.... e muito mais.

Feliz 2019.

LUCIENE COSTA
DIRETORA GERAL – REVISTA EKLETICA

SUA OPINIÃO É MUITO IMPORTANTE PARA NÓS.

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

REVISTAEKLETICA@GMAIL.COM
/REVISTAEKLETICA

SUMÁRIO

10 COLUNA
SOCIAL

13 ARTIGO
VITOR AMM

14 EVENTO SOCIAL
A TURMA DO BATOM

18 SOCIAL
NOITE DE PREMIAÇÃO

21 ENTREVISTA
CASAGRANDE E SEUS PROJETOS

24 ANÁLISE
DARLAN CAMPOS

26 COLUNA
SANTO CANTINHO

28 DICAS
FÉRIAS: DEZ SITUAÇÕES DE RISCO

30 VERÃO
PRODUTOS PARA SER VITRINE

32 COWORKING
NÚCLEO CAMALEÃO

34 ARTIGO
DRº LOURDES LANDEIRO

36 SAÚDE
SABE O QUE É LIFTING DO SORRISO?

38 COLUNA
ESPORTE

40 COLUNA
TECNOLOGIA

42 COMPORTAMENTO
COMUNICAÇÃO NÃO-VIOLENTA

44 COLUNA
VELOCIDADE

46 ARTIGO
MIRELA SOUTO

48 MODA
BEACHWEAR 2019

50 COLUNA
MODA

52 SAÚDE
ALIMENTAÇÃO VEGANA

54 COLUNA
GOURMET

56 COLUNA
DONA DA ADEGA

58 ARTIGO
CARLOS ALBERTO

SOCIAL

LUCIENE COSTA
JORNALISTA

Foto: Divulgação

Thais Hilal celebra 11 anos da OÁ Galeria com uma exposição comemorativa. A mostra "Paralela 11/11+2" conta com obras de treze artistas e trata-se de uma paralela à Exposição 20/20, do Museu Vale, onde estão os trabalhos de nove artistas da galeria. Bruno Zorzal, Fredone, Gabriel Borem, Juliana Pessoa, Luciano Feijão, Polliana Dala Barba, Rafael Pagatini, Rick Rodrigues e Thiago Arruda compõem o time de artistas que estão com obras na galeria, junto os quatro novos integrantes são Aline Moreno, Bel Barcelos, Bruno Novaes e Eduardo Ver. Ao longo de seus onze anos de existência, a OÁ Galeria promoveu exposições e encontros no circuito de arte contemporânea brasileiro. O espaço compreende um significativo acervo da arte capixaba, além de importantes nomes do circuito artístico nacional e internacional.

Foto: Ayan Alexandre

Priscilla Baldon recebeu amigos e clientes para o lançamento da sua marca de moda feminina. Denominada Lollas, ela tem a proposta de vestir uma mulher elegante e clássica. O buffet do evento, assinado por Karla Brandão, foi inspirado na Itália, assim como a primeira coleção da marca. O charme italiano também pode ser visto na decoração de Maily Rocha. O som da noite ficou por conta do músico Rafael Eller, que animou os presentes com um repertório variado, incluindo clássicos da música brasileira e internacional.

Foto: Divulgação

Simone e Everton Leal receberam nutricionistas e profissionais do segmento de alimentação saudável em seu espaço na Praia da Costa. O casal inaugurou a Minutri, a mais nova rede de franquias brasileira de comida prática, saudável e pronta para o consumo. Criada por um time de peso composto pelo ator e empresário Murilo Rosa, a modelo Fernanda Tavares e os grupos Monama e Kalaes, a Minutri chega para atender uma grande parte da população que busca saudabilidade.

Foto: Divulgação

Especialista no mercado de luxo no Brasil e na América Latina, Carlos Ferreirinha esteve na Pedra Azul para participar de uma palestra sobre o tema. Considerado um dos principais formadores de opinião sobre o assunto, Ferreirinha falou sobre o luxo nos tempo atuais, oportunidade e capacidade de renovação. Na foto Fabiana Fabris, Lilian Mello, Stella Miranda e Angelo Piana marcaram presença no evento.

Foto: Divulgação

Foto: Divulgação

Em recente evento no Instituto Hope Andressa Hirle, Márcia Moreira, Luciene Costa e Marlene Moreira

A empresaria Ana Paula Leite, capixaba, 34 anos, vem se destacando dentro e fora do Estado e também internacionalmente na cidade de Dubai, pela forma ousada e sempre atualizada de trabalhar. A Bela atende em três Estados, Rio de Janeiro, São Paulo e em Vitória onde é sócia de um grande salão e mais, em meados do mês de janeiros2019, Ana Paula retorna para Dubai onde estará seguindo pela segunda vez a convite para dar cursos de cabelereira.

SOCIAL

Foto: Divulgação

Quinteto fantástico, Barbara Dazzi, Natália Landeiro, Lourdes Landeiro, Keila Motta e Andressa Hirle, o que será que estas doutoras estão aprontando? Vem novidade por aí, aguardem!

Foto: Divulgação

Os empresários Igor Sousa e Rafael Miranda promoveram a convenção de vendas da Origens. Com um visual incrível e no maior clima de férias na praia, eles reuniram toda a equipe de colaboradores em uma casa na Ilha do Boi, para comemorar os ótimos resultados do ano de 2018, apresentar os planos de expansão e novidades, além de lançar a campanha e coleção de Verão 2019 da marca, chamada de "Melanina Capixaba".

Foto: Bruno Lira

Os empresários Roney Cosendey e Rossine Cosendey comemoraram os 42 anos da Drogarias Santa Lúcia trazendo um show especial de Matheus & Kauan e Alemão do Forró. Na foto, eles recebem José Freire Soares, o responsável pela primeira unidade da rede de farmácias.

ARTIGO

Quais são os direitos dos passageiros em caso de atraso ou cancelamento de voos?

Em período de férias, são frequentes os atrasos e cancelamentos de voos nos aeroportos brasileiros. Em meio a esses problemas, seja por condições climáticas, manutenção não programada na aeronave, excesso de tráfego aéreo, problemas envolvendo a tripulação ou ainda overbooking, é necessário saber quais são os direitos dos viajantes. A Resolução nº 400 da ANAC prevê que em caso de atrasos nos voos superiores a 01 (uma) hora, os passageiros têm direito à comunicação (internet, ligações, etc.); quando o atraso for superior a 02 (duas) horas, deve ser fornecida também alimentação (voucher, lanche, bebidas, etc.). Já nos casos em que houver atraso superior a 04 (quatro) horas ou o voo for cancelado, o cliente tem direito à acomodação e ao transporte de/para o local da acomodação. Além disso, em atrasos superiores a 04 (quatro) horas a empresa aérea deverá fornecer ao passageiro, além da assistência material, opções de realocação em outro voo ou de reembolso do bilhete. É importante saber que caso o cliente opte pelo reembolso, a empresa aérea deve fazer a devolução na mesma forma de pagamento utilizada no momento da compra. Por fim, os direitos a assistência material, realocação e reembolso são devidos mesmo nos casos em que o atraso ou o cancelamento tenha sido causado por condições meteorológicas adversas.

Fotos: Divulgação

VITOR AMM TEIXEIRA – ADVOGADO. MESTRANDO EM DIREITO PROCESSUAL PELA UFES.

Foto: Flávio Motta

EVENTO SOCIAL

A Turma do Batom

LUCIENE COSTA

Há cerca de 5 anos mulheres de Vitória e Vila Velha se reúnem para celebrar a vida, o respeito, a liberdade de escolhas e em especial a amizade. Neste ano a festa da turma do batom, aconteceu na noite do dia 6 de novembro, no restaurante Ibiza, na Curva da Jurema.

Mulheres animadas, cheias de poder e muita energia positiva. Dançaram ao som do cantor e DJ Carlos Henrique, que animou a noite com um repertório bem variado. O que não faltou também foram brindes pra toda turma.

A HISTÓRIA DO GRUPO

"Começou pequeno, com reunião de cerca de10 mulheres há uns 5 anos, no Ibiza, faziam a troca de batons no final do ano. O famoso "Amigo Batom". Uma forma bacana de presentear amigas. Hoje este grupo cresceu, já tem mais de 40 participantes. "efetivadas", esse foi o 5ª encontro, fora alguns outros eventos que sempre realizados ao longo do ano. O grupo está tomando grandes proporções e vem chamando atenção de novas adeptas da turma, é um ótimo sinal pois mostra que tem mais gente querendo curtir a vida de forma mais leve e extrovertida!", explica Soninha Sthel uma das fundadoras.

Fotos: Flávio Motta

Fotos: Flávio Motta

Fotos: Flávio Motta

Com Luciene Costa os Jornalistas Gabryel Gomes e Bianca Coutinho, a consultora de moda Jani Valença e a empresaria Priscila Baldon.

SOCIAL

NOITE DE PREMIAÇÃO

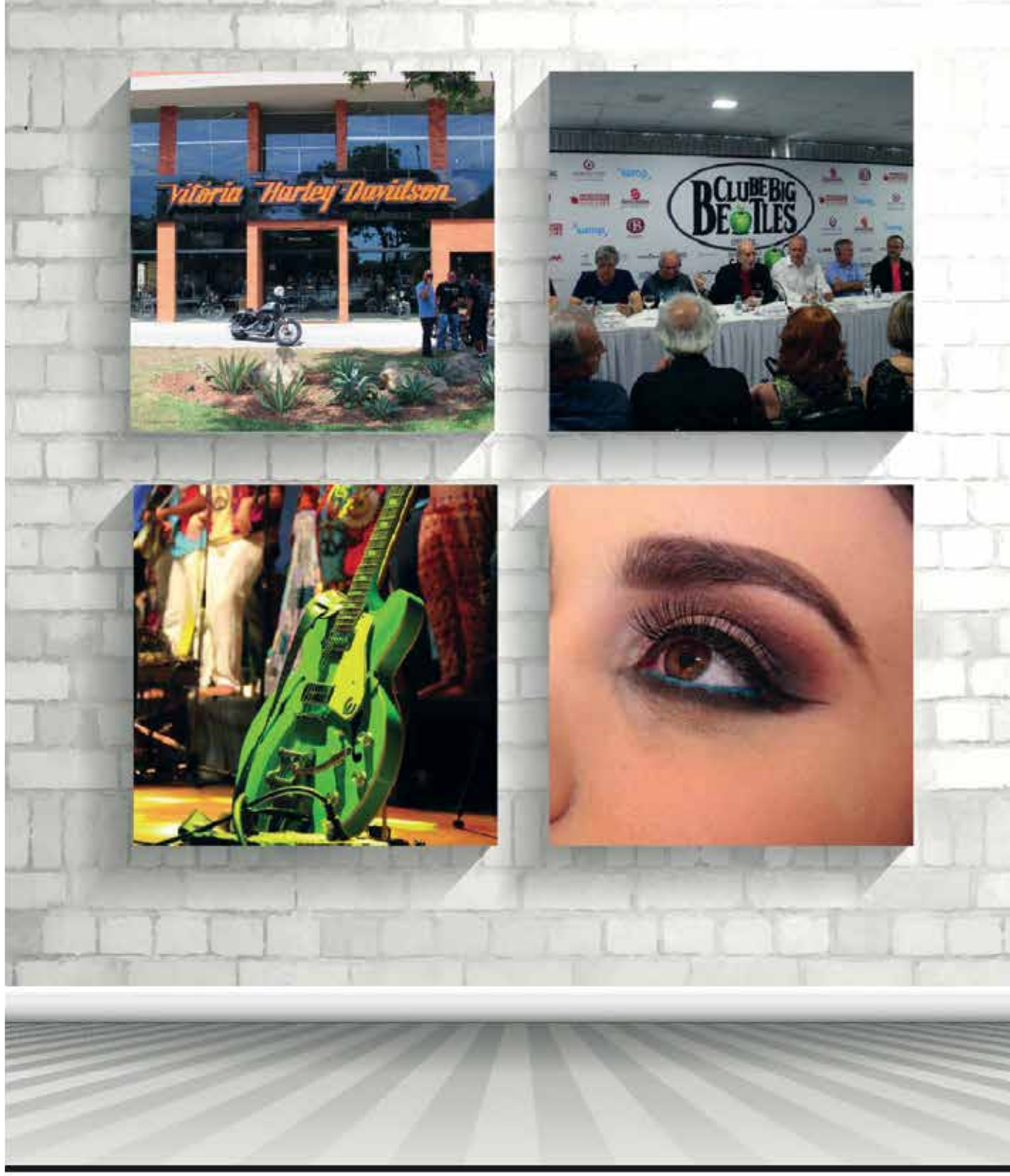
A Revista Ekletica representada pela sua diretora Luciene Costa recebeu o troféu "Personalidade de destaque 2018", das mãos do diretor da Top Way Produções Renan Santos.

Comandado pelo jornalista Kaio Rocha, com muita animação, dom desfiles de adultos e crianças, já que A Top Way Produções é uma escola e Agência de Manequins e Modelos.

Receberam homenagens, empresários, personalidades de moda e jornalista.

Modelos da Top Way Produções

Entrega do trofel Renan Santos em Luciene Costa



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

Flavio Motta Fotografo

Fotos: Divulgação

ENTREVISTA

RENATO CASAGRANDE TOMARÁ POSSE NO 1º DIA DE 2019

Governador eleito do Espírito Santo, Renato Casagrande (PSB), nas eleições do dia 7 de outubro, ainda no primeiro turno. Ao todo, Casagrande recebeu 1.072.224 votos, o que representa 55,49% do total de votos válidos, segundo dados do Tribunal Superior Eleitoral. Esta é a segunda vez que Casagrande assumirá o comando do Palácio Anchieta, sede do Executivo capixaba. Ele já governou o Espírito Santo entre os anos de 2011 e 2014.

Casagrande agradeceu ao apoio dos eleitores, que confiaram em suas propostas e que tornaram possível a vitória nas urnas. "Recebo esse resultado com muita humildade e alegria. Agradeço de todo o coração pela confiança que os capixabas depositaram em mim. Manterei o meu compromisso de diálogo com toda a sociedade, para que juntos possamos fazer este Estado voltar a crescer", enfatizou.

Antes de definir sua candidatura ao governo, Casagrande visitou, nos dois últimos anos, as 78 câmaras municipais capixabas e conversou com lideranças políticas, religiosas, dentre outras.

No período de pré-campanha, Casagrande participou de encontros, denominados "Conversa de Futuro", por meio das quais recebeu importantes demandas regionais, que contribuíram para a formulação do seu plano de governo, e que será implementado a partir de 2019.

Já durante o período de campanha deste ano, acompanhando pela vice-governadora, Jacqueline Moraes (PSB), Casagrande voltou a percorrer os municípios capixabas, com a Caravana do 40, onde detalhou aos eleitores suas principais propostas de governabilidade.

"Agradeço a todos os capixabas que sempre me receberam muito bem, em nossas caminhadas. Neste período, visitamos comércios, eventos, conversamos com a população. Conheço de perto a realidade do povo capixaba e vou trabalhar para o desenvolvimento do Estado com muita ética, diálogo e responsabilidade", afirmou.

Fotos: Divulgação

"VAMOS PRIORIZAR INVESTIMENTOS EM LOGÍSTICA, ENERGIA ELÉTRICA, TELEFONIA, MORADIA E INFRAESTRUTURA HÍDRICA. E AINDA DAR TOTAL APOIO AO JOVEM RURAL, FOMENTANDO SUA FORMAÇÃO TECNOLÓGICA E GARANTINDO APOIO TÉCNICO E FINANCEIRO ÀS ESCOLAS QUE ADOTAM A PEDAGOGIA DE ALTERNÂNCIA (MEPES). ",
GOVERNADOR RENATO CASAGRANDE

Como pretende cuidar da segurança pública em nosso Estado?

Vamos retomar o Estado Presente, aprimorando suas estratégias e ações de prevenção e controle da violência e fortalecendo a rede de proteção às pessoas em vulnerabilidade social. Também vamos voltar com a Patrulha da Comunidade, BME e ROTAM, criar a Patrulha Rural e reforçar as atividades das Delegacias Regionais, com plantões 24 horas, ampliando também o atendimento especializado à mulher. Além disso, vamos investir em tecnologia, com novas ferramentas de gestão e atuação.

De que forma você quer melhorar a o acesso a saúde pública no ES?

Vamos ampliar a rede de atenção regionalizada, que ao término de nossa gestão estava com suas estruturas físicas praticamente concluídas, oferecendo serviços de média complexidade e melhorando a qualidade do atendimento. Também ampliaremos a oferta de leitos em todo o Estado e apoiaremos a atenção primária em todos os municípios. Vamos ainda incentivar programas de cooperação e melhoria a gestão municipal de saúde e implantar o serviço móvel de diagnóstico especializado.

De que forma vai ajudar o setor do agronegócio no interior do Estado?

O setor agrícola tem uma importância significativa para a economia estadual, e seu fortalecimento passa, sem dúvida alguma, pela agricultura familiar, que responde por 80% das propriedades rurais capixabas. Assim, daremos atenção especial a esse segmento. Vamos investir em infraestrutura básica, inovação tecnológica, capacitação e assistência técnica para o agronegócio. Além disso, vamos restabelecer a efetividade da política de financiamento e assistência técnica e promover o aumento da capacidade de geração de emprego e renda no campo. Nesse sentido, vamos fomentar a implantação de agroindústrias, cooperativas e de outras formas de organização.

Também vamos priorizar investimentos em logística, energia elétrica, telefonia, moradia e infraestrutura hídrica. E ainda dar total apoio ao jovem rural, fomentando sua formação tecnológica e garantindo apoio técnico e financeiro às escolas que adotam a pedagogia de alternância (MEPES). Outro ponto importante ao desenvolvimento agrícola é a garantia de mais segurança ao homem do campo, que tem sofrido com o aumento da violência. Para isso, vamos, dentre outros, retomar com a Patrulha Rural.

Quais seus planos para fortalecer o turismo no Estado?

Promover e apoiar a reestruturação e reforma dos espaços culturais de importância histórica para a cultura capixaba, apoiar ações que promovam os diferentes tipos de turismo e divulgar o Espírito Santo como destino turístico. Também vamos estimular a capacitação permanente de mão de obra para a atividade turística e cultural e incrementar a articulação entre a cadeia do turismo e outras cadeias produtivas, com o objetivo de gerar novos negócios e rotas turísticas locais.

"VAMOS REESTRUTURAR O PROGRAMA E INVESTIR NA AMPLIAÇÃO E RECUPERAÇÃO DE ESTRADAS VICINAIS E RODOVIAS, ESPECIALMENTE NA INTERLIGAÇÃO DAS DIVERSAS MICRORREGIÕES DO ESPÍRITO SANTO".
RENATO CASAGRANDE

O programa Caminhos do Campo terá continuidade?

Sim. Vamos reestruturar o programa e investir na ampliação e recuperação de estradas vicinais e rodovias, especialmente na interligação das diversas microrregiões do Espírito Santo. Para garantir maior infraestrutura ao interior, vamos também ampliar o programa Comunicação no Campo, com mais telefonia móvel e internet; apoiar a consolidação e ampliação dos aeroportos regionais; e atuar para acelerar os investimentos na duplicação da BR 101 e da BR 262, dentre outros.

CASAGRANDE

- Renato Casagrande (PSB) nasceu no município de castelo, localizado no sul do espírito santo, no dia 03 de dezembro de 1960. É casado e tem dois filhos.
- Formado em engenharia florestal, pela universidade federal de viçosa, e em direito, pela faculdade de direito de Cachoeiro de Itapemirim.
- Casagrande foi eleito pelos capixabas ainda no primeiro turno, no dia 03 de outubro de 2010, com 1.502.070 votos, alcançando a maior votação de um governador na história política do estado.
- Com 82,3% dos votos, Casagrande obteve ainda o segundo maior percentual de votos do país entre os governadores eleitos e reeleitos em 2010.
- Antes de chegar ao Palácio Anchieta – a sede do governo capixaba – , foi Senador da República, Deputado Federal, Vice-governador e Deputado Estadual. Também já esteve à frente de cargos executivos como secretário de estado de agricultura, secretário municipal de meio ambiente da serra e secretário municipal de desenvolvimento rural do município de castelo.
- No senado, Casagrande foi líder do partido socialista brasileiro (PSB), onde é filiado desde 1987. Atualmente, é secretário-geral da executiva nacional da sigla.
- Durante seu mandato no Congresso brasileiro, foi idealizador da reformulação do código do processo penal; criou a comissão mista permanente de mudanças climáticas, foi presidente da comissão de meio ambiente, fiscalização, controle e defesa do consumidor; dentre outras atividades.

Os 5 objetivos da comunicação de governo

A maior dificuldade apresentada pelo governo Bolsonaro durante o período da transição foi na comunicação. Uma virtude durante o período eleitoral, tornou-se um pesadelo nas semanas pós-eleições. O mais grave é a dificuldade em estabelecer uma linha de comunicação clara com a sociedade e a imprensa. Futuros ministros se alfinetando em rede nacional, desautorizando uns aos outros, transmite uma imagem de desorganização e falta de clareza nas ações a serem implementadas. Tudo que um governo recém eleito não quer. Sob a ótica do marketing político governamental, há espaços para ajustes na comunicação governamental do futuro governo.

A comunicação de um governo é muito diferente de uma campanha eleitoral. A campanha eleitoral é uma corrida ágil de 100 metros, enquanto a comunicação do governo é uma maratona de 10 quilômetros. No pleito, o candidato ganha por nocaute, mas o governo é um boxeador que ganha por pontos. A campanha é uma blitzkrieg, uma ofensiva rápida e eletrizante, enquanto o governo comunicar é como I Guerra Mundial (a lenta guerra de posições, com longos bloqueios e batalhas para conquistar pequenas trincheiras).

A comunicação governamental é formada por uma vasta rede formal inserida nas organizações públicas, e tem como tarefa primordial levar à opinião pública, fatos de significação ocorridos na esfera governamental ante a sociedade. Pode ser entendida como as diversas modalidades de relações comunicativas entre o Estado (e suas ramificações), e a sociedade, tendo como objetivo tornar mais abertas e eficientes as relações entre o governo e os cidadãos

O prof. Gaudêncio Torquato destaca que a comunicação governamental é uma necessidade social, mais que uma infra-estrutura de sustentação do Poder. Por sua rede, os segmentos sociais tomam conhecimento do que se passa, nos diversos setores do Governo e, por seu intermédio, transmitem aos governantes suas expectativas e desejos. O marketing/comunicação governamental é um instrumento fundamental para o relacionamento entre gestão pública e sociedade. Essa forma de comunicação tem como foco trabalhar a imagem e a performance dos gestores públicos durante seus mandatos.

Para conseguir uma batalha bem sucedida no campo da comunicação governamental, não é necessário inventar a pólvora. O que você tem que fazer é colocar em prática algumas coisas que você já conhece bem demais. E faça com disciplina, com ousadia e criatividade.

Um dos aspectos da comunicação política (marketing político) mais atrasada é o da comunicação governamental (marketing político governamental). A comunicação do governo é muito mais complexa do que se imagina. Podemos listar cinco grandes objetivos devem estar no horizonte das equipes de transição, dado a importância de uma boa estratégia de comunicação governamental, para o sucesso de um governante:

1) GOVERNANÇA

Talvez seja o principal fator de comunicação do governo. Consiste em gerar as condições sociais e a opinião pública que permitem ao governante tomar decisões concretas ou ações.

A falta de atenção neste objetivo significa que vemos obras e ações inacabadas em todos os lugares, por rejeição social ou política, ou ações que nunca se tornarão realidade.

A estratégia de comunicação do governo deve considerar as principais mudanças e ações que o presidente quer fazer, e criar condições para que sejam aceitos pela comunidade e apoiado até que se tornem materializar.

2) PRESTAÇÃO DE CONTAS

O governo administra recursos públicos e a sociedade quer saber que faz bom uso deles. Portanto, as estratégias de comunicação do governo devem dar contas aos cidadãos e convencê-los de que seu dinheiro está em boas mãos e bem investido. Mas quase sempre, erroneamente, a estratégia seguida é a inversa.

3) COMUNICAR UMA VISÃO

A liderança do governante é fundamental para realizar um projeto de governo, e isso envolve necessariamente transmitir à cidadania qual é a sua visão em relação à cidade, estado ou país que governa.

A transmissão adequada dessa visão deve alcançar a adesão de um amplo setor da comunidade que apóia e acompanha a régua para atingir esse objetivo.

4) TRANSMITIR MENSAGENS, NÃO APENAS IMAGENS

Toda comunicação governamental, ao contrário do que vemos na maioria dos casos, deve transmitir mensagens, não apenas imagens coloridas e bem projetadas.

Mas uma mensagem não é uma frase simples ou uma ocorrência, mas deve ser um poderoso motivador que faça as pessoas fazerem ou pararem de fazer coisas. A comunicação do governo deve ser fundamental, não apenas forma.

5) CRIE E MANTENHA UMA BOA IMAGEM DA RÉGUA

A boa imagem da régua é a conseqüência das ações anteriores, e não o contrário.

Como você pode ver, a comunicação do governo é muito mais complexa do que cuidar do guarda-roupa da governante e gerar belos desenhos.

Uma comunicação eficiente do governo requer o desenho e a execução de uma estratégia real, elaborada por profissionais de comunicação política, com capacidade e experiência.

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

SERRA: OPÇÕES DE LAZER PARA TODOS OS GOSTOS

Repleta de pontos turísticos e culturais, a Serra tem várias opções para quem quer se divertir, como belas praias, o Mestre Álvaro, o Parque da Cidade e os circuitos do agroturismo, entre outros.

PRAIAS

Com 23 quilômetros de litoral, divididos em cinco balneários – Bicanga, Carapebus, Jacaraípe, Manguinhos e Nova Almeida –, há opções para todos os gostos, desde águas agitadas que convidam à prática do surfe até praias calmas e quentes.

PARQUE DA CIDADE

Ponto de encontro de famílias e amigos, o Parque da Cidade fica no coração da Serra, em Laranjeiras. No local, há quadras poliesportivas, campo de futebol society, pista de skate, playground, ciclovia, pista de caminhada, bromeliário, espaço pet e centro de educação ambiental.

MESTRE ÁLVARO

O imponente Mestre Álvaro é destino favorito de aventureiros serranos e do país afora quando o assunto é turismo de aventura. Com 833 metros de altitude, o morro conta com trilhas saindo de Serra-Sede, Pitanga, Queimado e Furnas. Em 2016, foi inaugurada a sede da Área de Proteção Ambiental do Mestre Álvaro (APA), no Jardim Botânico – Rua dos Estudantes, s/n, bairro Santo Antônio.

FALÉSIAS DE NOVA ALMEIDA

Para contemplar as belezas da Serra do alto, os mais corajosos podem fazer um passeio de parapente saindo das falésias de Nova Almeida. Localizadas quase à beira da rodovia ES 010, as falésias têm 20 metros de altitude e ficam entre Nova Almeida e Praia Grande, Fundão.

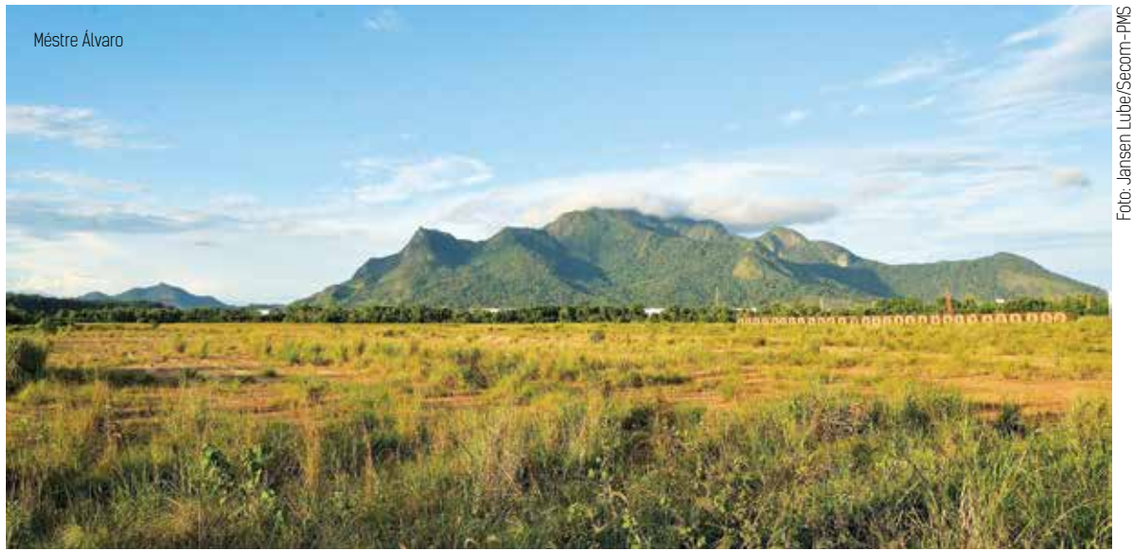

Méstre Álvaro

Foto: Jansen Lube/Secom-PMS

AGROTURISMO

Para quem gosta de aproveitar uma boa gastronomia, a sugestão é experimentar as delícias caseiras dos nossos quatro roteiros de agroturismo: Chapada Grande, Guaranhuns, Muribeca e Pitanga. Neles, é possível almoçar uma comidinha caseira preparada no fogão a lenha, andar a cavalo, tomar banho de cachoeira, entre outros atrativos.

PATRIMÔNIO HISTÓRICO E CULTURAL

Outro ponto forte do turismo serrano é o patrimônio histórico e cultural. Há a Igreja e Residência dos Reis Magos, em Nova Almeida; o sítio histórico do Queimado, que foi palco de uma insurreição de escravos; a Igreja Matriz de Nossa Senhora da Conceição, construída no Centro da Serra, em 1769; a Estátua do líder negro Chico Prego; o Museu Histórico da Serra; e o espaço multicultural Casa do Congo Mestre Antônio Rosa, que expõem objetos relacionados à história e à identidade local.

Parque da Cidade

Fotos: Vitor Nogueira/Divulgação

Rancho Serra Verde

Fotos: Bianca Nascimento/Secom-PMS

Praia de Manguinhos

Foto: Jansen Lube/Secom-PMS

DICAS

FÉRIAS: DEZ SITUAÇÕES DE RISCO PARA OS PEQUENOS QUE PODEM SER EVITADAS

Fotos: Divulgação

Na maior parte do tempo em que as crianças estão na escola elas ficam sobre a supervisão de professores e auxiliares, envolvidos em atividades dirigidas. Têm apenas no curto recreio a possibilidade de correrem e brincarem com mais liberdade.

É por isso que nas férias há aumento das ocorrências de lesões em crianças. "Há tempo de sobra para gastarem energia e, muitas vezes, sem a vigilância constate de um responsável, como em um recreio interminável", explica o ortopedista Lourimar Tolêdo, membro da Sociedade Brasileira de Coluna (SBC).

Dados do Ministério da saúde indicam que 110 mil crianças são hospitalizadas por ano em razão de acidentes domésticos, ou seja, que acontecem em casa. Eles incluem quedas, queimaduras, sufocamento ou asfixia, intoxicação, cortes e mordidas de animais.

"HÁ TEMPO DE SOBRA PARA GASTAREM ENERGIA E, MUITAS VEZES, SEM A VIGILÂNCIA CONSTATE DE UM RESPONSÁVEL, COMO EM UM RECREIO INTERMINÁVEL"".
LOURIMAR TÔLEDO

Fotos: Divulgação

FORA DE CASA

Tolêdo também orienta que os pais tomem cuidado com as atividades ao ar livre. "A ida a campings, praias, clubes e até mesmo ao parquinho precisa ser planejada, para diminuir os riscos de a brincadeira terminar mais cedo por causa de uma torção no tornozelo ou um afogamento", exemplifica.

O ortopedista afirma ainda que crianças de até 10 anos costumam se machucar em playgrounds. Já os adolescentes durante a prática de esportes.

CUIDADOS

Uma dica é pensar no que será feito com os pequenos ao longo dos dias de férias: "Tente adaptar o ambiente para eliminar situações de risco. Afaste-se de escadas, proteja as quinas com tampões e cerque a piscina", cita o médico.

O equipamento de proteção também é imprescindível, segundo ele. "Joelheira, caneleira, cotoveleira, capacete e luvas têm a função de amortecer impactos e proteger o corpo. Não tem por que deixar de usar", alerta o ortopedista.

É claro que, por mais que os responsáveis se esforcem, nem tudo fica totalmente sob controle. Assim, caso ocorra algum incidente, mesmo que não pareça grave, procure por atendimento médico para avaliação de um pediatra ou ortopedista.

Veja abaixo dez situações de risco para os pequenos, apontado pelo especialista, e que podem ser evitadas:

- **JANELAS SEM TELA**
As telas quando bem instaladas e feitas com material adequado evitam quedas e podem suportar até 240 quilos

- **PISCINA DESPROTEGIDA:**
O ideal é ter em volta uma cerca de, no mínimo, 1,5 m de altura e 12 cm de distância entre uma trava vertical e outra;

- **QUINAS DE MÓVEIS:**
Existem protetores para quinas de mesas que ajudam a amortecer batidas e evitar machucados;

- **PRÁTICA DE ESPORTE SEM EQUIPAMENTO DE PROTEÇÃO:**
Estes existem porque são necessários. Insista, mesmo que seu filho não queira usar, pois podem evitar sérias lesões em caso de quedas ou pancadas;

- **USO DE CALÇADO INAPROPRIADO PARA ATIVIDADE FÍSICA:**
Cada esporte ou exercício pede um calçado adequado. No futebol, os cravos da chuteira facilitam a aderência ao gramado, por exemplo. Jogar descalço ou de sandálias propicia lesões graves nos pés e torções;

- **ENTRAR NA ÁGUA COM BOIA DE BRAÇO OU BOIA "ESTILO PNEU":**
A primeira pode ser facilmente retirada do braço e, a segunda, não garante a flutuação e pode escorregar do corpo. O melhor é usar colete

- **MATERIAIS DE LIMPEZA GUARDADOS EM LOCAL BAIXO OU DE FÁCIL ACESSO À CRIANÇA:**
Armazene-os em local fechado, de preferência no alto e na embalagem original;

- **NADAR PRÓXIMO DE ROCHAS, PORTOS E MARINAS OU EM LOCAIS PROFUNDOS E APARENTEMENTE CALMOS:**
Procure por locais que sejam vigiados por salva-vidas e classificados como próprios para banho.

Fonte: Especialista Consultado

Foto: Leonardo Silveira

Campanha "Camburi minha praia" visa tornar a orla cada vez mais atrativa para moradores e turistas.

Praia de Camburi tem quase 5 km de extensão e é uma das mais frequentadas da capital

VERÃO

PRODUTOS PARA SER VITRINE TURÍSTICA DA CAPITAL

Que tal usar produtos que fazem referência à praia de Camburi, como bolsas, viseiras, copos e guarda-sóis? A iniciativa faz parte da campanha "Camburi minha praia", que foi lançada pela concessionária que administra os 14 quiosques localizados na orla.

Também fazem parte da proposta cartões-postais com imagens de vários pontos da praia, uso da hashtag #camburiminhapraia nas mídias sociais e, ainda, a implantação no calçadão de um grande letreiro formando as palavras "Camburi minha praia".

"Queremos resgatar o amor do capixaba pela orla de Camburi, atraindo turistas e moradores da Grande Vitória para frequentar o calçadão e os quiosques. Camburi voltará a ser opção de entretenimento, gastronomia e turismo, uma vitrine turística da capital", apontou o sócio-diretor da Ecos Eventos, concessionária que administra os quiosques, Raimundo Nonato.

"A revitalização da praia de Camburi a partir da ocupação de quiosques com restaurantes de qualidade e por pessoas apaixonadas por Vitória faz toda a diferença. O projeto vai muito além, pretende reconquistar o amor do morador da capital, do Estado e dos visitantes pela orla, que é maravilhosa e agora com muito mais estrutura", afirmou o presidente da Companhia de Desenvolvimento, Inovação e Turismo de Vitória, Leonardo Krohling.

Esses equipamentos e produtos turísticos serão somados às ações que o município implanta para incrementar o turismo de lazer na capital, fomentando e levando para fora o nome da praia de Camburi e de Vitória e a cultura capixaba.

PRODUTOS

Ainda não há uma data para iniciar a comercialização desses e de outros produtos que possam ser desenvolvidos, pois a marca "Camburi minha praia" será licenciada para que empreendedores possam fazer a venda.

Interação

O empresário Raimundo Nonato adiantou que, na próxima semana, será disponibilizado um número de celular para que moradores e turistas façam sugestões e tirem dúvidas sobre funcionamento dos quiosques e outros serviços por meio do aplicativo WhatsApp. "A previsão é de que, na segunda quinzena de janeiro, o app e o site entrem em operação", afirmou.

QUIOSQUES

A concessionária também adiantou que, no próximo dia 25, os quiosques 2 e 6, que estão em obras, começam a funcionar novamente. O quiosque 1 deve estar pronto até o final de janeiro e, o 7, em março. Estão em atividade, as unidades 3, 4 e 5.

A previsão é de que os quiosques localizados em Jardim Camburi terão suas obras de melhorias iniciadas logo após o verão. Os projetos já estão em análise na Prefeitura.

OTIMISMO

A sócia-proprietária do restaurante Regina Maris da Ilha, que está no quiosque 3, está bem otimista com o projeto. "Nós amamos Camburi, e a gente percebe que o projeto vai fazer toda a diferença. É algo muito bem pensado, planejado e que dará bons frutos".

"Aceitamos o convite e acreditamos que o projeto proposto para a orla de Camburi é muito interessante e, por isso, estamos investindo. Queremos entregar para os clientes o melhor da culinária capixaba", contou o proprietário do Moqueca Prime, restaurante que está no quiosque 4, Gilson Francisco Silva.

Fábio Paixa, dono do restaurante Panela de Barro, que funciona no quiosque 5, disse que quer fazer um trabalho inovador e ajudar a incrementar ainda mais a orla. "A perspectiva é a melhor possível, movimentado ainda mais a orla. Para isso estamos preparando novos cardápios, com novidades em frutos do mar".

PRAIA DE CAMBURI

Localizada ao Norte da cidade, Camburi é a única praia da capital que fica na área continental. É completamente urbanizada e arborizada. Já o mar de Camburi, considerado um dos melhores lugares para velejar no Brasil, é excelente para praticar windsurf, kitesurf e passear de veleiro.

O calçadão tem áreas específicas para caminhada, corrida e passeio de skate e patins, além da ciclovia. Também possui Academia Popular da Pessoa Idosa (APPI). A orla conta ainda com módulos do Serviço de Orientação ao Exercício (SOE) e Centro de Atendimento ao Turista (CAT).

Foto: Divulgação

Imagem mostra como ficará o quiosque 6 após as obras

COWORKING

NÚCLEO CAMALEÃO FOMENTA O EMPREENDEDORISMO CONSCIENTE

O espaço estimula as novas economias e práticas sustentáveis

Há exatos 8 meses esta instalado, as margens do Canal de Camburi, em Jardim da Penha, o Camaleão Núcleo de Negócios Sustentáveis. Com o objetivo de conectar pessoas que pensam, sentem, realizam e transformam o espaço além da ótima localização possui área para eventos, salas de reuniões e gravação de vídeos além de uma área de cowoorking possibilitando aos empreendedores desenvolverem seus negócios em um ambiente colaborativo e com valores justos. Dentro deste propósito o Camaleão estimula as novas economias – compartilhada, criativa, circular, colaborativa e multi moedas – e baseado nisto fomenta o empreendedorismo sustentável unindo parceiros no estímulo a novos negócios.

A ideia do Camaleão é do engenheiro ambiental Bruno Navarro Figueiredo. “Esta ideia nasceu quando eu estava cursando a faculdade e depois de muito estudo e dedicação o projeto foi moldado e aperfeiçoado. Hoje temos este espaço que está aberto para a inovação, troca e à união de pessoas que buscam um mundo melhor”.

Dentro deste pensamento o espaço foi criado com a ajuda de muitas mãos tornando o local uma vitrine de práticas sustentáveis que podem fazer parte de qualquer ambiente. “Esta é a nossa ideia, unir pessoas com o mesmo propósito, isto é, melhorar o planeta e da mesma forma mostrar para a sociedade que é possível manter um espaço bom reaproveitando mobiliários, dando aos resíduos novos usos e realizando práticas sustentáveis sem prejuízo ao resultado final”.

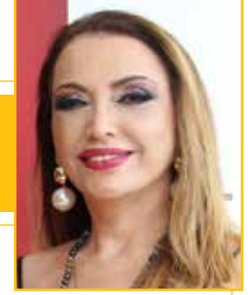
No espaço tem captação da água dos aparelhos de refrigeração, coleta seletiva além de ser um ponto de entrega voluntária de óleo de cozinha usado.

Selado pelo programa Shell Iniciativa Empreendedora o Camaleão tem se tornado referência no desenvolvimento de ações que fomentam o empreendedorismo, a inovação e a sustentabilidade. Recentemente o espaço sediou o 1º Weekend Startup de Negócios Sustentáveis do Brasil e quinto do mundo. Mais de 60 pessoas participaram da imersão de 54 horas o que gerou a criação de sete novos negócios e os três primeiros lugares receberam como prêmio consultorias e horas de trabalho no cooworking do Camaleão bem como de outros parceiros.

Fotos: Divulgação

Endereço: Camaleão Núcleo de Negócios Sustentáveis -Av. Saturnino Rangel Mauro, 365, 3° andar, LJ 6(Rua do Canal)– Jardim da Penha – Vitória

Contato: (27) 98117-7350
Site: www.nucleocamaleao.eco.br
Email: camaleao@nucleocamaleao.eco.br



Relacionamento familiar. Uma reflexão de Natal

Como diria Caetano: "Quando a gente gosta, é claro que a gente cuida... "

Cada minuto que uma família passa reunida deve ser valorizado ao máximo. Celebrar o relacionamento deve ser um cuidado permanente.

É sábio usar uma data tão especial para relembrar o respeito, a tolerância, mantendo assim os laços da intimidade e do amor afetivo. Afinal, no Natal comemoramos o amor incondicional com o nascimento de Jesus e da Família Sagrada Cristã.

Somos apresentados ao amor pelas nossas famílias de origem. Nossos pais, embora bem intencionados, carregam na bagagem suas dores, historias não resolvidas, registros da cultura que viveram.

Isso acaba, consciente ou inconscientemente, sendo transmitido. Se os filhos não refletirem sobre isso, trabalhando a auto estima e o autoconhecimento, essa herança será passada para os netos e por aí vai.

Todos nós temos, cada vez mais, uma vida corrida. Vivemos num estado de crescente adaptação a um mundo que se modifica de forma veloz e efervescente. Isso tem um lado bom - nos desafia e estimula, mas também nos afasta de quem amamos.

Fotos: Divulgação

Vejo famílias em restaurantes, cada um com seu celular, abrindo mão desse momento especial de encontro. Pobres seres humanos solitários...

As saudades que carregamos não são dos presentes caros ou das viagens fantásticas. A saudade que nos acompanha é dos momentos vividos, das conversas, do olho no olho. Da presença não só física. Saudade da presença da Alma, da troca. São esses momentos que criam a intimidade familiar.

Somos o que vivemos, a soma de nossas experiências e conquistas e, nessa corrida desenfreada, vamos perdendo essas lembranças, esquecendo-as guardadas em alguma caixa no fundo de um armário qualquer.

O Natal é um bom momento para trabalhar esse resgaste.

Na minha casa, todo ano armamos nossa Árvore de Natal no inicio de novembro. Para nós, ela tem toda uma simbologia.

Nela tem enfeites que acompanham nosso trajeto familiar e, a cada ano, acrescentamos outros que simbolizam as vivências mais recentes.

Sempre encontramos maneiras de nos reunirmos junto a ela. Conversando, lendo ou apenas observando.

A Árvore de Natal da casa de cada um de nós, se permitirmos, pode nos reunir.

Mas lembrem-se: reunir familiares exige alguns cuidados. Ambiente confinado, bebida e muitas emoções podem criar situação explosivas. Vocês se reuniram para comemorar o Amor e estreitar os laços. Não é hora de tentar mudar o outro, criticar, perguntar se está namorando, se passou de ano, quando vai casar, ...

Não é hora de indiscrições ou de jogar rancores guardados na cara uns dos outros.

Vamos fazer desse momento um exercício de boa convivência para levar ao dia a dia.

Desejo que a Árvore de Natal da casa de cada um de nós esteja iluminada e forte, para nos lembrar que é assim que deve ser nosso caminho.

Que as raízes da nossa árvore familiar sejam profundas, mas capazes de transformações positivas.

Feliz Natal.

DRª LOURDES LANDEIRO – PSICÓLOGA À FRENTE DO INSTITUTO HOPE

SAÚDE

SABE O QUE É LIFTING DO SORRISO?

Fotos: Divulgação

"CLAREAMENTO, PLÁSTICA GENGIVAL, LENTES DE CONTATO DENTAIS, FACETAS, BOTOX E PREENCHIMENTO SÃO ALGUNS DOS PROCEDIMENTOS QUE FREQUENTEMENTE SÃO UTILIZADOS NESSES CASOS".
ANDRESSA HIRLE

Atualmente sorrir não está fácil. É muita correria, estresse, transito e tudo mais que deixa a vida bem complicada. Mas não só isso que faz com que muitas pessoas escondam seus sorrisos.

Muitos deixam de sorrir por se sentirem envergonhadas de terem dentes desalinhados, placa dental, dentes amarelados ou até pelas rugas que aparecem nos cantos da boca. Mas tudo isso pode ser corrigido com o lifting do sorriso. Segundo a dentista Andressa Hirle o lifting do sorriso, que é o conjunto de procedimentos dentários que restauram a estética orofacial. "Clareamento, plástica gengival, lentes de contato dentais, facetas, botox e preenchimento são alguns dos procedimentos que frequentemente são utilizados nesses casos. ", explica a dentista.

A especialista lembrou ainda que cada caso é único, por isso o paciente deve procurar o dentista para fazer a avaliação primeiramente de sua saúde bucal, para só depois disso programar os procedimentos estéticos que deixaram o sorriso mais bonito e harmônico.

RODRIGO DA COSTHA
JORNALISTA

CREFISA ESPERA PALMEIRAS REJEITAR BLACKSTAR PARA ASSINAR RENOVAÇÃO POR 3 ANOS

Foto: Marcos Ribolli

O Palmeiras trata como iminente a renovação do contrato de patrocínio da Crefisa. Mas o novo acordo, que deverá ter validade de três anos, só será assinado depois que a diretoria submeter à avaliação uma carta de intenção assinada por uma empresa concorrente.
Em 23 de novembro, véspera do pleito que reelegeu Maurício Galiotte presidente do Palmeiras, a oposição protocolou no clube documento para apresentar o interesse da multinacional Blackstar International Limited, do ramo de energia e bioenergia, com atuação em Hong Kong e no Oriente Médio.
Nos bastidores, pessoas próximas a Galiotte dão como certa a renovação do contrato de patrocínio. Leila Pereira (conselheira e dona da Crefisa e da FAM, patrocinadoras do clube) afirmou no Rio de Janeiro que o acordo certamente será prologando por três anos, período do próximo mandato presidencial.

CLUBES BRASILEIROS IRÃO RECEBER POR COPA

A Fifa divulgou que os 416 clubes que cederam jogadores para a disputa da Copa do Mundo receberão US$ 209 milhões (R$ 800 milhões), sendo que pouco mais de US$ 2,75 milhões (R$ 10,5 milhões) serão destinados a brasileiros, com o Corinthians obtendo o maior valor.
De acordo com a Fifa, o montante total representa um aumento de quase 200% com relação a Copa de 2014, disputada no Brasil. Ao todo, o dinheiro será destinado a clubes de 63 diferentes países.

Foto: JFIFA Getty Images

MELHORES TÉCNICOS

Foto: Mauro Neto

Renan Dal Zotto, da seleção masculina de vôlei, vice-campeã mundial, e Fernando Possenti, treinador da nadadora Ana Marcela Cunha, ouro na Copa do Mundo de Maratona Aquática, foram escolhidos os melhores técnicos de 2018 pelo Comitê Olímpico do Brasil. Eles foram homenageados durante o Prêmio Brasil Olímpico, em dezembro, no Rio de Janeiro.

DIRETOR DE SILVERSTONE AMEAÇA F1: "QUEREMOS MANTER A CORRIDA, MAS NÃO A QUALQUER PREÇO"

Foto: Getty Images

Palco da primeira corrida da história da Fórmula 1, em 13 de maio de 1950, o autódromo de Silverstone é um dos mais tradicionais da categoria. No entanto, os dias de Silverstone como palco do GP da Inglaterra podem estar contados: isso porque o contrato com a categoria só vai até o ano que vem, e as negociações não evoluíram o que se esperava. Como sempre, o problema é dinheiro, e a direção do autódromo inglês não quer pagar as taxas exigidas pelo Liberty Media, que controla a F1 desde o ano passado.
– As coisas estão indo na direção certa, e isso nos dá a confiança de dizer "Deus sabe que queremos manter o Grande Prêmio, mas não a qualquer preço". Teremos um negócio mais amplo e diversificado que pode sobreviver sem ele. Mas nós preferimos ter um com isso – disse Stuart Pringle, diretor do autódromo.

HAMILTON QUEBRA RECORDE EM SINGAPURA

A confirmação de Lance Stroll na Force India encaixou a última peça que faltava no quebra-cabeça no grid de pilotos da Fórmula 1 para a temporada 2019. Com as 20 vagas definidas, a categoria passa pela sua maior mudança no quadro de competidores desde a primeira corrida, em 1950, com quatro das 10 escuderias repaginando completamente seu quadro de pilotos. Confira abaixo, equipe por equipe, a escalação para o ano que vem.
Lewis Hamilton, Valtteri Bottas, Sebastian Vettel, Charles Leclerc, Max Verstappen, Pierre Gasly, Daniel Ricciardo, Nico Hulkenberg, Romain Grosjean, Kevin Magnussen, Carlos Sainz Jr., Lando Norris, Sergio Pérez, Lance Stroll, Kimi Raikkonen, Antonio Giovinazzi, Daniil Kvyat, Alexander Albon, Robert Kubica, George Russell

INGRESSOS A VENDA

O Rio Open anunciou os detalhes sobre a venda de ingresso para a sexta edição do torneio, realizada em fevereiro de 2019. Os ingressos custam entre R$ 30 e R$ 490 e já estão disponíveis para o público geral desde dezembro. Clientes das patrocinadoras já podem adquirir os ingressos na pré-venda, que teve início também em dezembro.
O ATP 500 carioca será realizado entre os dias 18 e 24 de fevereiro no Jockey Club Brasileiro. O top 10 Dominic Thiem é a estrela já confirmada na competição.

Foto: Fotojump

Fotos: Divulgação

TIKTOK

Você já ouviu falar no aplicativo TikTok? Desenvolvido por chineses, ele está virando febre mundial e já atingiu 800 milhões de downloads no iPhone e Android. Para se ter uma ideia, bateu, há poucos dias, o Instagram, nos Estados Unidos. De acordo com números da empresa dona do aplicativo, já são 130 milhões de usuários ativos em todo o mundo. E você deve estar se perguntando: por que tanto sucesso? O que faz o TikTok? Ele é um app para gravar vídeos curtos, de 15 segundos de duração. Mas não são vídeos comuns: o foco principal são vídeos com dublagem de músicas e cenas de humor – e tem efeitos especiais pra usar também! Além disso, o TikTok funciona como uma rede social: você publica o vídeo e os seus contatos podem curtir e comentar, entre outras funções. O público principal do aplicativo é formado por adolescentes e jovens, na faixa etária entre 13 e 24 anos. O sucesso é tamanho, que o TikTok vem despertando o interesse de gigantes do mercado. De acordo com informações de bastidores, o Facebook estaria desenvolvendo um aplicativo para competir com a plataforma de dublagem. Se você tiver interesse em conhecer a nova febre mundial, pode fazer o download do app na loja de aplicativos oficiais do seu celular. Est´[a disponível tanto na Play Store como na App Store

NOVOS TABLETS DA APPLE

A Apple anunciou no início de dezembro os novos modelos de seus tablets e computadores. Uma das novidades da versão 2018 do iPad Pro é o design. O novo modelo do tablet da Apple está disponível em versões de 11 e 12,9 polegadas e não tem mais o botão Home; as bordas são mais finas. Outra novidade é que os novos iPads trocam a porta de conexão Lightning, por portas padronizadas USB-C, que permitem a conexão do tablet com acessórios como câmeras e telas externas, e a entrada analógica para fone de ouvido foi removida no novo modelo. O iPad mais poderoso e avançado, como tem sido chamado pela própria Apple, conta com o novo chip A12X Bionic, da própria Apple, com uma CPU de 8 núcleos e GPU de 7 núcleos, garantindo rapidez no processamento. O iPad Pro já está em pré-venda nos Estados Unidos, com tem preços a partir de 750 dólares, mas ainda não há previsão de quando o tablet será lançado no mercado brasileiro. A Apple anunciou também especificações poderosas para o novo modelo do seu laptop ultrafino. Com tela de retina, bordas menores e display de 13,3 polegadas, ele com duas entradas USB-C e um conector padrão de fone de ouvido. Tem CPU Intel dual-core, até 16GB de RAM e até 1,5TB de armazenamento em SSD. Nos EUA, o modelo de entrada, com 8GB de RAM e 128GB de armazenamento tem preço sugerido de 1.200 dólares.

EMPRESA MAÇÃ

Novidades que vão abalar os amantes da empresa da maçã e, quem sabe, arrebanhar novos públicos. A gigante tecnológica deve trazer três novos aparelhos: um deles, a nova versão do iPhone X, que deve ser o XS, com tela Oled de 5 vírgula 8 polegadas. Um outro, na versão atualizada do Plus, o XS Max, de 6 vírgula 5 polegadas. Mas a estrela do evento prometido para as DUAS DA TARDE desta quarta-feira, é o lançamento de um modelo para caber no bolso de quem sonha com um iPhone, limitado pelo preço. Ainda sem denominação, o modelo, com tela LCD de 6 polegadas, custará em torno de 700 dólares. Segundo olheiros de plantão, deverá ter versões em várias cores: cinza, azul, vermelho, branco e laranja. Em vez de aço inoxidável, terá corpo em alumínio e não deve ter câmera dupla traseira e 3 D Touch. É esperar para conferir!

Fotos: Divulgação

CELULAR ESQUENTAR DEMAIS

Você já sentiu o celular esquentar demais em algum momento enquanto usava o dispositivo? O superaquecimento é um problema comum entre muitos usuários de smartphones. E eu digo problema porque esquentar muito não é nada bom para o aparelho. O calor excessivo pode danificar o aparelho. Mas você sabe o que tem causado isso? Existem vários motivos. Pode ser um carregador paralelo que você usa, uma capinha não muito adequada, aplicativos muito pesados e até mesmo os chamados malwares, que são aqueles programinhas maliciosos criados para roubar dados os usuários. Eles acabam demandando o processador do aparelho além da conta, causando o superaquecimento. Por isso, se você acha que o seu celular tem um malware, o primeiro passo é desinstalar do seu aparelho aplicativos suspeitos. Se você for usuário de Andoid, também pode fazer uma varredura no sistema usando um app removedor de malwares, que você encontra na Play Store. Mas lembrando que, para evitar os programas maliciosos, o melhor é se prevenir. Evite instalar aplicativos de fontes desconhecidas e não clique em links suspeitos. É bom também ter instalado no aparelho um antivírus que faça scans e limpezas regulares.

Fotos: Divulgação

COMPORTAMENTO

COMUNICAÇÃO NÃO-VIOLENTA:
UM AMBIENTE DE TRABALHO MELHOR E MAIS PRODUTIVO

LUCIENE COSTA

Quando duas áreas de uma empresa não conseguem trabalhar juntas. Colegas de trabalho não se entendem. Gestores estão aflitos porque não são capazes de dialogar com suas equipes. Colegas de trabalho te tiram do sério. Isso parece familiar?

Conflitos no ambiente de trabalho sempre vão existir. Porém, é importante saber que há uma forma mais saudável de comunicar-se com os outros, retirando do diálogo julgamentos e acusações, sempre que possível. Um modo de conviver com as diferenças, preservar a qualidade das relações e trabalhar de forma mais harmoniosa pelos objetivos comuns.

A Comunicação Não-Violenta (CNV) é um processo de entendimento que facilita o diálogo por meio da observação e da empatia. O método foi desenvolvido pelo psicólogo americano Marshall Rosenberg nos anos 1960 e é uma forma de melhorar o clima e a produtividade sem a necessidade de culpar, ofender, humilhar, coagir ou ameaçar o outro.

"A Comunicação Não-Violenta tem um impacto direto nas relações mais saudáveis entre os colaboradores, melhora o ambiente de trabalho e alavanca resultados esperados pelas empresas." Frisou a coach profissional Gilian Follador.

No livro Comunicação Não-Violenta – Técnicas para aprimorar relacionamentos pessoais e profissionais, escrito por Marshall Rosenberg, são listados os quatro pontos chaves da CNV que podem ser desenvolvidos:

1. Observar sem julgar: A ideia é observar os fatos, sem julgamentos ou críticas. Evitando generalizações ou exageros e deixando de lado palavras como "sempre", "nunca", "jamais". Ao invés de dizer: "Você nunca cumpre prazos", é melhor falar, "Você entregou seus últimos projetos com um atraso".

2. Nomear os sentimentos: O segundo passo é identificar e expressar com honestidade o que você sente em relação ao que observa, apresentando seus sentimentos como: frustração, tristeza, mágoa, insegurança, irritação, etc. Por exemplo: "Quando você atrasa as entregas me sinto muito inseguro". Isso ajuda a criar empatia e facilita o entendimento do outro sobre você.

3. Identificar e expressar necessidades: É preciso um olhar atento já que nem sempre observamos o que de fato motiva nossas ações. Devem ser observadas também as necessidades do outro. Por que ele age de tal maneira? Quais necessidades deseja ver atendidas?

4. Formular pedidos claros e viáveis: É importante fazer o pedido do que deseja de forma clara. Por isso, prefira uma linguagem positiva. Em lugar de exigir ("Não quero que grite"), peça ("Gostaria que falasse mais baixo"). Outra questão importante é certificar-se de que ambos saíram com a mesma compreensão da conversa. Pergunte ao outro se ele entendeu o que foi solicitado, assim fica mais fácil dele atender às suas expectativas.

Fotos: Divulgação

"A COMUNICAÇÃO SEMPRE FOI E SERÁ UMA DAS COMPETÊNCIAS CRÍTICAS PARA DESENVOLVERMOS EM NOSSAS RELAÇÕES HUMANAS! ELA COMPÕE A NOSSA IDENTIDADE EMOCIONAL, JUNTO COM AMOR PRÓPRIO, AUTO HONESTIDADE E CONFIANÇA! QUE BOM QUE PODEMOS APRENDER!"
COACH GILIAN FOLLADOR

RENATA SALGUEIRO
JORNALISTA

GRUPO PRIME INAUGURA NOVA LOJA EM GUARAPARI

Fotos: Divulgação

Num espaço moderno e amplo, com mais de 3000 m², a loja localizada no bairro Muquiçaba contará com serviço de venda de automóveis novos e seminovos para melhor atender aos clientes Prime. A unidade conta com estacionamento próprio, ambiente climatizado e profissionais capacitados.
"Estamos fechando esse ano com a inauguração de mais uma loja do Grupo Prime. Isso mostra o crescimento do grupo em todo estado." Frisou o diretor comercial da Prime Hyundai, Marcelo Sartório.

FORD RANGER STORM DEVE SER LANÇADA ATÉ O FINAL DE 2019

A Ford Ranger Storm vai chegar ao mercado em 2019, confirmou Lyle Watters, presidente da Ford América do Sul. De acordo com o executivo, a marca corre para lançar a configuração até o final do ano que vem.
Não há diferenças mecânicas em relação para diferenciar a versão, apenas pneus especiais de uso-misto. É uma situação diferente do EcoSport Storm, que se destaca não apenas pelo visual, como também por ser a única opção com tração 4X4 do SUV.
O design é daqueles que não vai passar despercebido. A frente tem faróis de neblina de LEDs e o nome Storm gravado na enorme grade grafite. O tom é repetido no snorkel, que vai até o teto e permite passar por trechos alagados sem medo de afogar a admissão de ar do motor. O cinza também recobre os para-lamas e envolve por completo a traseira.

CAOA CHERY LANÇA TIGGO 5X POR R$ 86.990

A Caoa Chery acabou de completar seu primeiro ano de operação no Brasil, e já sonha alto para 2019. A montadora sino-brasileira anunciou os preços do Tiggo 5x, um dos modelos mais importantes para o próximo ano. A versão de entrada T terá valor inicial de R$ 86.990, e a topo de linha TXS custará R$ 96.990. O utilitário já está sendo produzido em Anápolis (GO) e deverá responder por um total de 9 mil unidades.
Segundo executivos da Caoa Chery, o ano que vem será muito positivo. A empresa projeta emplacar cerca de 38 mil carros entre janeiro e dezembro, volume quase inimaginável no fim de 2017, quando o grupo Caoa assumiu a operação da marca chinesa, que estava à beira do colapso no país. Com o lançamento do Tiggo 5x, a montadora passa a ter quatro modelos em sua gama – estão à venda o pequeno QQ, o crossover Tiggo 2 e o sedã Arrizo 5.

NOVO COROLLA SERÁ O PRIMEIRO HÍBRIDO FLEX VENDIDO NO MUNDO

O novo Corolla sedã será completamente reformulado em relação ao atual. Ele será lançado nos EUA em abril de 2019 e chegará ao Brasil até o fim do ano. Os investimentos feitos pela Toyota na fábrica de Indaiatuba (SP) são o indicativo de que ela está sendo preparada a produção do novo Corolla, que será o primeiro híbrido flex do mundo a ser produzido em série e comercializado regularmente.
Desde março deste ano, a Toyota realizou diversos testes de rodagem com um protótipo híbrido flex no Brasil construído sobre a plataforma de um modelo Prius, atualmente o único representante híbrido da Toyota vendido no Brasil. A ideia foi colocar à prova a durabilidade do carro em diversos tipos de estradas para avaliar o conjunto motor-transmissão quando abastecido com etanol.

Fotos: Divulgação

TOYOTA CAMRY XLE: CONFORTO E DESEMPENHO

Fotos: Divulgação

A oitava geração do Toyota Camry apareceu no Salão de Detroit em 2017, nos Estados Unidos, e é vendida no Brasil por R$ 206.200. Construído sobre a plataforma TNGA (Toyota New Global Architecture), compartilhada entre o híbrido Prius e o utilitário esportivo C-HR, o luxuoso sedã oferece generosos 4.885 mm de comprimento e 2.825 mm de entre-eixos.
As linhas revelam esportividade sem perder a elegância. Nos Estados Unidos, ele é comercializado em dez versões, incluindo uma variante híbrida. O mercado norte-americano é um dos mais importantes para o Camry, aliás, lá fora ele é considerado o irmão menor do Avalon, cujas medidas são de 4.963 mm de comprimento e 2.870 mm de entre-eixos.
O Camry revela uma dupla personalidade. Ou seja, é um canhão de acelerar ao mesmo tempo que transmite um alto nível de conforto ao conduzi-lo tranquilamente. O motor aspirado V6 3.5 é uma usina de força e, ao pressionar o pedal do acelerador, o Toyota arranca com muito vigor.
A qualidade dos materiais é elogiável e aparece nos detalhes imitando madeira. Entre os itens de série, a versão XLE oferece ar-condicionado de três zonas, purificador de ar Nano-e, bancos dianteiros reguláveis eletricamente, airbag de joelho para o motorista, multimídia com tela tátil de 8" e cortina de privacidade traseira acionada eletricamente.

MODA

LORENA VAGO
JORNALISTA E CONSULTORA DE IMAGEM

Fotos: Divulgação

PANTONE ELEGE LIVING CORAL COMO A COR DO ANO PARA 2019

Com a proposta de promover experiências mais afetuosas e acolhedoras, na atual era de mídias sociais e tecnologias digitais, a Pantone anuncia a cor eleita como o tom do ano para 2019. Intitulada Living Coral, o tom coral, com um leve aspecto vermelho alaranjado, é vibrante, porém suave. De acordo com a Pantone, a cor do ano faz alusão aos recifes de coral que fornecem abrigo para um caleidoscópio diversificado de cores. No universo da moda, o tom Living Coral, próximo também do terracota, poderá ser visto em maquiagens, roupas, bolsas, calçados e acessórios.

ACESSÓRIO HIT DO VERÃO

As beaded bags, ou simplesmente bolsas de contas, se firmaram como uma das maiores tendências de acessórios do ano e tem a cara do verão brasileiro: divertidas, leves e coloridas. Elas são um complemento perfeito para os looks frescos e despretensiosos da estação mais quente do ano, indo do dia para a noite com facilidade, dando um toque fun até nos looks mais discretos.

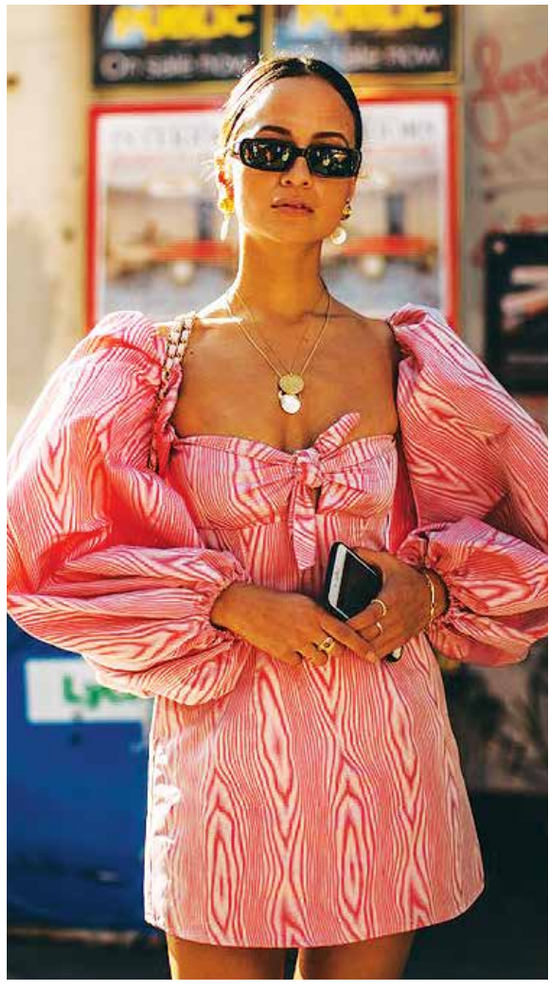
GATINHO MODERNO

O clássico delineado gatinho ganha novos designs e cores nessa temporada de verão. Ele surgiu nas passarelas internacionais menos perfeitinho, mais artsy, coloridíssimo, desconstruído e moderno. A pedida é foco total no olhar com traços gráficos neon, trend do momento, sejam eles delicados ou exagerados.

NOVAS CORES

Kylie Jenner é quem estrela a campanha que apresenta as novas cores do modelo Falcon da Adidas Originals. A empresária e celebridade representa as mulheres que não têm medo de quebrar as regras. Com carinha retrô, o sneaker chega em duas versões: um nas cores dourado, roxo e o icônico trefoil vermelho e outro que mistura um roxo brilhante com tons de cinza, preto e vinho.

Fotos: Divulgação



VOLUME EXTRA

Mais uma tendência que marcou os anos 80 promete um retorno triunfal. A manga bufante chega exatamente como na época, nada minimal. Se depender de tudo que apareceu no street style da última temporada de moda, não haverá economia de tecido. Quanto mais volume, mais fashionista o visual!

Fotos: Divulgação

MODA

O QUE VAI BOMBAR NO BEACHWEAR 2019!

De olho nas tendências da próxima temporada, confira o que promete ser hit na moda praia

LUCIENE COSTA

A estação mais esperada por muitas se aproxima: o verão! Junto com a temporada mais quente de todas, a moda também muda, dando espaço para novos modelos e tendências. Referência mundial, a moda praia brasileira se transformou nos últimos anos, seguindo as tendências mundiais, inclusive de comportamento. A mudança das peças foi gradual, mas já é possível perceber diferenças marcantes nos biquínis e maiôs da estação.

DO PASSADO

O micro biquíni continua entre os preferidos para mostrar ainda mais a pele nos dias de calor, assim como a calcinha asa delta, que foi vedete dos anos 80, é a novidade e tem tudo para ser a protagonista. As modelagens super cavadas podem até não agradar à todas, mas tudo indica que são as grandes referências da atual moda praia. Ou seja, o perfume retrô mais uma vez contagia o verão 2019, com maiôs assimétricos, detalhes em babados e até cintos para ornamentar as peças.

Já tem algumas temporadas que o modelo de biquini hot pant não pode faltar! As versões com a calcinha alta, seja mais larguinho ou até fio dental já conquistaram o coração das fashionistas. “Com carinha retrô, ele conquistou mulheres de todo tipo físico, das mais cheinhas às mais magrinhas. O sucesso dele sem dúvidas é por conta do conforto que ele proporciona”, afirma a diretora criativa da Maldivas Beachwear, Maria Luiza Furtado.

COLORFUL

Dentre as cores, destaque para os tons neons, que junto com os modelos asa delta, resgatam o que já foi sucesso no passado. Verde, amarelo, pink e laranja neon deixam a produção litorânea ainda mais fashionista. Eles ainda podem aparecer em apenas um detalhe ou combinadas com outras cores vibrantes. Já o vermelho surge como uma das cores da estação e grande aposta das coleções de moda praia. É o que garante Maria Luiza: “A cor surgiu com força total no verão europeu e chega às areias brasileiras nas mais variadas nuances combinando perfeitamente com todos os tons de pele.

Divulgado como a cor do ano de 2019 pela Pantone, o chamado Living Coral, sem dúvidas vai conquistar as brasileiras. Para Maria Luiza a temporada é perfeita para usar a abusar da tonalidade: “Por ser uma cor quente, ela fica incrível nos looks de verão. Além de favorecer tanto as peles claras quanto as mais escuras. Certeza de que vai reinar tanto nas areias quanto fora delas!”, afirma.

Já para aquelas que querem apostar no liso ou mais discretos, os tons de nudes, sejam eles mais rosados ou mais dourados, vêm ganhando cada vez mais espaço desde o verão passado. Sem contar que ficam elegantes e dão um ar mais sofisticado ao visual.

E se você é dessas que não abre mão das estampas, uma das atuais queridinhas é a de oncinha. Ela que já está fazendo sucesso no street style, não poderia ficar de fora do beachwear. Junto dela, as bolinhas e de frutas compõe os prints. Abacaxi, caju, banana... uma verdadeira salada de frutas para deixar o visual ainda mais tropical!

ATHLEISURE

A moda esportiva além de invadir os looks do dia a dia, também invadem os biquínis. A referência minimalista com toque esportivo chega especialmente aos tops e pode ser vista em detalhes como nas alças mais largas e croppeds estilo regata. Além de serem ótimos para a pratica de esportes aquáticos, eles podem perfeitamente compor looks pós-praia.

Com tantas opções, estilos e cores, basta escolher o seu preferido e curtir o sol!

Fotos: Divulgação

Alternativa natural para o equilíbrio ecológico

RECICLAR RESÍDUOS ORGÂNICOS É UMA TENDÊNCIA NO BRASIL PARA O REAPROVEITAMENTO E REDUÇÃO DO DESPERDÍCIO DE ALIMENTOS

Temos falado muito sobre sustentabilidade e cuidados com o meio ambiente e sabemos da importância do assunto, no entanto, a mudança de hábito só passará a existir quando cada cidadão assumir a responsabilidade individual para fazer a diferença cotidiana. Um exemplo dessa ruptura de padrões é o entendimento sobre o destino dos resíduos, inclusive o grande percentual que produzimos devido ao desperdício de alimentos em feiras livres, por exemplo.

Segundo a versão preliminar do Plano Nacional de Resíduos Sólidos, 2017, os resíduos orgânicos correspondem a 50% do total de resíduos sólidos urbanos gerados no Brasil. Somados a esses, incluem-se restos de alimentos descartados em restaurantes, feiras livres e centrais de abastecimento, poda de árvores vegetais e outros. Essa grande quantidade de resíduos pode receber um destino mais nobre através da compostagem.

A compostagem é um processo de decomposição por microorganismos encontrados nesses mesmos materiais orgânicos. Esse processo transforma o resíduo orgânico em composto estabilizado, rico em húmus e nutrientes minerais, com atributos físicos, químicos e biológicos superiores àqueles encontrados nas matérias primas, permitindo que seja utilizado como adubo (Ciclo Vivo, 2010). Assim, o ciclo da sustentabilidade se mostra presente no cotidiano das pessoas, pois consumimos alimentos e devolvemos para o meio ambiente materiais orgânicos que ajudam no fortalecimento da terra.

Em seu Parque de Econegócios, a Marca Ambiental traz a importância da compostagem através de uma unidade que está em processo de construção e agregará valor aos resíduos de origem urbana que chegam à CTR MARCA. O projeto pioneiro acontece em parceria com a empresa Organobom, especializada na produção de composto orgânico. Sendo assim, com essa parceria, a Marca Ambiental fundamenta o ecobusiness como solução para problemas ambientais. No caso, a compostagem é apenas um dos exemplos que existem na CTR MARCA para a correta destinação dos resíduos. Tudo começa por você e seus hábitos, aliás, a mudança deles. Dê o primeiro passo!

Fotos: Divulgação

Unidade de Compostagem - Estrutura

Fotos: Divulgação

Peneira rotativa para peneirar o composto

Leira de Compostagem

MIRELA SOUTO – GESTORA DE COMUNICAÇÃO NA EMPRESA MARCA AMBIENTAL

Fotos: Divulgação

SAÚDE

ALIMENTAÇÃO VEGANA E SAUDÁVEL: APOSTA PARA 2019 PODE RENDER DINHEIRO

A alimentação saudável e vegana, que já vem crescendo no Brasil e em todo o mundo, será uma tendência ainda mais forte em 2019. É o que aponta um levantamento feito pela rede Pinterest, que faz uma coletânea anual de ideias e tendências que seus 250 milhões de usuários experimentaram. As receitas mais buscadas tendem a ser focadas na saúde. A plataforma tem 23 bilhões de dicas de preparos e ideias de refeições. Para 2019, a aposta é o vegetarianismo.

De olho nesse nicho, há quem já esteja apostando suas fichas no setor para fazer render dinheiro. São os exemplos do restaurante Casa Graviola, na Praia do Canto, Vitória, e do empório Terra Madre, na Praia da Costa, Vila Velha. Os dois estabelecimentos são franquias especializadas em produtos saudáveis, incluindo itens veganos e orgânicos, que abriram suas portas nesse último semestre de 2019.

"APÓS MUITAS PESQUISAS PERCEBEMOS UMA DEMANDA CRESCENTE DE PESSOAS QUE QUEREM UMA VIDA MAIS SAUDÁVEL, E ISSO SEM DÚVIDA SE INICIA COM A ALIMENTAÇÃO".
AMABILE BIANCARDI

Foto: Divulgação

Lorena Cota, Aline Prestes e Le'ticia Salgado abriram franquia de restaurante natural carioca na Praia do Canto.

O mercado de alimentação saudável está em plena expansão no Brasil, que é o quarto País mais importante no setor, movimentando, somente em 2016, por exemplo, R$ 93,6 milhões em vendas. A previsão é que até 2021 esse segmento cresça em média 4,41% anualmente, segundo dados de pesquisas Euromonitor Internacional.

"Após muitas pesquisas percebemos uma demanda crescente de pessoas que querem uma vida mais saudável, e isso sem dúvida se inicia com a alimentação. Chegamos ao nome do Terra Madre, empório de orgânicos e naturais com grande know-how no mercado, incluindo alimentos e até cosméticos veganos", relata a advogada Amabile Biancardi, proprietária do empório em Vila Velha.

Aberta no último mês de agosto, a loja, na Praia da Costa, em Vila Velha, contribuiu na diversificação dos negócios da família, que faz sociedade no investimento. "Acho que um fator importante para que o negócio dê certo é, além da análise de mercado e muito planejamento, a identificação com o trabalho. Isso porque, mesmo sendo esse um mercado em crescimento, é necessário muito esforço para que o negócio dê certo. E se você trabalha em algo que gosta e acredita, a coisa flui melhor", ressalta.

A franquia é pioneira no setor de orgânicos no Brasil e trabalha com mais de 100 marcas e 3 mil produtos seguindo a linha saudável, o que inclui até mesmo cosméticos veganos e orgânicos. Fundada em 2014, a rede atualmente conta com 12 unidades franqueadas, segue em expansão e a expectativa é já para os próximos dois anos, em 2020, abrir outras 100 unidades por todo país.

No Casa Graviola, as amigas Lorena Cota, Aline Prestes e Letícia Salgado conheceram a oportunidade por acaso, numa situação de afinidade imediata com a marca Casa Graviola, restaurante carioca especializado em pratos saudáveis e preferencialmente orgânicos. Leticia e Lorena estavam na praia, no Rio de Janeiro, quando buscavam um restaurante saudável para almoçarem. Após pesquisa na internet, decidiram ir ao Casa Graviola, no Leblon, de bicicleta.

"Quando chegamos lá, nos encantamos com a comida, com o conceito, com o atendimento. Foi uma identificação imediata. Então, conversando com o gerente, perguntamos se estavam franqueando a marca, quando soubemos que tinham acabado de abrir essa possibilidade. Decidimos ali que queríamos investir no restaurante em Vitória. Chamamos Aline para a sociedade e o processo até a abertura do restaurante na Praia do Canto se deu em poucos meses, com inauguração em outubro", lembra Letícia.

Prova da expansão desse mercado é a própria história da franquia carioca, que começou com um food truck, em 2014 e hoje está presente com três estabelecimentos na Barra da Tijuca e um no Leblon, além da loja em Vitória. Trata-se de uma marca que prioriza alimentos orgânicos e de produtores locais, atuando no mercado de alimentação saudável e várias opções veganas.

MANOEL ALVES RABELO
DESEMBARGADOR / TJ

LAGOSTA THERMIDOR

INGREDIENTE

- 2 litros de água fervente, com uma colher de sal grosso
- 2 lagostas médias ou 4 com mais ou menos 2 kg
- 100 g de manteiga
- 3 colheres de sopa de farinha de trigo
- 1 colher de noz mascada ralada l
- 1 colher rasa de páprica 350 ml de creme de leite fresco
- 1 xícara de vinho branco seco
- 12 xícaras de queijo parmesão ralado

RENDIMENTO: 4 PESSOAS

PREPARO

- 1. Numa panela com água fervente e uma colher de sal grosso, mergulhe as lagostas em água fervente e deixe em ebulição por 15 minutos. Após esse tempo retire do fogo e deixe esfriar.
- 2. Faça um corte longitudinal sobre a cauda da lagosta até a cabeça e levante-a para que a água acumulada possa escorrer. Retire a carne da lagosta, pique-as em cubinhos e reserve as carapaças vazias.
- 3. Ligue o forno em temperatura alta. Em uma caçarola aqueça a manteiga em fogo médio. Com um batedor de arame (fouet), misture a farinha de trigo com a manteiga. Acrescente a noz moscada e a páprica. Cozinhe por 4 minutos. Junte o creme de leite . e o vinho branco. Deixe cozinhar e vá mexendo até emulsionar e ficar espesso.
- 4. Incorpore a carne de lagosta em cubinhos que foi reservada e siga cozinhando por mais 3 minutos, mexendo sempre. Retire do fogo e reserve.
- 5. Recheie as carapaças das lagostas com a mistura anterior. Cubra com queijo parmesão ralado. Leve ao forno para gratinar e após, retire do forno e sirva imediatamente.

BANANA SPLIT

INGREDIENTES

- 100g de chocolate negro
- 230ml de creme de leite
- 4 bananas nanicas
- 40g de pistache
- 5 cerejas

RENDIMENTO: 4 PORÇÕES

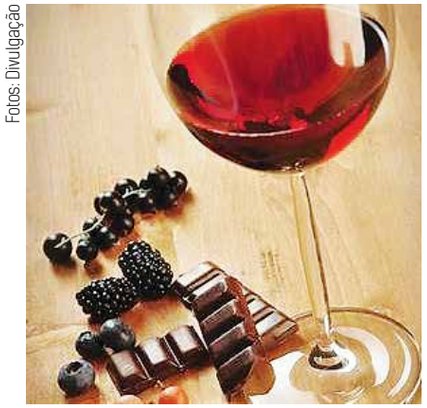
PREPARO

- Numa panela coloque 100 g de raspas de chocolate negro, de boa qualidade.
- Adicione 100 ml de creme de leite fresco. Aqueça a panela e vá mexendo até que o chocolate derreta e fique totalmente emulsionado com o creme de leite. Retire do fogo e mantenha quente.
- Em outro recipiente bata 130 ml de creme de leite fresco até que comece a engrossar. Retire as cascas de 4 bananas nanicas maduras e corte-as pela metade no sentido longitudinal. Coloque duas metades com a parte cortada para cima em cada um dos recipientes separados para montagem da Banana Splitz.
- Por cima das fatias de bananas coloque 2 bolas pequenas de sorvete de creme e no meio uma bola pequena de sorvete de chocolate.
- Com uma colher vá espargindo o creme de chocolate e leite batido por cima das bolas de sorvete. Pique 40 g de pistache em cima das bolas de sorvete. Finalize picando também 5 cerejas sem semente e distribuindo os pedaços sobre as bolas de sorvete. Sirva de imediato.

DONA DA ADEGA

NÁDIA ALCALDE
JORNALISTA E SOMMELIÈRE,

Fotos: Divulgação



"EFEITOS TERAPÊUTICOS"

Se você ainda não tem o hábito de tomar uma taça de vinho todos os dias acompanhada de um pedaço de chocolate amargo, saiba que está na hora de começar a colocar esses dois itens na sua rotina de beleza. Isso, porque um estudo recente feito pela Universidade de Exeter na Inglaterra, descobriu que o doce amargo e o vinho tinto ajudam a combater rugas e manter a pele jovem. Segundo essa pesquisa, tanto o vinho quanto o chocolate contribuem para o rejuvenescimento das células antigas, fazendo com que elas se comportem mais como as células novas. O segredo para isso acontecer é por causa dos flavonoides, compostos que estão presentes em ambos e são conhecidos por terem efeitos antixoxidantes e anti-inflamatórios. E aí, vai perder tempo? Incluso na dieta já!

"BOLSA PARA ENÓFILO"

Uma nova invenção dá um uso inusitado à moda: que tal uma bolsa com compartimento especial para guardar vinho? A ideia surge a partir da necessidade dos enófilos de transportar a bebida com facilidade para eventos de qualquer tipo. Palavras da criadora da peça.! A americana Tracey Luebbers explica no seu site que teve a ideia após observar que muitas pessoas tinham problemas na hora de levar bebidas a jogos, shows, viagens, piscinas e praias. Como ela não encontrou nenhuma grande solução para isso, decidiu desenvolver seu próprio acessório que fosse útil sem deixar de ser bonito (palmas pra ela) o modelo já está disponível na The Swankey Beverage Tote e custa aproximadamente R$450, são 11 modelos diferentes no seu site oficial:(https://theswankey.c om/store/). Desejei e vocês?

VINHOS E FILMES

As férias estão chegando e pra quem não é de muito agito e prefere ficar em casa curtindo um bom vinho e um bom filme vão algumas dicas bacanas pra quem quer unir as duas coisas:
1 – "Sideways" – Entre Umas e Outras: Trata-se de um filme do gênero comédia-drama. Um homem fascinado por vinhos e seu melhor amigo saem para uma viagem de uma semana, de despedida de solteiro, pelas vinícolas da Califórnia. 2 – "O Julgamento de Paris": Filme indispensável pra quem curte a história do vinho, e é verídica. 3 – "Sob o Sol de Toscana": Um filme regado a boas risadas, muito romance e bons vinhos italianos. E quem prefere livro a dica é o livro "Vinho e Guerra": Este livro traz uma narrativa da saga de tradicionais famílias de vinicultores franceses que impediram os nazistas de roubar um de seus símbolos mais genuínos. Agora é só curtir as férias!!

"SAUVIGNON BLANC"

Falando em verão, que tal provar alguns vinhos da uva Sauvignon Blanc? Ela faz total o estilo: ame ou odeie,mas só provando mesmo pra saber! A Sauvignon Blanc é uma cepa branca que origina vinhos brancos, secos ou doces. Aqui no Brasil, os rótulos mais comuns de se encontrar são os chilenos, que possuem características bem marcantes como o aroma muito presente de maracujá e uma acidez bastante acentuada. Já vi muita gente torcendo o nariz para o vinho da Sauvignon Blanc, mas ela é fantástica e não podemos negar que tem seu lugar. Eu, por exemplo, adoro cozinhar degustando uma garrafa de Sauvignon Blanc que, na minha opinião, abre o apetite e é um excelente vinho para ser servido primeiro em almoços e jantares: é refrescante e fácil de harmonizar com as entradinhas! Por conta da acidez, vai combinar super bem com ceviches, comida japonesa, saladas e a ntepastos. Se a ideia for harmornizar com o prato principal, o ideal é que seja então, um peixe! Também é bem bacana para ser degustado geladinho nos dias mais quentes!!

Fotos: Divulgação

"VINHO DA COR AZUL"

Pra quem acha que vinho é só, tinto, branco ou rosé, está enganado! Pode acrescentar pra conta, vinho azul também! Acaba de ser lançado no Brasil, pela vinícola brasileira Casa Motter, o "Azul Ice". É um rótulo que é extremamente aromático, demi-sec e elaborado com uva Moscato, da mesma forma que os vinhos brancos. A coloração se dá por conta de um coquetel composto. Quem está aberto à novas experiências, vale a prova! O "Azul Ice" foi pensado para ser servido como aperitivo, drinks, coquetéis e sangrias com frutas, gelo e outras bebidas, ah e é super em conta, sai em média R$20 a garrafa. Para saber mais acessem: www.vinhotodia.com.br, a galera lá provou e aprovou! E para comprar é só entrar em contato pelo instagran com o pessoal da vinícola: @casamotter

ARTIGO

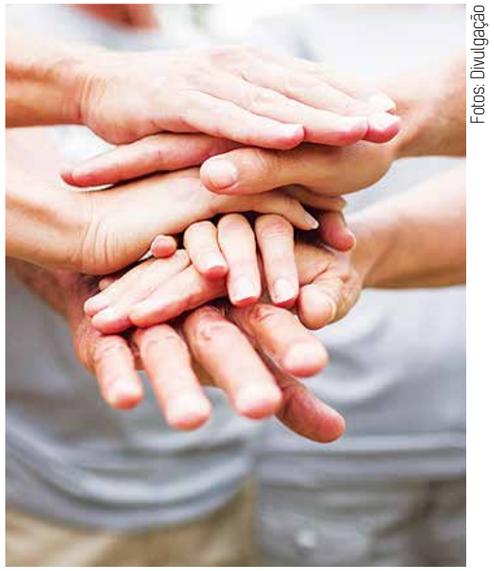
Filantropia

Se você jogar a palavra filantropia naquela famosa fonte de pesquisa na internet, você terá a seguinte resposta: " profundo amor a humanidade; desprendimento, generosidade para com outrem; caridade". E hoje em dia existe uma consciência por parte da classe empresarial, que apesar de ser de responsabilidade do poder público, de que todos nós podemos contribuir para esse bem comum, e com isso cada vez mais estão sendo criadas entidades de iniciativa privada com essa característica filantrópica, para prestarem serviços aos mais necessitados em todas as áreas de atuação da assistência social, seja na educação, na saúde, nos esportes ou na garantia dos direitos civis dos cidadãos.

Importante saber que para estimular a existência destas entidades, há benefícios na legislação federal, estadual e municipal, que trazem tanto imunidade quanto isenção tributária, para que consigam fazer esse trabalho com mais estímulo e com um senso de justiça e reconhecimento, uma vez que estas entidades do chamado Terceiro Setor, tem uma exigência fundamental: não visar o lucro.

Pelo menos não o financeiro, uma vez que o retorno que todos aqueles que se dispõem a colocar seus dons e conhecimentos em prol do direito à todos ao acesso as necessidades básicas e a dignidade do ser humano, tem uma recompensa tanto quanto àqueles a quem beneficia.

E aqui não quero ficar falando da complexidade da legislação, que fazem que muitos resistam a colocar em prática o desejo de exercer este papel junto a sociedade, basta buscar a ajuda de profissionais competentes na área contábil e jurídica, e verão como isso é tão viável quanto possível.



Fotos: Divulgação

CARLOS ALBERTO PIUMBINI – SÓCIO E CONTADOR DA
LG & SCON CONTADORES ASSOCIADOS

ALL LIVE
WWW.ALLLIVE.COM.BR

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

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

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

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

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

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

FORÇA TOTAL

PROMEL®

Naturalmente saudável!

UM ANO ENERGIZADO POR IDÉIAS E PARCERIAS

TEM NO CARONE

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

www.promel.com.br

Promelpn

Av. Pedro Quadra Meneguci, 663 - São Cristóvão - Nova Venécia/ES | CEP 29830-000 | Fone: 27. 3300-7340 | 3116 1368