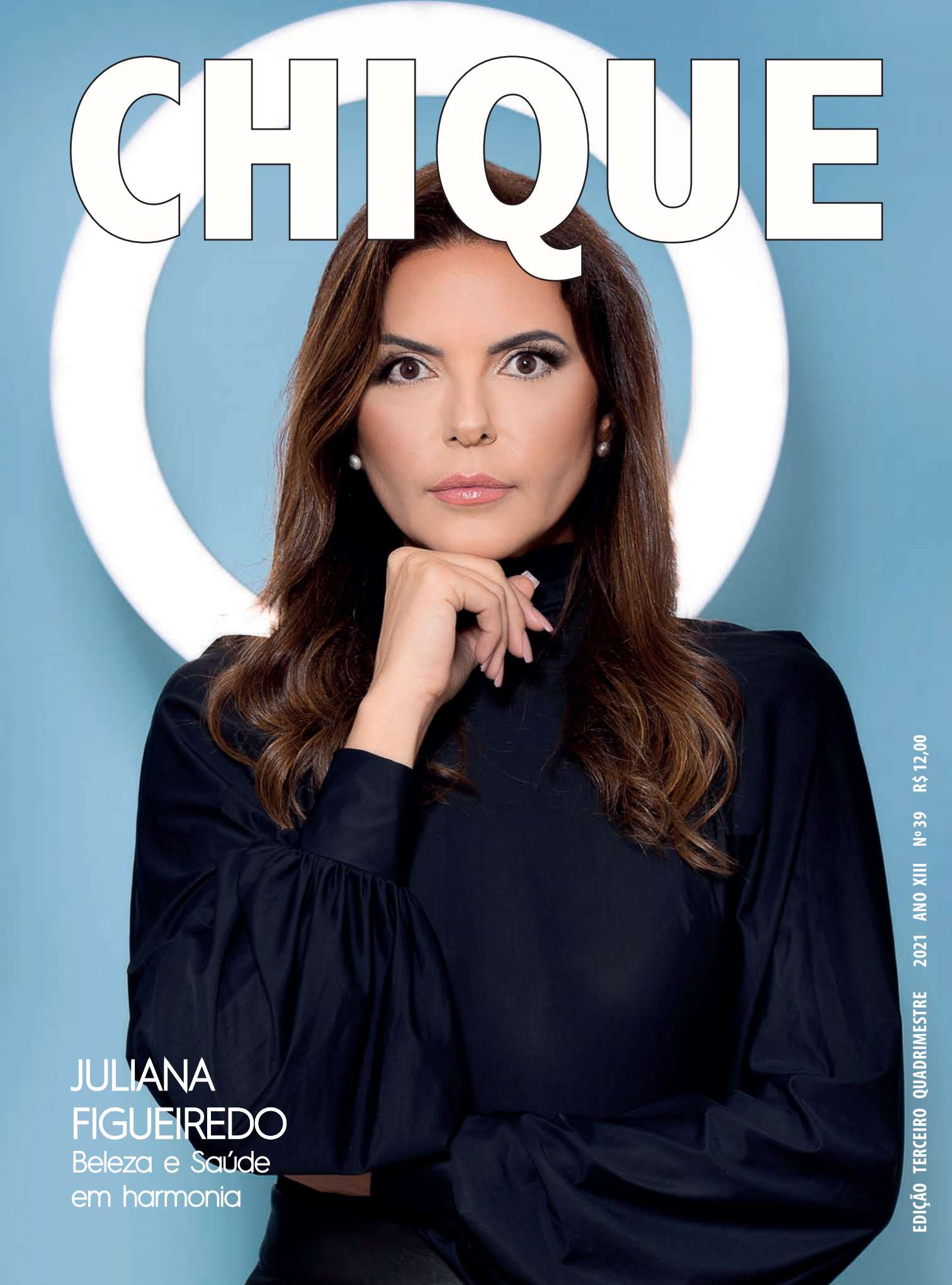

CHIQUE
JULIANA FIGUEIREDO
Beleza e Saúde em harmonia
EDIÇÃO TERCEIRO QUADRIMESTRE 2021 ANO XIII Nº 39 R$ 12,00

Altino Pereira e Senir Bragança
Sócios proprietários da Mimoble.

3 anos de Mimoble, 26 anos de experiência, uma história de sucesso e um futuro de conquistas!

Diante de um cenário de mudanças existem duas opções: dar um passo atrás, ou dar um salto à frente. Qual você escolheria?

Senir e Altino, empreendedores com mais de 20 anos de experiência no mercado de móveis e decoração, decidiram reunir todo o seu know-how e encarar de frente o desafio de construir uma nova identidade de marca que refletisse toda a sofisticação do design de interiores.

Assim nasceu a Mimoble, que este mês comemora 3 anos como uma marca referência em móveis e decoração requintados e com designs exclusivos. E não para por aí, aquele mesmo espírito empreendedor que nos trouxe até aqui é o mesmo que nos move a alcançar novos horizontes e continuar crescendo.

Por isso, seguimos firmes trazendo o que há de mais moderno e autêntico em móveis e decoração de interiores para tornar a sua casa o melhor lugar para se morar, afinal não teríamos chegado até aqui sem cada um de vocês: nossos clientes e parceiros!

O aniversário é da Mimoble, mas a festa é de todos, gratidão!

mimoble.
modern | home | design

mimoble.com.br
Av Macapá, 340 | Ipatinga

EDITORIAL

PANDEMIA:
ISSO VAI PASSAR.
PROTEJA-SE E PROTEJA OS OUTROS.

Tempos nebulosos, esses...

A CHIQUE! começou a circular em dezembro de 2009 e, desde então, temos feito um esforço hercúleo para mantê-la na mesma qualidade com que compusemos cada edição.

Eu nunca imaginei que o mundo iria dar tantas e tantas voltas enquanto eu assisto como testemunha ocupar da história. De 2009 pra cá, a moda, a beleza, as artes e a cultura abriram alas para que as lutas de raça e de classe passassem e assumissem o seu lugar, ainda que sob alguns protestos... Eu aplaudo cada um que conseguiu sair vitorioso dessa batalha.

Por outro lado, há uma resistência nem sempre velada, resistência essa que, com o tempo, terá se esmaecido no cenário mundial. Assim espero.

E já que nos orgulhamos do que já foi conquistado, por que não aderir ao que aqui está?

A CHIQUE! mostra o mapa da noite de Ipatinga, incluindo nele lugares de beber e de comer que apresentam música ao vivo, prestigiando os profissionais que vivem de sua arte e talento com suor e dificuldade. São heróis.

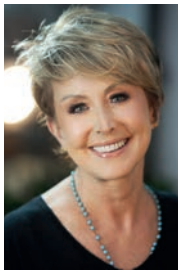
Mostramos também como um apartamento pode ter a cara dos proprietários, com bom gosto e elegância, mesmo que pontuado pelo trabalho de uma arquiteta e decoradora, no caso Alyne Ferreira.

Na capa, a extensão do capricho, do conhecimento, da inteligência e do comprometimento de uma estudiosa compulsiva, Juliana Figueiredo, em fazer de sua profissão um lugar de beleza, rejuvenescimento, cuidado e autoestima para mulheres e homens.

Tem muito o que ler e apreciar na CHIQUE! de despedida. Caminhamos para uma versão virtual, a partir do site www.raqueldecarvalho.com.br e das contas @chique_revista e @raqueldecarvalho10. Esperaremos os ventos tomarem outros ares para retomarmos nosso projeto inicial, lá de 2009.

Tempos nebulosos, esses.

Boa leitura



Raquel de Carvalho

VOCÊ JÁ ACESSOU HOJE?

www.raqueldecarvalho.com.br

EXPEDIENTE

DIRETORA DE REDAÇÃO:
Raquel de Carvalho

DIRETORA DE PRODUÇÃO E ESTILO:
Ana Rachel de Carvalho Pires

JORNALISTA RESPONSÁVEL:
Raquel de Carvalho
MTb 14 766 MG

COORDENAÇÃO DE PUBLICIDADE:
Raquel de Carvalho

A REVISTA CHIQUE!
é uma publicação da R.A Carvalho Comunicação Ltda.
(31) 99618-3082
Avenida Paladium, 1587/402 - Imbaúbas - Ipatinga
Contato: mraqcarvalho@yahoo.com.br

aperam

Uma empresa de aço, construída por pessoas

A força do aço que produzimos vem da união entre Empresa, empregados, parceiros e comunidade. É com orgulho e muita satisfação que podemos celebrar os 77 anos de história da Empresa ao lado de quem a faz ser líder, ágil e inovadora. Essa é a força que faz a Aperam ir além, alcançando resultados que marcam sua história.

Nosso time é aço histórico.

LUGARES INCRÍVEIS PARA TRABALHAR 2021 GPTW · uol

Programa de Inclusão com Diversidade
Eu respeito e valorizo as diferenças

Gil M

Salão de Beleza

Minogue

.com

@gilminogue

Foto - Gabriel Tanzi
Modelo - Laryssa Hsslabecor
Vestido - Zezeh Alta Costura

Nada voltará a ser como antes.
Mas, tudo pode ser melhor como nunca foi.
Influencie.
@gilminogue

Fotos - Gabriel Tanzi
Modelo - Laryssa Hsslabecor
Vestido - Zezeh Alta Costura

Beleza & Saúde em harmonia

Formada em Farmácia, Juliana Figueiredo chegou a Ipatinga em junho de 2004, ao lado do então namorado, Márcio Marques. Seu primeiro trabalho foi como farmacêutica em uma drogaria da cidade. O sonho, acalentado desde essa época, era o de fazer doutorado em Cosmetologia. Logo, os namorados tornaram-se noivos e se

casaram em menos de seis meses, depois de um namoro de 13 anos.

Hoje, Juliana é biomédica esteta, tem três filhos – Júlia, de 12 anos, Vinícius, de 8 anos e Davi, de 6 anos - e é proprietária de uma das mais bonitas clínicas da região, a **FIX CLÍNICA DA PELE.** A CHIQUE conversou com a Juliana, confira!

O que move você?

Construir uma carreira profissional sólida, baseada em muito estudo, com cunhos científicos que me dão muita segurança profissional e conhecimento. E, claro, conseguir o equilíbrio entre a vida profissional e pessoal. É isso que me dá a sensação de que estou no caminho certo.

Como você consegue conciliar as funções dentro das 24h do dia?

Bom, essa é uma pergunta bem difícil. Mas tenho alguns princípios que me ajudam a dar uma normalidade à rotina. Por exemplo: o almoço com a família, sempre; levar as crianças para a escola; deitar com a família à noite; enfim, aproveitar ao máximo cada minuto. Costumo dizer que o tempo é precioso, e ele passa rápido. Então, devemos viver cada minuto intensamente. E o que conta é a qualidade desses momentos que passamos com quem amamos.

Sua clínica é um moderno espaço de beleza e saúde. O que é oferecido aos pacientes?

Prezo pela saúde e pela estética do meu paciente. Eu me preocupo muito com a função de cada movimento da face e, quando trabalhamos com estética, temos o poder de alterar as expressões faciais, através dos músculos depressores e músculos levantadores da face.

Trazer beleza preservando a função motora é um estímulo que me encanta. Vou dar um exemplo: os lábios. Eles são um elemento central da nossa face e, quando eu olho para eles, quero melhorá-los sem atrapalhar sua função. É importante que haja volume, pois ele rejuvenesce, mas também é meu dever entender o básico: quando falamos, os dentes superiores devem aparecer. A escolha do produto que irei injetar é fundamental para que a estética não atrapalhe a função labial. Assim, conseguimos realçar a beleza com naturalidade, preservando o que cada indivíduo tem de belo, sem grandes modificações e sem atrapalhar a função de cada parte do corpo.

"PODER ENVELHECER BEM É FUNDAMENTAL."

Qual é o público-alvo das aulas que você ministra?

Hoje, ministro cursos no exterior e em todo o Brasil para farmacêuticos, biomédicos, enfermeiros e dentistas.

Em busca de um rejuvenescimento saudável, o que existe de mais moderno no tratamento para o rosto? E para o corpo?

Aos meus olhos, não há nada igual ao tratamento da qualidade da pele. Hoje, além de coordenar diversos cursos no Brasil e no exterior, sou speaker da Galderma, que tem um dos produtos que mais amo, o Sculptra. Ele é o produto que cuida do maior órgão do nosso corpo: a pele. Ele é o meu queridinho.

O que você espera do futuro da beleza no mundo?

Todos nós temos o nosso encantamento e o que percebo é que, hoje, vivemos uma vida mais longa, e poder envelhecer bem é fundamental. Isso faz bem para o corpo e a mente!

SERVIÇO: FIX CLÍNICA DA PELE
Saúde e Estética Avançada
em alto padrão.
Rua Síria, 384, Cariru - Ipatinga
Tel: (31) 3825-2586
WattsApp 55 31 980124357

gigafibra a original

300 mega

por R$ 99,90

GIGANET

Internet 100% Fibra Óptica

assine agora

3618-7600

MAIS QUE UMA FOTO
UMA REALIZAÇÃO

RODRIGO D'AVILA
PHOTOGRAPHY

rodrigodavila
31 98323.6374

GINÁSTICA ÍNTIMA: MULHERES NÃO TÊM IDADE

Qual a diferença entre o pompoarismo e treinamento dos músculos pélvicos?

O pompoarismo é uma técnica milenar oriental que foi aprimorada na Tailândia e é passada de mãe para filha. Lá os dotes são caros dependendo das funções das mulheres tanto musicais quanto sexuais. Ou seja, transforma esta mulher em objeto, onde o único a ter prazer é o homem. No pompoarismo o foco é força, tanto é que existem exercícios onde a mulher deve fazer 150 a 200 contrações por dia. O que é um exagero. Não podemos reduzir o ato sexual em apenas uma vagina, muito menos em um pênis ereto. Afinal, a mulher não é uma vagina nem o homem um pênis. Outro erro é falar que vagina tem anel. Na anatomia isso não é real. Vagina é uma mucosa composta de musculatura lisa. Musculatura lisa não contraí, o que contrai é musculatura estriada esquelética.

A ginástica íntima envolve treinamento desta musculatura estriada esquelética composta pelos Músculos de Assoalho Pélvico (MAPs), que é a realização de contração seguida de relaxamento destes músculos. Outro ponto importante que devemos saber é que fisioterapia é ciência e é o tratamento de primeira escolha na maioria das disfunções pélvicas desde a infância até o idoso. E hoje a fisioterapia pélvica, como é popularmente conhecida, e nas disfunções pélvicas, temos várias doenças como incontinência urinária, incontinência anal, disfunção sexual, constipação, dor pélvica dentre outros.

Mas afinal de contas por que as mulheres devem contrair esta musculatura?

São vários os motivos. Dentre eles, para que ela saiba que existe um órgão sexual que, ao ser estimulado a desenvolver as habilidades que são próprias dele, melhorará o prazer tanto dela quanto do parceiro. Ao realizar as contrações, ela leva oxigênio e sangue para região vaginal onde os músculos estão inseridos. Desta forma, há uma melhora na lubrificação vaginal e, também, na resposta sexual. Além da melhora de orgasmo, da função dos músculos pélvicos. As que possuem disfunções de coordenação, de relaxamento ou de força dos músculos de assoalho pélvico melhoram após um treino específico para a disfunção que apresenta.

Os estudos mostram que o comando correto para as mulheres entenderem onde contrair é elas travarem o ânus como se fossem prender um pum. Desta forma pegamos a parte profunda dos MAPs (Músculos de Assoalho Pélvico).

Só que em pesquisas atuais apenas 40% das mulheres sabem contrair estes músculos do assoalho pélvico. Então não adianta você fazer curso online se não sabe contrair corretamente. Você precisa procurar um fisioterapeuta para te ajudar a realizar de forma correta e depois sim manter a sequência proposta em domicílio. Só esse profissional atua nas seguintes áreas:

- Fisioterapia Obstétrica: ciclo gravídico-puerperal e aleitamento materno;
- Fisioterapia Pélvica: Incontinência urinária, incontinência anal, disfunções sexuais, constipação, anismo, protalgia, dor pélvica crônica, bexiga dolorosa, cistite de repetição;
- Fisioterapia Vascular e Linfática: Drenagem Linfática Manual Método Leduc, Bandagens Compressivas, Doença vasculares em MMII e terapia complexa descongestiva;
- Fisioterapia em Oncologia: Câncer de mama, câncer de próstata, câncer de colo de útero e câncer de cólon retal.

* **Aline Lage** é fisioterapeuta Aline Lage é fisioterapeuta especialista em Saúde da Mulher pela UNAERP-RP e pelo COFFITO, tem aperfeiçoamento em Dermatofuncional e tem Curso Internacional em Linfoterapia: Drenagem Linfática Manual MÉTODO LEDUC, Pressoterapia e Bandagens em Bruxelas, Bélgica com Albert Leduc e Olivier Leduc.

A advogada **Ana Paula** é especialista em direito médico.

A IMPORTÂNCIA DO PAPEL DO ADVOGADO ESPECIALISTA PARA OS PROFISSIONAIS MÉDICOS

Acredito que o profissional médico não se preparou, e também não esperava um aumento expressivo no número de demandas judiciais e procedimentos éticos envolvendo seu trabalho.

Desde a promulgação da Constituição Federal de 1988, e com a publicação do Código de Defesa do Consumidor em 1990 e a democratização do acesso à informação, o paciente e os seus familiares passaram a buscar o Poder Judiciário quando o resultado de um procedimento ou tratamento não sai como o esperado.

Atualmente, a justiça enxerga a relação médico-paciente como uma relação de consumo e, em razão disso, toda a carga probatória, na maioria das vezes, recai sobre o médico, ou seja, o profissional deverá provar que não agiu com culpa e que cumpriu com o seu dever geral de cautela.

É muito importante que o médico assuma uma conduta humanizada e empática ao tratar o seu paciente e, embora a quebra da relação médico-paciente seja a maior causa das judicializações, a mudança do perfil do paciente, que hoje adota uma postura mais questionadora, obriga o médico a adotar medidas preventivas em sua atividade profissional.

É que existem situações específicas, que não são poucas e nem isoladas, em que o médico é vulnerável. E essa vulnerabilidade poderá ser de várias ordens, advindo com frequência de situações relacionadas ao caso concreto e à posição de fragilidade emocional que usualmente marca relações dessa natureza, bem como da natural inexatidão da medicina.

Neste cenário, o médico aparece como catalisador das expectativas, frustrações, medos e esperanças do paciente e de seus familiares, o colocando em situação de vulnerabilidade.

E o que seriam essas medidas preventivas citadas anteriormente?

Um advogado especialista em direito médico pode ajudar o profissional médico neste sentido, realizando a gestão de riscos e agindo antes mesmo que possíveis problemas possam ocorrer de acordo com a atividade desenvolvida pelo cliente.

*• **Ana Paula Fernandes Tomé Maia***
OAB/MG 144.565
• Advogada, pós graduada em Direito do Trabalho e Direito Médico e da Saúde.
• Atua exclusivamente na defesa de médicos.

• Endereço profissional:
Avenida Castelo Branco, nº 314, sala 707, bairro Horto, Ipatinga/MG
• Instagram: @advanapaulaftome

Ipatinga, uma cidade pra se viver

João Paulo Andrade

Há cerca de dois meses tomei o trem de Belo Horizonte com destino a Ipatinga. Foram as cinco horas mais transformadoras da minha vida até agora, certamente. O fone de ouvido no shuffle era uma paisagem sonora para sensações conflitantes. A mais eloquente delas foi a que senti quando o trem "estacionou", na estação Intendente Câmara. Ao me levantar e recolher as duas malas que havia trazido pra começar uma nova fase da minha vida em uma cidade completamente desconhecida, senti meu corpo absorvido por uma dose extrema de adrenalina. Dessas doses que se sente quando se está prestes a saltar de paraquedas. É assim que guardo a sensação dos minutos que antecederam minha chegada definitiva à Ipatinga. Não era bem medo o que eu sentia, nem ansiedade. Mas era essa sensação de salto no desconhecido que cedeu lugar a um alívio instantâneo, tão logo eu pus meus pés aqui. Saltei do trem, olhei para aquela paisagem que estava diante de meus olhos. O que eu via era algo palpável, algo no qual eu poderia me apegar. Não eram mais as imagens do Google, ou as advertências que eu ouvia, unânimes, sobre o "calor insuportável de Ipatinga".

Era uma cidade-página-em-branco, como todas as cidades o são, no fim das contas.

Todas as cidades são livros em branco em constante reescrita: rasurados, repletos de apagamentos, de ilustrações, notas de pé de página. A história da minha chegada a Ipatinga se confunde com outra: a de como esta cidade volta a ser, depois de um período duro, triste e difícil de perdas, um lugar pra se conviver. Cheguei quando Ipatinga retomava sua vida boêmia. As pessoas podiam, depois de um longo hiato, se rever. Os músicos, os donos e donas dos estabelecimentos - e seus públicos, sedentos! - podiam, finalmente, escapar das telas que nos confinaram durante o tempo obscuro que parecia não ter fim. E se ainda não acabou, podemos vislumbrar aquela luz no fim do túnel com que tanto sonhamos desde o começo da pandemia. Enquanto escrevo este texto noticiam-se os sete estados sem mortes por COVID-19 no Brasil. Chegamos até aqui vivos e vivas, e minha chegada me mostrou uma Ipatinga enchendo seus pulmões de ar. E que fôlego tem essa cidade!

A paisagem humana (essa que não cabe nas imagens do Google) me abraçou, me pegou pela mão. Essa retomada, esse arranque em direção ao estar-comer-beber-cantar-dançar junto foram a minha primeira impressão de Ipatinga. Aqui há, certamente, festa com o que restou. É visível o empenho dos bares e restaurantes em oferecer uma programação que faça jus às expectativas do público, e aos esforços conjuntos dos artistas da noite pra viver de seu trabalho, mesmo que na pandemia, com possibilidades reduzidas e precárias. As luzes da cidade dividem ainda, infelizmente, espaço com as salas escuras, vazias, com um aviso de "Vende-se" na fachada. Mas os estabelecimentos que chegaram até aqui, se transformaram em palco pra músicos, cozinheiros, bartenders, garçons e garçonetes. Enfim, pra toda uma cadeia de profissionais tão queridos por nós voltarem ao trabalho. Profissionais estes que nos ajudam a celebrar, que tocam as músicas que são ou que vão se tornar a trilha sonora de nossas vidas, que nos servem o tira-gosto que acompanha a cerveja gelada. E a saideira!

Ipatinga transpira pulsão de vida. Quem vive aqui usufrui a cidade, desfruta dela com um apetite saciado pela oferta cultural diversa que encontramos em cada esquina. O vai-e-vem, o entra e sai que leva os boêmios de um bar a outro (em grande parte das vezes, na mesma noite!), é vontade de viver a intensidade desse circuito cultural-musical-gastronômico que pulsa em Ipatinga. São tantas as ofertas, e com tanta qualidade! É uma noite tão plural que não há outra opção a não ser saltar de bar em bar para saborear em doses não tão homeopáticas o que a cidade tem a oferecer. Assim, o que apresento nesse texto é uma sugestão de rota, cuja direção deve ser embaralhada à gosto do freguês, mas que dá um pouco da dimensão do que pode ser uma noite em Ipatinga. É uma sugestão pessoal, vinda de experiências intransferíveis, mas que tento partilhar aqui. É sobre os estabelecimentos e suas pulsantes programações que sediam a celebração à vida ipatinguense, e que já têm um lugar especial no meu coração.

NA ROTA DA SATISFAÇÃO

Para uma cidade projetada para emular a lógica de uma indústria, Ipatinga parece ser um lugar seguro, atrativo e apaixonante para aqueles dispostos a navegar por uma gama de opções atraentes e surpreendentes. Cabe ao visitante - ou ao morador local - inventar sua rota, subverter as lógicas que qualquer cidade planejada nos destina a cumprir. Afinal, a vida real serve pra subverter qualquer predeterminação, e Ipatinga é daquelas que melhor exemplificam isso. Que possamos nos encontrar nessas mesas de bar que têm me ajudado a sentir o que pode ser um lar por aqui! Antes de concluir, cabe um parênteses: não há estrangeiro que se apaixone por um novo lar sem anfitriões que lhe ensinem o caminhos das pedras, lhe mostrem as esquinas mais promissoras, que contem as histórias que fazem de um lugar desconhecido algo atraente, vivo e inspirador. Por isso dedico esse texto às melhores guias que um estrangeiro poderia ter em Ipatinga: as queridas Luciana Profiro e Raquel de Carvalho.

João Paulo Andrade é filósofo, mestre em artes, e trabalha desde 2008 com gestão cultural, formação de educadores e programas educativos públicos. Atualmente é coordenador da ação educativa do Instituto Usiminas.

As bruschettas de cogumelos estão entre os quitutinhos mais pedidos

Moscow Mule do O Beco, um dos mais perfeitos da vida!

O beco em frente ao O Beco fica assim de gente

Barriga de porco N'O Beco

O BECO

RUA JACARANDÁ, 413, HORTO.

Quase toda cidade tem um bar chamado Beco. Eu ainda não conheci um tão charmoso quanto este, localizado no Horto. Situado em um bairro repleto de enormes prédios residenciais e restaurantes sisudos, o Beco é um sopro de vida que ilumina um lugar improvável: ao se aproximar do Beco o barulho dos carros que passam acelerados pela BR vai cedendo lugar a um som de altíssima qualidade. Atravessando o beco (sim, o nome é alusivo ao lugar onde o bar fica) damos de cara com um espaço super charmoso, com uma decoração que transpira bom gosto nos mínimos detalhes - e que vale a pena desvendar a cada visita. Lá já escutei de tudo: de música eletrônica ao jazz, passando, claro, pelo pop. A trilha agrada em cheio um público de todas as idades. Foi lá que dancei Rain on Me fora da minha casa pela primeira vez, sob o céu estrelado de uma noite quente (confirmando os avisos que ouvi, ainda em BH). Mas não é pra essas noites que servem as cervejas geladas? Vale a pena acompanhar a programação musical de DJs e música ao vivo pra todos os gostos e as promoções dos drinks e comidinhas pra petiscar ou matar a fome dos mais vorazes. Entre tantas opções, não deixe de pedir o Negroni e a porção de brusqueta de mix de cogumelos com queijo gorgonzola.

SÃO BARTOLOMEU

AVENIDA ITÁLIA, 3274, CARIRU.

O Bartô (sim, a tendência de colocar apelidos nos bares se mantém neste aqui) fica num lugar delicioso: uma pracinha rodeada de bares de todos os tipos, que como a lei de boa vizinhança da vida noturna manda, não competem entre si. As opções ali são muitas, mas o Bartô se destaca, certamente pelo cardápio. É quase um traço de personalidade: sempre que alguém recomenda o lugar, diz que "as comidas são espetaculares". Essa fama que o precede não é o único atrativo: o bar exala bom gosto, é aconchegante, desses bons pra impressionar aquele date, sabe? Minha indicação de bebida é, sem dúvidas, a carta de chope da casa, sempre geladíssimos e com preços super justos. Com produção própria feita pela Cervejaria São Barto…

Os almoços de sábado no São Bartô são deliciosos e têm música ao vivo

São Bartolomeu

São Bartolomeu, com varanda e tendas

São Bartô é famoso por seus sandubas, inclusive em eelivery

A pista do 1% aproxima a música ao vivo dos frequentadores

Drinks caprichados saem do 1%

1% que são 100% esse bife ancho

1%

Avenida Pero Vaz de Caminha, 518

O Bom Retiro é um capítulo à parte em Ipatinga. É um consenso: sempre que se pede dicas para curtir a noite da cidade, o "Bomrê" aparece como indicação. As opções são inúmeras no cruzamento de ruas e avenidas repletas de bares e restaurantes. Nesse circuito, dois deles me conquistaram, de cara. O primeiro deles é o 1%. Lá o carro-chefe são as apresentações ao vivo. Se até aqui pareço repetitivo, não reparem: é que a diversidade dá o tom da noite ipatinguense e essa característica parece encontrar no 1% o lugar certo pra se realizar. É aconchegante, com um teto psicodélico e mágico que testemunha bandas com repertórios que homenageiam o que há de melhor no rock e seus subgêneros de todas as décadas, com uma pitada de forró aos domingos. Há um mezanino pra quem quer mais sossego e, vez ou outra, relembrar a infância no fliperama com os clássicos dos consoles de 16 bits. No andar de baixo a pista de dança com seu o público sedento: todas as músicas, de Coldplay a Los Hermanos, de Nirvana a Gilberto Gil, de Foo Fighters a Charlie Brown, são cantadas em coro pela plateia que vive cada show como se fosse o primeiro - e de fato é, depois de tanto tempo de confinamento. Preciso dar os créditos aos rapazes da grelha: todo o cardápio de comidas é feito na parrilla. Fui surpreendido e conquistado pelo Crocância, hambúrguer feito de um blend de carne, assado naquele ponto que até Paola Carosella aprovaria, com um creme de queijo derretido na brasa que é um pecado - desses que a gente adora cometer. Sério: pros que gostam de beber não deixem de saborear os hambúrgueres, afinal como dizem, equilíbrio é tudo e saco vazio não para em pé.

A varanda do 1%

Marcinha, a dona de Marte

Caldo em Marte

Pastel de angu com recheio de frango com quiabo, o de Marte é divino

MARTE BAR

AVENIDA PERO VAZ DE CAMINHA, 292-464, BOM RETIRO.

Esse é meu outro queridinho do Bomrê. Em meio à movimentadíssima Avenida Pero Vaz de Caminha, o Marte parece ser um lugar à parte, deslocado, no melhor sentido da palavra. Por isso "Marte" é um nome que serve como uma luva para dar a ideia de que estamos em um universo paralelo. É que quando se atravessa a entrada do estabelecimento parece mesmo que fomos transportados pra alguma festa litorânea. Ou que logo ali, atrás do bar, vamos encontrar uma cachoeira e uma área de camping pra dar uma pausa, mesmo que temporária, na vida movimentada do Vale do Aço. O lugar fica num gramado agregado ao bar capitaneado pela Marcinha, outra personagem da noite ipatinguense cuja fama extrapola o local de sua propriedade. Sempre que você for ao Marte vai ouvir alguma versão da história dessa mulher: Marcinha arrasta a qualidade de seu cardápio pra onde quer que vá. Eu particularmente amo o fato de que a cerveja no Marte sempre vai estar extremamente gelada - pressuposto importantíssimo pros amantes de uma boa mesa de bar. A programação musical é marcada pelo repertório autoral dos músicos locais, além do divertidíssimo Karaokê de Quinta, no qual estreei cantando Daniel do Elton John. Eu sou fã incondicional da porção de kibe, mas ainda não consegui experimentar a infinidade de boas opções que as conhecidas mãos mágicas de Dona Marcinha podem proporcionar.

O karaokê em Marte é pedida certa Para às quintas

TERRA DE GIGANTES CLIMB ROCK BAR

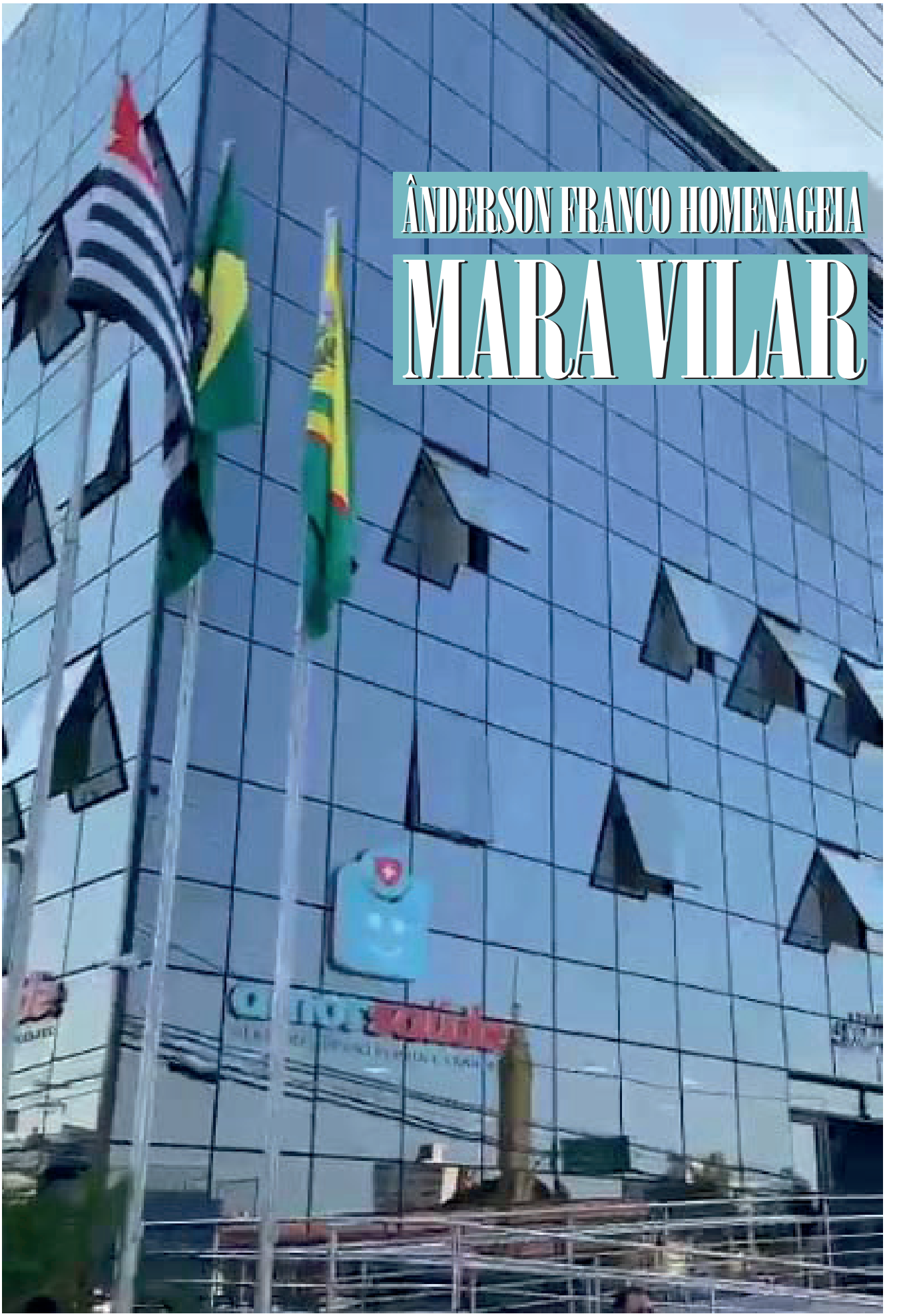
RUA CASEMIRO DE ABREU, 62, IDEAL.

Rafael Tuler, Guilherme Oliveira e Igor Silva, os nomes no comando do TG

O próprio nome já anuncia: trata-se de uma combinação inusitada! O TG (como é conhecido pelos íntimos) fica ali escondidinho nas curvas do bairro Ideal. Em um só lugar: música ao vivo e uma parede de escalada provam que esportes radicais podem sim estar junto de uma mesa de bar. Esse clima meio híbrido dá o tom da noite, sempre embalada por música de altíssima qualidade: ali já ouvi de MPB a Rock, ou à bela mistura que acontece quando esses ritmos se encontram, sempre interpretados por músicos super competentes e com repertório deliciosamente variado. O Terra de Gigantes parece uma casa - é aconchegante com sua sala de estar convidativa, seu quintal pra dançar e bebericar, e seu jardim que é a mata que fica logo ali, do outro lado da rua, meu lugar favorito do bar: as mesas que ficam em meio às árvores iluminadas. Se a caipirinha já é clichê nos cardápios da vida noturna, não deixe de experimentar a versão do TG: a de morango é de outro nível, temperada com açúcar de pimenta e cachaça na medida certa. Vou ousar dizer, sem medo do exagero, que é a melhor caipi que eu já provei. Gosto também de um drink excêntrico que servem ali: o hemograma - shot de vodka com groselha e uma pitada de pimenta. Acreditem: é uma experiência altamente etílica, mas deliciosa! Pra comer não tem erro: peçam a porção de barriga de porco com melaço (essa eu devorei) e/ou o quiabo frito com queijoparmesão.

O movimentado TG atrai gente bonita e descolada.

TG sendo Terra de Gigantes, que leva a galera para escaladas e tal



ÂNDERSON FRANCO HOMENAGEIA

MARA VILAR

Mara tem sempre ao seu lado o marido e os filhos

Foi uma noite realmente emocionante para a vice-presidente social do Cartão de Todos, Mara Vilar. Acostumada a estar sempre ao lado do marido, o presidente da Cartão de Todos Altair Vilar, nos pequenos e grandes eventos onde o empresário é estrela, ela experimentou a sensação de estar sob os holofotes como figura principal na inauguração do Edifício Mara Vilar, em Bauru, uma das mais prósperas cidades do Estado de São Paulo. A iniciativa partiu do parceiro de Altair na Todos Empreendimentos, Ânderson Franco, investidor e maior franqueado das Clínicas de Todos.

E, para Ânderson a emoção também esteve aflorada. Pelas palavras dele: "Um dos dias mais felizes da minha vida. Gratidão, Mara, a você e sua família pelo que vocês representam, mudaram minha vida. Tudo que sou como pessoa e como profissional empresário, devo a você e ao Altair, nesses quase 25 anos que nos conhecemos. Vocês são a referência, a bússola que me ajudou a crescer e superar as dificuldades dos caminhos da vida, evoluir e a ser o que sou hoje."

Emoção de Mara com a homenagem

Altair e Mara Vilar, Ânderson Franco e Ícaro

Na noite de sexta-feira, mais um sonho de Ânderson foi concretizado. Presentes, autoridades regionais e nacionais, como Arnaldo Jardim, deputado federal do Estado de São Paulo pelo partido Cidadania; Odair Cunha, Deputado federal PT/MG; Suelem Rosim: prefeita Bauru pelo partido Patriota; Ícaro Vilar, Vice Presidente Global do Cartão de Todos e presidente Amor Saúde; Aquiles Vilar, Vice Presidente Global do Cartão de Todos; Roger Willians da Fonseca, Subsecretário de Estado, representando o secretário chefe da casa civil Cauê Caseiro Macris; Markinho Souza, presidente da Câmara de Vereadores de Bauru, do PSDB.

Mara entre os filhos Aquiles e Ícaro, o marido, Altair e Ânderson

Wendell Fonseca

RENATA SAMEK:

Vários Olhares

Desde quando e por que se interessou pela carreira de atriz?

• Sempre gostei muito de dança, música, poesia, pintura, artes em geral. Desde criança eu dizia que seria atriz e não entendia como alguém poderia ser feliz em outra profissão (risos). Fui crescendo e procurando saber por que as pessoas se interessavam por outras profissões e, então, entendi a importância de todas elas, e me identifiquei com muitas também, porém, nada à altura do que as artes cênicas me faziam sentir: mais forte, como se fosse um propósito.

Quando estreou na carreira profissional?

• Comecei nos palcos apresentando espetáculos de dança ainda criança. Na passarela, comecei adolescente, mas o primeiro espetáculo teatral profissional foi um musical da Disney, em 2011, no qual interpretei a Branca de Neve.

Como e quando surgiu a vontade de apresentar programas?

• Nunca passou pela minha cabeça. Fui contratada como jornalista em uma prefeitura, no meu último ano de faculdade, e por ser atriz me colocavam pra fazer comercias institucionais e matérias de vídeo, eu quase não ficava na redação. Meu chefe trabalhou por um tempo na TV Band, ficou sabendo de um teste para apresentadora e me indicou. Aprendi muito! Programa ao vivo é igual teatro, porém, a improvisação é para um público bem maior. Gosto e me dedico muito a essa carreira que posso ter quando não estou atuando.

Qual a sua referência na carreira?

• Várias! Fernanda Montenegro, Antônio Fagundes, Lilia Cabral, Wagner Moura, entre outros e alguns nomes estrangeiros, que busco aprender observando.

E com quem gostaria de contracenar?

• Fernanda Montenegro, Antônio Fagundes, Lilia Cabral, Wagner Moura, Meryl Streep, Vin Diesel, Álvaro Morte, Úrsula Corberó, entre outros.

Além do trabalho como atriz, tem outra profissão?

• Sim, sou graduada em Jornalismo e também fiz curso de Designer de Joias e Empreendedorismo, no Senai. Sou empresária no mercado da moda e opero no mercado financeiro.

Que papel gostaria de representar?

• Gostaria de ter a oportunidade de representar os mais diversos papéis possíveis. Não me agrada ficar em apenas um perfil, mas têm alguns que eu desejo mais, personagem que performe cenas de ação, adrenalina, por exemplo, em alta velocidade, esportes, tiro, etc, e que entregue boas reflexões.

Você também é empresária e lançou uma marca de moda praia, Shields. Conte como foi a ideia.

• Fiz cursos de empreendedorismo. A coragem e o entusiasmo para lançar a grife surgiram da ideia de resolver o meu próprio problema: modelo bem feito, que vestisse bem e com material de qualidade. Paguei caro em um biquíni que soltou a costura e até a ponteira. Depois, paguei barato em outro e aconteceu a mesma coisa! Procurei por outras marcas famosas e os modelos não vestiam bem e, às vezes, as marcas criam demais, e as peças não são práticas, são cheias de amarrações, fivelas e poucas combinações. Também tive dificuldade de encontrar peças bonitas na mesma estampa para "mãe e filha", por exemplo. Estudei o mercado e achei que valeria a pena produzir, não só para mim, mas atender a outras pessoas, que também passam por isso. Rapidamente, começaram a aparecer pedidos. Estou desenvolvendo agora uma plataforma para cada pessoa montar a sua própria coleção. Nós apenas realizaremos o gosto / desejo dela. Têm mulheres, por exemplo, que vestem P no busto e M na calcinha, mas em marcas comuns, só conseguem comprar tudo na mesma numeração.

Quais os próximos projetos?

• Estarei com o espetáculo autoral, no ano que vem, "Até que um like nos separe!', que já estava pronta para estrear, mas precisei adiar por conta da pandemia. Escrevi o texto em 2019, é inédito, vim trabalhando nele nesse período, atualizando as piadas, por ser um espetáculo de humor e já terminei a revisão. Estou pronta novamente para remarcar a estreia, que será no meu estado natal, Minas Gerais, e também quero muito fazer uma turnê pelo país. Também estou escrevendo o livro "A arte da metamorfose", que pretendo lançar até 2023. A história fala sobre mudanças, metas, sonhos, fé e minhas experiências, que podem ser encaixadas em qualquer profissão. Não é um livro de autoajuda, mas tem conteúdo de superação e motivação.

Como faz para manter a forma?

• Acredito que tudo precisa estar em equilíbrio: mente, corpo e espírito. É um trio que merece atenção e nutrição diária. Apesar da minha fama de comilona, me preocupo muito em comer bem e de forma saudável. Claro que tenho aqueles dias nem tão saudáveis assim, mas acho que também são importantes para equilibrar. Gosto muito de praticar esportes também.

Quais esportes?

• Já pratiquei vários, como muay thai, ballet, jazz, boxe, stand up paddle e wakeboard. Atualmente, pratico ballet, pole dance, tiro esportivo e jiu-jitsu.

O artista visual durante processo de produção de sua nova série Fogo-fátuo

ENTRE A BELEZA E A TRAGÉDIA

O ARTISTA DA FOTOGRAFIA RODRIGO ZEFERINO PARTE DA DOCUMENTAÇÃO DO MUNDO VISÍVEL PARA CONSTRUIR SUAS PRÓPRIAS FICÇÕES POÉTICAS

A fotografia e o vídeo são a base instrumental para a construção dos trabalhos de Rodrigo Zeferino. É a paisagem o principal tema explorado por ele em sua produção. Ele começou a fotografar ainda na Faculdade de Comunicação e Artes da PUC Minas (Belo Horizonte) em 1998. Saiu de lá vislumbrando uma carreira de fotojornalista, mas aos poucos um novo caminho foi se mostrando.

Das páginas do jornal para as paredes do museu: em 2006 o artista realiza sua primeira exposição individual, na galeria do Centro Cultural Usiminas, como resultado do 1º Prêmio Usiminas de Artes Visuais. Foi um marco, e a partir da experiência que teve na produção da série Revelações, sentiu que tinha segurança para bancar a arriscada escolha de ser artista no interior do Brasil.

Ao longo destes 15 anos, Zeferino recebeu outros prêmios importantes no cenário da fotografia e da arte, expôs suas imagens em museus e galerias do país e no exterior. Algumas de suas obras hoje integram acervos de instituições como o MASP, o Museu de Arte Moderna do Rio (MAM-RJ), o Museu da Fotografia de Fortaleza e de outras prestigiosas coleções de arte.

Recorrendo frequentemente à técnica de fotografia de longa exposição, sua obra discute questões contemporâneas diversas. É observador dos processos de urbanização, industrialização e das violentas atividades de extrativismo mineral que há séculos dão sustentação à economia nacional, "somos o país das commodities minerais e pagamos um preço alto demais em troca de uma riqueza da qual praticamente não desfrutamos", afirma.

Em sua criação, Zeferino transita entre o belo e o trágico. Ele parte da documentação da realidade visível para construir sua própria ficção poética.

Entre os anos de 2016 e 2018, produziu seu trabalho de maior visibilidade, O Grande Vizinho. Nesta série de fotografias ele apresenta imagens de Ipatinga, sua terra natal, com uma crítica aguda sobre a relação entre a planta siderúrgica da Usiminas e a cidade em seu entorno.

Atualmente seu olhar está mais atento à natureza e ao decurso da atuação humana sobre o ambiente: "no alarmante desequilíbrio entre degradação e preservação, a balança está drasticamente tombada para o lado da nossa própria ruína".

Em breve entrevista à Chique, Rodrigo Zeferino fala um pouco sobre o papel do artista na sociedade contemporânea e das adversidades que impedem uma maior aproximação do fazer artístico com as pessoas, principalmente em regiões do planeta onde a maior parte da população é privada de uma educação que introduza a arte em suas vidas, como é o evidente caso do Brasil.

■ Quais são os primeiros passos que um aspirante deve tomar quando decide se tornar artista?

Há diversas formas de trilhar este caminho. O mais lógico deles é a academia. Ingressar em uma faculdade de arte é sem dúvida um passo importante. Ali você vai aprender a teoria, as técnicas e vai ter a oportunidade de trocar conhecimento e experiências em um ambiente fértil de ideias. Mas diferente da Idade Média, quando o artista era aquele que se formava em Belas Artes e tinha na técnica de pintar ou esculpir sua maior virtude – infelizmente, muita gente ainda tem essa visão medieval da arte –, desde o Modernismo, o artista assumiu a autonomia da própria arte, e estudar formalmente é apenas mais uma opção. Hoje o conhecimento está ao pleno alcance da maioria das pessoas, é possível empreender por conta própria as pesquisas que vão dar sustentação à produção.

Então creio que o importante é estudar, pesquisar, conhecer obras, artistas e contextos. Qualquer que seja a técnica escolhida, o fazer artístico é melhor desenvolvido se o artista conhece a história da arte e se está inteirado sobre o que é produzido em seu tempo. Ser artista é uma profissão. Muita gente acha que fazemos apenas por prazer ou hobby, e que vivemos da inspiração que chega de repente e nos permite criar. Não é bem assim. A obra pendurada na parede é apenas uma ponta de iceberg, para chegar até ela, teve muito trabalho, tempo e dedicação envolvidos.

■ Como é ser artista no interior de Minas Gerais?

Não é nada fácil ser artista visual no Brasil. Mas estar fisicamente distante dos grandes centros difusores da arte é um obstáculo a mais para se superar. Existe um pressuposto – cada vez mais decadente – de que

se você quer que seu trabalho tenha notoriedade, você tem que morar em São Paulo. Cheguei até a cogitar isso durante um tempo, mas resisti por diversos motivos. Percebemos hoje que a descentralização é uma realidade, vêm surgindo novos artistas das mais variadas regiões trazendo consigo a importância dos temas locais e das vivências plurais. Além disso, a internet permitiu essa conexão, e os trabalhos hoje viajam com muito mais facilidade. Mas ainda estamos no começo, temos muito o que mudar neste sentido, o universo da arte ainda tem os olhos voltados para os grandes centros.

■ Existe um caminho ou uma regra que as pessoas possam seguir para alcançar uma definição sobre o que é arte?

Acho que essa pergunta é o grande motivador de pesquisas em arte que se desenvolvem até hoje. Se a resposta fosse simples, se pudéssemos decifrar com facilidade a escrita de Machado de Assis, ou a virtuose de Beethoven, ninguém mais estaria lendo ou ouvindo suas obras. É complicado tentar definir o que é arte. Acho mais viável pensar em "quando existe" arte. Ao olhar dessa forma, nos referimos a toda uma rede constitutiva que traz sentido à produção artística. O valor artístico, a capacidade de sobreviver ao próprio tempo, a magia da obra de arte não é encontrar uma resposta verdadeira sobre o objeto, a magia está justamente em não encontrar essa resposta. Mas sim, a obra de arte tem um caminho a ser seguido, que começa na formação e na pesquisa e só vai terminar com a fruição da obra pelo espectador, que é decisivo para a produção de sentido na arte contemporânea.

■ Então ser bela não basta, a obra tem que carregar uma ideia?

Arte é uma palavra empregada de forma promíscua. Tipo: saiu do Big Brother, virou artista. Até o futebol já virou arte em algum momento né? Mas no que diz respeito à capacidade de criar peças estéticas, muitas vezes o termo é confundido com o artesanato e com outras práticas que demandam uma habilidade notável a partir da qual se produz objetos dotados de beleza. Não basta fazer uma fotografia incrivelmente bonita para chamá-la de arte. O objeto de arte está muito vinculado a uma intenção artística, bem como ao circuito por onde este objeto vai circular – apesar de existir bastante abertura fora deste universo. Mas o mais importante é pensar que a obra de arte deve ser a manifestação de uma ideia. Não precisa ser bonita nem virtuosa, mas deve dialogar com o passado e com o presente enquanto sugere um conceito através da estética. E para que esta ideia seja absorvida e reinterpretada pelo espectador, por vezes é necessário que este tenha conhecimento prévio. Por isso muitas obras em exposição são acompanhadas de textos.

■ E como você aplica tudo isso em sua produção?

Eu particularmente lido com a questão do belo em meus trabalhos. Certamente é uma herança de minha formação de fotógrafo, pois na fotografia somos condicionados a produzir imagens bonitas. Mas o que eu tento fazer é usar essa habilidade como recurso para atingir outros propósitos que consistem em direcionar o olhar das pessoas para nossos modos de vida e consumo e como nosso comportamento consumista está intimamente associado à degradação do planeta.

Na série que estou produzindo agora, faço imersões em ambientes de natureza e insiro objetos que fazem referência à prática extrativista implementada há séculos ao redor do mundo de forma a garantir o sustento das sociedades, e que foi intensificada com a adoção (ou a imposição) global de filosofias liberais capitalistas. São objetos em forma de pedras e remetem a todos os minerais que arrancamos da terra. Existe um provérbio que é atribuído a povos originários da América do Norte que diz: "quando escavamos materiais preciosos, invocamos a tragédia". É certamente uma reflexão que pode ser aplicada ao nosso sistema de consumo.

LASER DE ALTA POTÊNCIA TRAZ O FUTURO DA ODONTOLOGIA PARA IPATINGA

O futuro da odontologia já chegou a Ipatinga. A DUODENT é a primeira clínica a trazer a tecnologia LASER LITE TOUCH, a maior revolução da odontologia dos últimos 60 anos. "Sem dor, sem barulho e eficaz", destaca Dr. Rilton Morais, sócio de sua esposa, Dra. Patrícia Maria, dentistas em Ipatinga há mais de 20 anos.

"Todos os procedimentos com o avançado laser odontológico LiteTouch™ permitem uma odontologia totalmente precisa, minimante invasiva, confortável e com cicatrização mais rápida que tratamentos convencionais. Muito simples de usar e bem aceito pelos pacientes, é um recurso que chegou rompendo barreiras e quebrando paradigmas na Odontologia", explica Dr. Rilton.

O equipamento pode ser utilizado para diversas especialidades, desde limpeza dental, clareamento, remoção de cárie até cirurgias. "O Laser é utilizado em implante dental, cirurgias, dentes sisos, canal, gengivas, tratamento de aftas e da hipersensibilidade dentinária (aquela dor forte que algumas pessoas sentem quando expostas a temperaturas muito frias e ou alimentos ácidos) e outras especialidades. Alguns procedimentos podem ser realizados sem necessidade de anestesia, como remoção de cárie, de restaurações estéticas defeituosas e até mesmo a plástica gengival", explica Dr. Rilton.

PRINCIPAIS BENEFÍCIOS DO LASER LITE TOUCH

- Remove cárie sem causar danos ou tocar no dente sadio
- Corta dente e osso
- Cirurgia gengival
- Abertura de implante sem anestesia
- Cirurgia de freio labial e lingual
- Peeling ou clareamento gengival sem anestesia
- Descontamina bolsa periodontal e gengiva inflamada
- Remove tártaros dentais

De acordo com o casal, é uma invenção extraordinária, já que os benefícios da utilização do LASER LiteTouch™ oferecem aos pacientes, tratamentos sem grandes ruídos, sem vibrações e sem uso de anestesia em vários casos. "Inacreditavelmente podemos CORTAR OSSO e GENGIVA sem anestesia e sem dor para cirurgia estética do sorriso", vibra o casal.

LASER É VIDA

Tudo que o seu sorriso precisa para um tratamento seguro e sem dor o laser LiteTouch possibilita. O LASER se propaga a partir de sua fonte que está na peça-de-mão, portanto, sem o uso de fibras-ópticas, o LiteTouch™ entrega toda a energia gerada sem perdas, conferindo total eficiência. O uso do laser não possui efeitos adversos ou colaterais. A aceleração da cicatrização e a formação ordenada dos tecidos estimulados pelo laser fazem com que haja uma qualidade superior do resultado final, sendo vantajoso tanto para o paciente como para o profissional.

Rilton e Patrícia atendem juntos nas especialidades de implante dental, prótese, estética, tratamento de gengiva e harmonização orofacial. Além de consultório particular são sócios proprietários do CIOR – Centro de Implantodontia e Ortodontia, da OdontoExcelence Canaã, e da Facsete Ipatinga, a faculdade de pós graduação em Odontologia.

Dr. Rilton Morais e Dra. Patrícia Maria da Silva

SERVIÇO:

Duodent Odontologia
Rua Zita Soares de Oliveira, 212,
6º andar - Novo Centro, Ipatinga
(31) 3822-3351 / (31) 97567-1512

Quando o texto ficou pronto, eu exclamei, feliz! É isso! Você foi além! Botou alma em suas respostas. E ela me disse assim: "ISSO PRA MIM É COZINHAR!"

COZINHAR COM A ALMA

CONHEÇO CARLA AZEVEDO HÁ MUITOS ANOS, E TENHO ACOMPANHADO O TRAJETO DESSA MULHER DE 46 ANOS DESDE QUE ELA SE CASOU COM CÉLIO AZEVEDO JR. E COM ELE TEVE AS DUAS FILHAS, LAURA E LUÍSA.
E QUAL NÃO FOI MINHA SURPRESA AO ME DEPARAR COM A CARLA TODA VOLTADA PARA A CULINÁRIA, O FAZER DOS INGREDIENTES PRATOS INESQUECÍVEIS. E VOCÊS, LEITORES DA CHIQUE!, MERECEM CONHECER E SE ESPELHAR NO EXEMPLO DELA:

De quem vem a inspiração para preparar alimentos?
Acho que das minhas avós e dos encontros da família. Tenho uma família muito grande que se reunia com frequência. Era muita alegria e uma fartura deliciosa!

Como a culinária entrou na sua vida?
Minhas avós preparavam muitas delícias mineiras em fogão e forno a lenha. Desde cedo a brincadeira de criança era panelinha cheia de comida de verdade... Um fato interessante é que na casa de uma delas tinha dois fogões a lenha na cozinha, as refeições estavam sempre garantidas!

Que cursos você fez para aperfeiçoamento da culinária?
Comecei a me aventurar nos cursos de gastronomia há cerca de 20 anos e já perdi a conta de quantos foram. Entre as aulas presenciais e on-line, alguns dos meus professores foram o chef paraibano Onildo Rocha e a chef Carla Serrano, especialista em alimentos glúten free. Mais recentemente fiz Técnicas e Habilidades na Cozinha com o chef Ari Cardo-

Cátia gosta de preparar doces e salgados, e sempre acerta

Em sua cozinha, Cátia Azevedo experimenta receitas que agradam a família e os amigos

so, em Domingos Martins/ES. Atualmente curso superior em Gastronomia na Faculdade Unicesumar e por conta disso tive a oportunidade de estagiar no famoso Glouton, restaurante do Leonardo Paixão em Belo Horizonte. Busco aprender coisas novas o tempo todo e ir praticando.

E no curso, o que mais você gosta?

Gosto da prática mesmo, de colocar a mão na massa e aprender os truques e segredos dos chefs... Sempre tem algo que levo pra vida! O que me encanta é o poder que o cozinheiro tem de transformar um simples ingrediente em um sabor inesquecível.

Qual o seu principal objetivo profissional?

Quero muito ensinar o que aprendi ao longo da minha vida. Sei que algumas pessoas têm um bloqueio quando se trata de preparar um alimento, mas isso pode ser tão fácil! Podemos errar e podemos acertar muito, basta ter calma e se inspirar para começar.

Amo fazer pratos especiais para a minha família e para meus amigos e vê-los sentados degustando e felizes. Gostaria de incentivar quem tem dificuldade e seria uma realização ajudar outras famílias a se reunir para cozinhar e aproveitar esse momento.

De que você mais gosta na cozinha? Doce ou salgado?

Gosto de ver cor, gosto de temperos, amo provar diferentes sabores! Ao longo da vida aprendi a cozinhar doces e salgados e faço cada um no seu momento. Prefiro salgado, mas sou curiosa e gosto de escolher pratos diferentes pra sentir o sabor e me inspirar.

Como sua família recebeu a novidade de ter uma gastrônoma em casa?

Eles me incentivam o tempo todo! Adoram o que cozinho e sempre pedem para provar o que faço. Me sinto muito feliz quando nos reunimos nas refeições.

SUA RECEITA CHIQUE! PARA OS LEITORES

Arroz de Rabada com Agrião

INGREDIENTES:

- 2 kg rabada
- 1 xícara de vinho tinto seco
- 6 dentes de alho
- 3 cebolas cortadas
- 1 cenoura grande
- 1 talo de alho-poró
- 3 talos de salsão
- 1 limão Taiti
- 2 xícaras de arroz bomba*
- 2 colheres de sopa de azeite
- 4 tomates sem pele e sementes
- 1 pimenta dedo de moça
- Sal

MODO DE PREPARO:

• 1. De véspera: limpe a rabada retirando a gordura. Acrescente o vinho, os 4 dentes de alho amassados e 2 colheres de sopa de sal e deixe marinando na geladeira.

• 2. Aqueça uma panela de pressão e sele os pedaços da carne até ficarem dourados. Corte as 2 cebolas, a cenoura, o salsão e o alho-poró em pedaços grandes. Acrescente os legumes picados à rabada e cubra com água. Deixe ferver e tampe. Aguarde ela ficar macia ou conte 40 minutos quando a panela começar a chiar para então tirar a pressão.

• 3. Coe e reserve caldo do cozimento na geladeira. Quando estiver gelado, retire a gordura acumulada na superfície. Desfie a rabada grosseiramente e reserve.

• 4. Aqueça uma panela grossa, coloque azeite, 1 cebola e 2 dentes de alho picados em cubinhos até dourar bem. Coloque os tomates pelados e deixe refogando por cerca de 2 minutos. Mexendo bem, adicione o arroz e em seguida a carne desfiada e o caldo do cozimento. Prove e acerte o sal ao seu gosto. Deixar cozinhar tampado e se necessário acrescente mais caldo quente. Finalize com salsinha picada e um fio de azeite.

• 5. Pique a pimenta dedo de moça em rodelas finas e retire as sementes. Tempere o agrião com suco de 1/2 limão espremido, 1 pitada de sal e as rodelas de pimenta.

6. Monte o seu prato com o arroz de rabada e a salada de agrião. Bom apetite!

Um dos pratos que mais agradam ganha receita para os leitores da CHIQUE!

** O arroz bomba é considerado uma das melhores variedades de arroz do mundo pelos chefs de cozinha e é conhecido como o "Rei dos Arrozes".*

Grafite

Há todo um movimento sendo delineado em favor da beleza dos espaços urbanos através dos grafiteiros. Pontes, muros, viadutos e muitos outros domínios têm ganhado cores e desenhos afinadíssimos com a cena artística que inclui verdades não ditas, apelos pelas minorias, um lugar no mundo.

No Vale do Aço, alguns nomes despontam, inclusive o do tatuador Reinaldo Jamaica, que promove pinturas iradas no entorno de seu estúdio Jamaica, no centro de Ipatinga. A última dele aconteceu com o Grafite no Parque, quando sua trupe se uniu para pintar os muros de arrimo do Ipatingão, no Dia das Crianças.

Fernanda, Paulo, Bernardo e Davi

BEBÊS A BORDO

Os queridíssimos Mari Pena e Rodrigo Zeferino esperam uma menininha para quando 2022 chegar... A chef de cozinha e o artista da fotografia inauguram como papais na maior alegria.

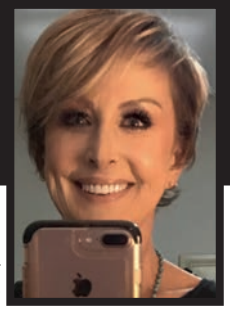
Outra que integra o grupo de futuras-mamães é a jornalista Joana Teles. Ela e Glauder Campos foram surpreendidos e já comemoram.

E tem mais bebê chegando, desta vez para a médica e influenciadora digital Fernanda Quintão e Paulo Viana, que aumenta a família das crianças Bernardo e Davi.

Já a médica Gláucia Ambrózio e o marido, Luciano Salomão, aguardam a chegada de mais um bebê pra vida deles, que já têm Georgia.

Mari Penna e Rodrigo Zeferino

CARVALHO



@chique_revista
@raqueldecarvalho10

Joana Teles e Glauder Campos

Gláucia, Luciano e Georgia

Rock eterno e outras gossips

É fritante assistir à moçada 2021 gamada no The Smiths, Legião Urbana, Raul Seixas e outros eternos, tudo muito anos 80, cult e tão cool. Com muita liberdade, as meninas são daquelas que podem até beijar mais de um por noite, mas apaixonar-se por dois, jamais!

O belíssimo casamento de Luíza Aquino e Felipe Carneiro foi o ápice de uma história que começou com um pedido acompanhado da caixinha azul da Tiffany e alianças da Cartier.

Dando um giro pela CasaCor São Paulo, Bruninha Espósito se encantou... com tudo. A cereja do bolo dessa mostra, que teve sua versão mineira, é a volta ao natural, sem muito acrílico, plástico e vidro que detonam o meio ambiente.

Marcelo Martins, Natália, Gabriel e Lara foram pra Paris encontrar Átila e Júnior, que agora residem na capital francesa. De lá esticaram para Lisboa. Marcelo acelera os planos e ganha aplausos pelo desempenho de suas Clínica de Todos no Nordeste do país.

E quem estreou relax em novo endereço de Guarapari, gritando de chique, foi Grazi Torquetti.

@chique_revista
@raqueldecarvalho10

SUPERAÇÃO e TRABALHO

Conversei com o empreendedor Anderson Franco e, a pauta, não poderia ser outra: uma história de superação e trabalho – palavras que sustentam o brasão que foi criado para carimbar todos os espaços pessoais e profissionais do empresário.

Ele nasceu simples e assim continua. Uma pessoa compassiva, humilde, empática e de uma simpatia contagiante. É daquelas pessoas que sabem tratar a todos, sem distinção de idade e posição social, com uma paciência e cuidado que o distinguem.

Agora, se for falar de talento, aí meus queridos, peçam licença pra ele passar, porque Anderson está sempre em evolução! Sua visão de negócio vai muito além da expertise, da experiência. Anderson tem uma intuição absurda, que o impulsiona, de maneira certeira, por onde leva suas habilidades. Sempre foi grato pelo que aprendeu com seus mentores, principalmente Altair Vilar, descrito por ele como um gênio.

Alguém que o conhecesse hoje poderia dizer que Anderson não precisa trabalhar mais, já tem o suficiente para uma vida confortável. Mas a resposta é simples, rápida e mostra o grande ser humano

Anderson Franco segue o modelo de gestão solidária implantado por Altair Vilar que oportuniza as pessoas mais simples a alcançarem seus sonhos

que é: "Quero dar oportunidade para pessoas, assim como eu tive, de realizarem seus sonhos. Faço delas meus sócios e dou-lhes a receita de como vencer, seguindo os ensinamentos da Administração Solidária do nosso Presidente Altair Vilar, um empresário com mentalidade à frente do seu tempo, que conduz com sabedoria a Todos Empreendimentos. E eles sempre surpreendem positivamente. Na maioria das vezes, nem visito o negócio continuamente, porque sei que posso confiar. É isso que me faz feliz."

Por falar em felicidade, ele tem dois filhos, os gêmeos Fernanda e Eduardo, hoje com quatro anos. E seu anjo de guarda, a sua mãe Marlene Franco Neves, fiel companheira, com 81 anos, que faz questão de cuidar e retribuir todo o carinho, além dos irmãos.

Anderson possui franquias do Cartão de Todos e Royal Face em várias cidades, um novo conceito de clínica de estética que, segundo o empresário, é o futuro da tecnologia da beleza no mundo inteiro. E vem mais coisa boa por aí, ligada à saúde. Depois eu conto...

Sobre a enorme construção que será seu endereço residencial em Ipatinga, um palácio estilo aos dos príncipes de Dubai, no condomínio Village Nobre, avaliado em aproximadamente R$ 100 milhões (na minha concepção, um verdadeiro Castelo), Anderson não economiza elogios aos trabalhadores e fornecedores que, desde o início de 2020, estão dedicando-se aos 6.550 metros quadrados divididos em cinco suítes completas, com closets; duas piscinas - uma exclusiva na suíte máster; sauna, salas de jogos, academia e estúdio de pilates, cozinhas, ambientes para pequenos e grandes encontros, apartamento com quatro suítes, cozinha e área de convivência para os empregados; um heliponto com hangar para dois helicópteros; duas garagens, sendo uma para 20 veículos e outra para 10 carros, voltada para a área de serviço. Tudo foi idealizado por Anderson, que contratou a arquiteta e decoradora Carol Zancanaro para colocar no papel e viabilizar a obra gigantesca.

@chique_revista
@raqueldecarvalho10

O FUTURO DA MODA

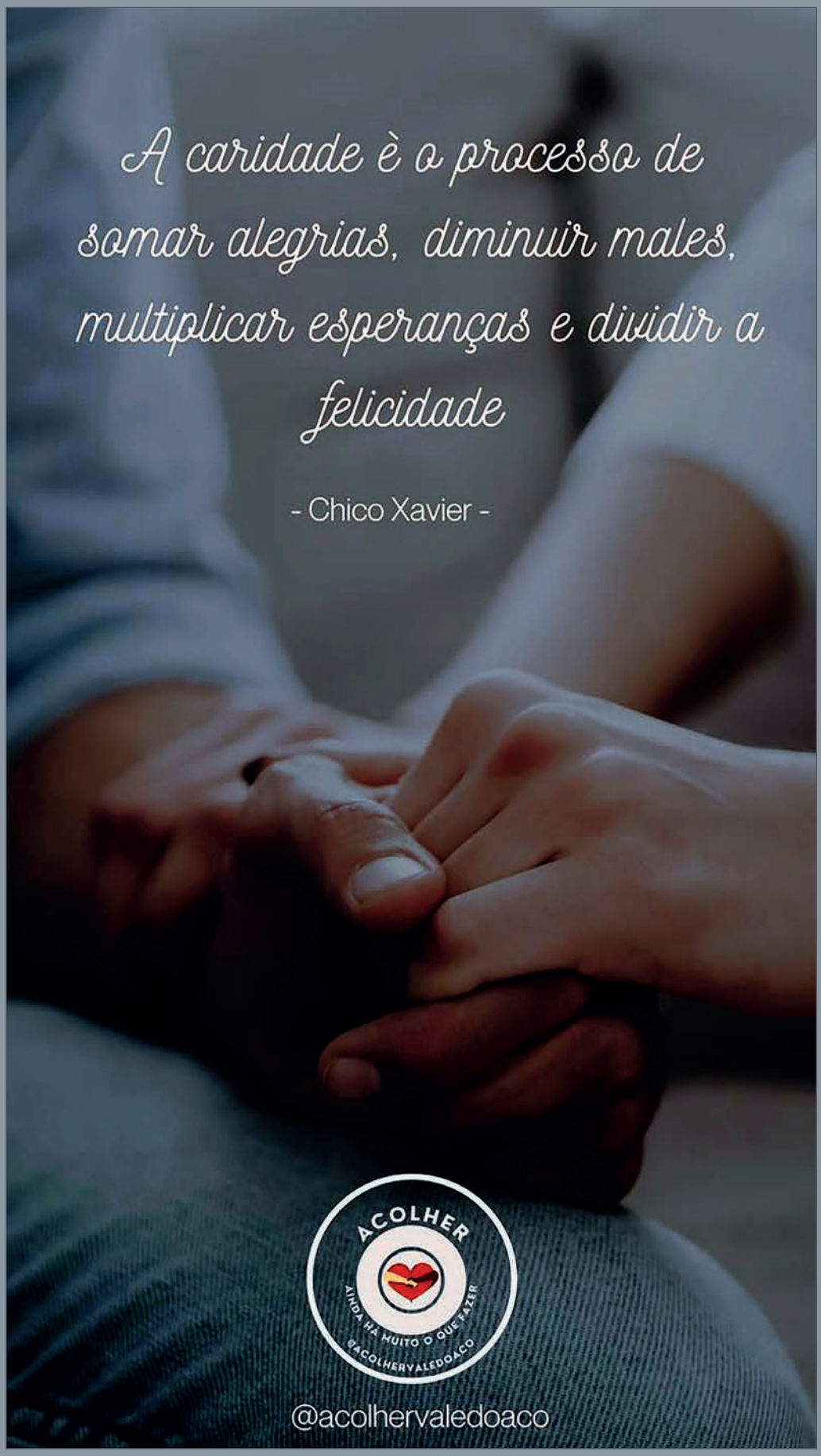
Desfile da Dior no Paris Fashion Week

Slow fashion, já ouviu falar? É uma filosofia que, em tradução livre, significa "moda lenta". As marcas adeptas dessa ideia mantêm a sua produção em escalas pequenas e com princípios sustentáveis, o que garante peças mais exclusivas, feitas a partir de matérias-primas selecionadas e produzidas com mais calma. Vale rever os tricôs e crochês da vovó que as máquinas modernas haviam mandado descansar...

No site https://dcmais.com.br/ há um texto que me chama a atenção: "A moda quem faz é quem está vestindo. Estilo não tem a ver com o quanto você gasta em peças de roupa, mas sim com a forma que você consegue encontrar roupas que você se identifique e expressem o que você quer passar. E para isso, tem várias alternativas de como economizar e gastar pouco, sem deixar de se vestir bem." Entenderam? Pois saibam que é cafona até!, gastar todo o seu budget fashion com um vestido de festa.

Eu dou a letra das tendências que estão rolando no hemisfério norte, prontinhas pra aterrissar por aqui e você dar uma olhada no guarda-roupa para aproveitar ou reformar: plissados; barriga de fora, pele de fora, tudo de fora nos mais divertidos recortes; cores que iluminam como neon, contrapondo outras, desmaiadas, bem terrosas, valendo aí os verdes; sandálias gladiadoras (oba, eu queria mesmo viver para ver esse retorno); volume nas mangas. Batom vermelho combina com sombra lilás, mas só se o vestido for Valentino.

Olivier Rousteing para Balmain


A caridade è o processo de somar alegrias, diminuir males, multiplicar esperanças e dividir a felicidade
- Chico Xavier -
ACOLHER
AINDA HÁ MUITO O QUE FAZER
@ACOLHERVALEDOAÇO
@acolhervaledoaco

Desconto em energia e seu dinheiro de volta

Mais um benefício para quem é filiado do Cartão de TODOS: **10% de desconto** na conta de energia e **5%** do dinheiro de volta (bonificação).

A adesão é simples e gratuita. Você pode cancelar quando quiser.

Contrate online, assine o contrato digitalmente e o resto é com a gente.

Muito mais economia! Você pode fazer compras no mercado ou pagar gastos extras no fim do mês.

Baixe o app do Cartão de TODOS agora mesmo e acesse sua carteira digital, pague mensalidades em atraso, marque consultas e muito mais!

Android

iOS

IPATINGA - 3826-5050
CORONEL FABRICIANO - 3841-4429

energia.cartaodetodos.com.br

Energia de TODOS

Cartão de TODOS
Juntos Podemos Mais

Restaurante no bairro Restauradores

UMA VIAGEM AFETIVA PELOS BARES E RESTAURANTES DE LISBOA

Texto: Raquel de Carvalho

Agora que as fronteiras internacionais estão abrindo, todo mundo quer viajar. As (re)programações abrem caminhos depois de quase dois anos de combate à pandemia que assolou o mundo, sem distinções.

E aí, pra onde você quer ir? Se quiser uma sugestão, embarque para Portugal, país que tem se firmado como um dos melhores destinos para se descansar, brilhar em noites intermináveis, fazer compras, ir a restaurantes e bares, assistir músicos tocando nas escadarias das cidades...

Lisboa é perfeita para essa temporada de outono/inverno no hemisfério norte. E vamos combinar que a gentileza dos portugueses já chegou aos ambientes profissionais, derrubando definitivamente a velha e nada boa fama de mal-educados.

A culinária portuguesa é famosa no mundo inteiro e, espalhada pelos restaurantes, bares e tascas, como são chamados os locais mais simples. E, quando reúnem arte, cultura, gastronomia e lazer, a receita fica perfeita. Atenção aos bairros Cais do Sodré, Chiado, Baixa, Rossio e Restauradores. Então, vamos viajar?

Pastéis de Belém, os verdadeiros

PASTEIS DE BELÉM

Quando se fala sobre onde comer em Lisboa, os famosos pastéis de nata têm que estar na sua lista de iguarias a serem provadas. E o mais famoso é o de Belém.

A fábrica dos queridinhos do público foi inaugurada em 1837 e, desde então, está sempre lotada por apaixonados e curiosos pelo verdadeiro pastel. Cada unidade custa 2,20 euros.

O restaurante Pastéis de Belém fica na Rua de Belém, nº 84, em Belém, e abre todos os dias, de 08h às 23h. Há sempre fila no local, mas elas estão bem organizadas e até que andam relativamente rápido. Espere levar pelo menos uns 15 minutos na fila. Se não quiser comer dentro do restaurante, peça para viagem e coma sentado na bela praça que fica em frente.

Casa do Alentejo, nos Restatauradores

CASA DO ALENTEJO

A Casa do Alentejo é uma Liga que reúne a colônia alentejana em Lisboa e possui um importante papel no apoio à Cultura e ao Associativismo. Por isso, sua sede também é palco de diversas manifestações culturais.

O Restaurante da Casa do Alentejo é um ambiente tranquilo e propício à degustação da gastronomia alentejana. Além disso, é possível reservar o local para festas e outras confraternizações.

LXFactory

LXFACTORY

É no ano de 1846 que a Companhia de Fiação e Tecidos Lisbonense, um dos mais importantes complexos fabris de Lisboa, se instala em Alcântara. Esta área industrial de 23.000m2 foi, nos anos subsequentes, ocupada pela Companhia Industrial de Portugal e Colónias, tipografia Anuário Comercial de Portugal e Gráfica Mirandela.

Uma fracção de cidade que durante anos permaneceu escondida é agora devolvida à cidade na forma da LXFACTORY. Uma ilha criativa ocupada por empresas e profissionais da indústria também tem sido cenário de um diverso leque de acontecimentos nas áreas da moda, publicidade, comunicação, multimídia, arte, arquitetura, música, etc. gerando uma dinâmica que tem atraído inúmeros visitantes a redescobrir essa zona de Alcântara.

Em LXF, a cada passo vive-se o ambiente industrial. Uma fábrica de experiências onde se torna possível intervir, pensar, produzir, apresentar ideias e produtos num lugar que é de todos, para todos.

Não deixe de passar no Gabinete de Madame Thao, que é um espaço híbrido dedicado à arte e ao papel; de um lado, uma galeria de desenho contemporâneo e um ateliê de artista; do outro, uma boutique de papéis artesanais asiáticos e livros em segunda mão (principalmente, livros de arte, ensaios e livros infantis em inglês, português e francês). Dica secreta: se ao chegar a única mesa ainda não estiver ocupada, poderá até pedir um café vietnamita, um chá ou uma taça de vinho, enquanto contempla o gabinete de curiosidades de Madame Thao e a exposição da galeria. O Gabinete também acolhe workshops e eventos culturais.

O olhar de quem entra no Mez Cais LX depara-se imediatamente com o vistoso ringue de luta livre. O restaurante mexicano abriu há dois meses no LXFactory, e difícil é encontrar lugar.

Panorâmica do Mercado da Ribeira

Iguarias do restaurante Alma, de Henrique Sá, em Cais do Sodré

MERCADO DA RIBEIRA

Totalmente revitalizado, hoje o Mercado da Ribeira conta com mais de 30 espaços, dentre restaurantes, bares, cafés e pastelarias, além das dezenas de barracas de frutas, vegetais, peixes e carnes. Ele ainda conta com uma sala de espetáculos, esplanada para os dias mais quentes, e lojas de flores e souvenires! Os restaurantes, em especial, são ótimos para você fazer uma refeição. Eles são liderados por chefs da cozinha portugueses de destaque, com preços um pouco mais salgados (já que se trata de um local turísticos), mas é possível encontrar pratos mais simples por cerca de 15 euros. O foco da culinária, é claro, é a comida típica do país, embora também haja espaços com opções italianas e até brasileiras, por exemplo.

ALMA

O renovado Alma do chefe Henrique Sá Pessoa, em pleno Chiado, trabalha a gastronomia portuguesa contemporânea numa perspectiva de renovação constante. O conceito é casual dining, inspirado em especial nas viagens pelo mundo (e pela Ásia em particular) e a cozinha tradicional portuguesa.

Divulgação

Participantes da reunião

FIEMG ANUNCIA ESTRADA DE FERRO MINAS-ESPÍRITO SANTO

Com a autorização de construção já publicada e investimentos na ordem de R$ 5 bilhões, a obra para o início da construção da ferrovia que ligará Ipatinga a São Mateus no estado do Espirito Santo já é uma realidade.

Em coletiva à imprensa realizada nessa segunda-feira, 18/10, na sede da FIEMG Regional Vale do Aço, o diretor-presidente da Petrocity, José Roberto da Silva, anunciou que a Estrada de Ferro Minas-Espirito Santo (EFMES) terá 460 quilômetros e a previsão inicial é de transportar 18 milhões de toneladas de carga. A empresa está na etapa de refinamento de estudos para definição do melhor traçado.

O projeto prevê quatro Unidades de Transbordo e Armazenamento de Cargas (Utac) previstas em todo o seu traçado, das quais duas já confirmadas em Minas Gerais, nos municípios de Governador Valadares e Ipatinga, a empresa estuda a implantação de mais um terminal para recebimento e distribuição das cargas que chegam e saem da ferrovia no Vale do Aço.

O diretor afirmou ainda que o investimento contará com payback em oito anos, a partir do início das operações, previsto para 2024 e conclusão até 2026. Segundo ele, o projeto inclui ainda a instalação de um gasoduto e de uma infraestrutura de telecomunicações ao longo da nova ferrovia.

"Iniciaremos as obras efetivamente em 2024 devido a trâmites que já estão sendo efetivados como o estudo do traçado, análise geológica e, posteriormente, aquisição das licenças ambientais e desapropriação", pontuou José Roberto.

Para Flaviano Gaggiato, presidente da FIEMG Regional Vale do Aço e coordenador da Agenda de Convergência essa nova ferrovia é sinônimo de desenvolvimento logístico e econômico para a região.

"Por ser uma ferrovia moderna de bitola larga com uma velocidade maior ligando Ipatinga ao novo porto em São Mateus, ela representa um novo corredor de logística para todo o Vale do Aço. Além disso, a Petrocity terá uma linha até Brasília o que também abre a possibilidade de diminuir os custos de transporte para o norte e nordeste do Brasil, e uma unidade de transbordo de cargas no Vale do Aço que vai agilizar todo o processo de despacho e recebimento de produtos", pontuou.

José Roberto alertou aos prefeitos quanto a oportunidade de crescimento em todos os âmbitos para a região metropolitana. "Os municípios precisam ter um planejamento estruturado, principalmente porque além da nova ferrovia, contarão com o terceiro maior aeroporto do Estado e uma 381 duplicada, ou seja, o Vale do Aço viverá um novo momento de desenvolvimento."

Representando o eixo Competitividade da Agenda de Convergência, Kléber Muratori, ressaltou que o transporte ferroviário tem baixo custo de frete e de manutenção, inexistência de pedágios, menor índice de roubos e acidentes, além de transportar grandes quantidades a longas distâncias, o que contribui consequentemente, para o aumento da competitividade na região.

"A implantação da nova ferrovia amplia as opções de transporte de cargas. A atual ferrovia prioriza o transporte de minérios, que tem velocidade limitada e está quase que totalmente dedicada à Vale. A nova ferrovia, dará mais opções às empresas da região, aliviando a BR381 e reduzindo custos". E completou: "Nossa região será mais atrativa para que novas empresas aqui se instalem, possibilitando que indústrias que têm o aço como matéria prima tenham condições de produzir com preços competitivos", disse.

APRESENTAÇÃO PARA AS ÂNCORAS

Após a coletiva, Gaggiato recebeu prefeitos da Região Metropolitana do Vale do Aço, deputados federais e estaduais, diretores das indústrias âncoras, além de presidentes de sindicatos e membros da Agenda de Convergência para a apresentação do projeto da Petrocity. Na oportunidade, colocou a FIEMG e às industrias âncoras da região à disposição da empresa.

De acordo com o prefeito de Santana do Paraíso, Bruno Morato, o município já está se preparando para esse vetor de desenvolvimento. "Contratamos uma empresa que fará a ligação das BRs 458 e a 381, trazendo ainda mais desenvolvimento para nossa região e com a nova ferrovia, teremos grandes oportunidades do ponto de vista logístico, além da geração de emprego e renda", pontuou.

Para Júlio Ribeiro, diretor industrial da Cenibra, não se trata apenas de uma ferrovia, mas sim de um grande complexo logístico que permitirá a conexão direta do Vale do Aço com o mundo.

"Novas oportunidades de negócios, mais empregos, mais tecnologia, mais geração de valor para a nossa região. Cabe a nós, cidadãos do Vale do Aço, a missão de sair na frente e aproveitar as oportunidades iniciais, inclusive no fornecimento de serviços e matéria-prima para a construção de todo o empreendimento. Essa mesma oportunidade estará disponível para todas as empresas e municípios de nosso Estado ao longo do traçado da ferrovia. Grandes oportunidades pela frente", celebrou.

No dia 22/11 está prevista uma reunião técnica entre a Petrocity e a diretoria das indústrias âncoras para confirmação de onde será implantando o terminal para recebimento e distribuição das cargas que chegam e saem da ferrovia no Vale do Aço.

JOÃO CARLOS CARDOSO SE PREPARA PARA A NOVA MONTAGEM TEATRAL DO ESPAÇO CULTURAL CASA LABORATÓRIO COM ESTREIA PREVISTA PARA DEZEMBRO DESTE ANO. O DIRETOR COMPARTILHOU COM A CHIQUE O TEXTO QUE DEU ORIGEM À OBRA, ESCRITO PELO ARTISTA DURANTE A PANDEMIA INICIADA EM 2020.

A EXPOSIÇÃO DO FIM DO MUNDO

25 de março de 2021. Escrevo em meu computador apoiado por uma mesa amarela com muitas plantas em volta. Do lado direito de quem escreve, existe um cinzeiro com a ponta de um cigarro de maconha que será aceso mais tarde. Ao lado do cinzeiro, há um isqueiro com a estampa de um tigre cor neon. São 18 espadas de São Jorge do lado esquerdo da mesa, em frente janela com vista para a mata atlântica. Tarde quente de outono pandêmico, dentro da cidade de Ipatinga na rua Luiz de almeida 181, apartamento 402.

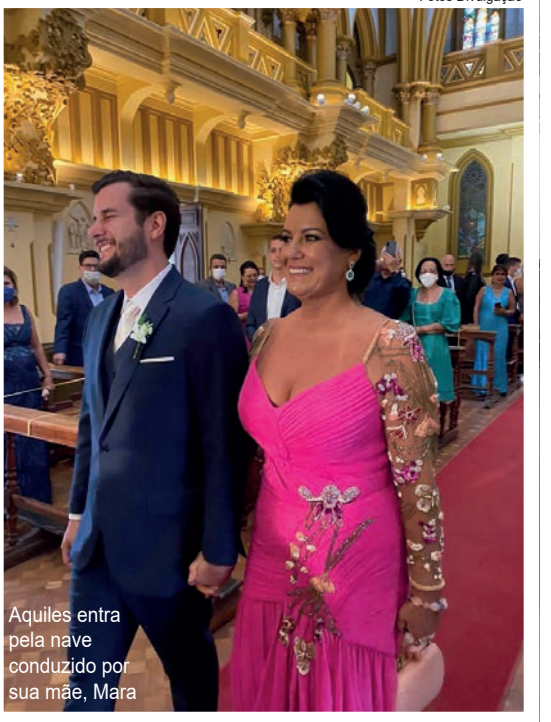
Naquela época, a Terra - organismo vivo do planetário solar - era subsídio vital para a vida humana. Ela era habitada por uma espécie de civilização não regenerada. Criaturas inapropriadas para aquela experiência terrestre. Organizavam-se de forma primitiva. Sistêmica. Articulavam-se sempre em bandos, aglomerando-se nos espaços da Terra. Com o passar dos anos, aumentavam mais e mais, os espaços ocupados pelas criaturas não regeneradas, de espécie originariamente humana. Espalharam-se desordenadamente, feito um vírus que viaja no vento, através do ar, ao respirar. Em pouco tempo, não havia mais espaços na Terra inabitada por uma criatura não regenerada, de espécie originariamente humana. Inapropriadas para a experiência terrestre. Naquele tempo, os recém-nascidos eram entregues às parideiras, para que elas pudessem leva-los para "casa" –habitação onde viviam- e serem educados por outro humano não regenerado, inapropriado para a experiência terrestre. Desenvolviam-se e reproduziam naturalmente, na Terra. Deslocavam-se de casa para realizar compras. Havia espaços comerciais exclusivamente para se fazer compras. Locais que se dedicavam exclusivamente a ofertar objetos e coisas essenciais para que as criaturas pudessem comer, vestir e se locomover. Locomoviam-se, em sua maioria, em veículos terrestres individuais e também compartilhados. Centenas de humanos se transportando em cubos enlatados. Criaturas não regeneradas, inapropriadas para uma experiência terrestre, se deslocando para todos os lugares da Terra. Ocupavam. Buracos de seres originariamente humanos, surgiam em todo o organismo planetário solar. Milhares de bactérias se alastrando pelo corpo da Terra. Bilhões de micróbios atacando o quarto maior organismo vivo planetário do universo. Repartiram a Terra em pedaços de tamanhos diversos e se organizaram em grupos. Ergueram muralhas artificiais entre os pedaços de espaços repartidos, para que a casta de um território não tivesse contato com a casta de outro território. Em suas organizações, os pedaços de terra demarcados eram o que determinava a qualidade das criaturas. Depois dividiram sua espécie originariamente humana em cepas, subespécies também originariamente humanas e conferiram valor a elas; eram chamados de povo, divididos em classes: dominantes e dominados. As dominantes eram aquelas que controlavam os espaços repartidos da terra e construíam as muralhas artificiais. Os dominados eram aqueles que viviam de acordo com as ideias implantadas pelos dominantes. Ambos acreditavam que a Terra era plana e que eles eram filhos de uma criatura de poder imensurável, ao qual se referiam através da palavra "Deus". Deus era o nome conferido à patente de maior valor naquele organismo vivo do planetário solar. Nenhuma criatura terrestre poderia ter valor igual ou superior à espécie de criatura Deus. Quem conseguisse contato direto com essa existência era considerado um ser originariamente humano de grande valor, se tornando um indivíduo superior aos demais que não possuíam tal talento. Com a infestação dos parasitas no organismo do planeta, milhares de células vivas originárias da terra, de diferentes tipos e funções, brotaram através das plantas, árvores, rios, terra, fogo e o ar para manter o corpo da Terra funcionando livre daquelas existências devastadoras.

João Carlos Cardoso

João Carlos Cardoso
é escritor, ator, diretor, produtor, encenador do Espaço Cultural Casa Laboratório

Laura e Aquiles rodeados por seus pais, Maurício e Andrea, Mara e Altair

Fotos Divulgação



Aquiles entra pela nave conduzido por sua mãe, Mara

Bençãos dadas no altar da Igreja da Boa Viagem

AQUILES E LAURA

O SIM DEFINITIVO

Uma história que começou na infância, quando Laura Paiva e Aquiles Vilar eram colegas na pré-escola, teve seu momento mágico sob as bençãos dos pais, Altair e Mara Vilar, Maurício e Andrea Paiva, na Igreja da Boa Viagem, em Belo Horizonte.

Andrea vestiu um belíssimo azul de Emir Sena e Mara brilhou com uma Patrícia Bonaldi exclusivo. A noiva estava deslumbrante num Wanda Borges, de São Paulo.

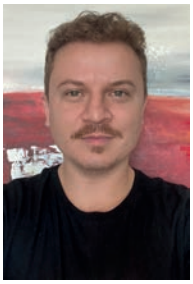
A festa aconteceu no Casa Tua, em Nova Lima, com bufê da Bravo Catering.

Pelos cuidados exigidos nesse período de pandemia, a lista de convidados não pôde ser tão extensa quanto os noivos e seus pais gostariam. Mas quem foi se emocionou.

SILOGISMO ILÓGICO

Faz frio na minha cidade quente. De copo na mão, encantado com o cheiro da cozinha do lado, me pego distraído por um odor característico. É um cheiro ruim, mas afável... Como pode ser ruim e me fazer um cafuné? Que cheiro é este?! Ah, é o cinzeiro cheio e dormido, que me lembrou do cheiro do combinho de seu Antônio, que quando lúcido, dormia com o rádio AM ligado ao lado do cemitério de câncer. Nunca se privou, velho boca dura! Fumou, bebeu, fodeu pra ter uma penca de filhos, xingou, brigou e amou. Porra, como amou! Uma lágrima se prende e a garganta amarra de modo que só um gole enorme dói o peito porque foi além da conta, desamarra. Saudades daquele velho maldito. Acho que amanhã vou levar uma cerveja escondida pra ele, já que se souberem, me matam mais de pressa que a morte que o ronda. Pronto. Vou levar uma cerveja, beber junto e ouvir pela centésima vez a mesma história que ele me conta enquanto não se lembra mais que sou seu neto.

13 de maio de 2021



Ariel Santiago
Escritor do cotidiano

Alyne Ferreira e Danielle Saggioro num dos ambientes da área social do apartamento

MORADA CONTEMPORÂNEA

"ESTE É UM PROJETO QUE TEM UM LUGAR ESPECIAL NO CORAÇÃO. POR SUA IRREVERÊNCIA, POR SAIR DO SENSO COMUM." ASSIM, A ARQUITETA ALYNE FERREIRA DO ESCRITÓRIO ALYNE FERREIRA ARQUITETURA (@ARQUITETAALYNEFERREIRA NO INSTAGRAM), DESCREVE O TRABALHO QUE FEZ PARA A ARTISTA PLÁSTICA DANIELLE SAGGIORO (@DANIELLESAGGIOROART NO INSTAGRAM) E O MARIDO, O FISIOTERAPEUTA MÁRCIO.

"QUANDO RECEBO UM CLIENTE FORA DA CURVA, QUE PERMITE OUSAR UM POUCO MAIS E TRAZER SOLUÇÕES DIFERENTES, O TRABALHO FICA MAIS DIVERTIDO. AINDA MAIS COM A PARTICIPAÇÃO INTENSA DA PROPRIETÁRIA", CELEBRA. DANIELLE DIZ QUE SEMPRE GOSTOU DE DECORAÇÃO E COMPRAVA TODAS AS REVISTAS SOBRE O ASSUNTO DESDE QUE ERA MAIS JOVEM.

O APARTAMENTO É MODERNO, RÚSTICO, TEM UM POUCO DE ESTILO INDUSTRIAL E É CHEIO DE OBRAS DE ARTE ASSINADAS PELA DONA DA CASA."

Estante da FRANCISCO MÓVEIS, pufe, sofá, mesas de apoio, poltrona e um grande tapete compõem a sala de estar, que possui uma parede de tijolinhos que invade o espaço gourmet. Na transição, uma parede de jardim vertical adiciona verde ao ambiente. Destaque para a mesona talhada em um tronco de madeira maciça, garimpada pela proprietária. O forro da varanda e da sala é todo em cimento queimado. Foi utilizado ventilador de teto – uma peça bonita, longe dos modelos antigos, com iluminação independente. A tradicional sala de jantar foi dispensada, deixando os espaços mais amplos. O freezer que os proprietários já tinham foi adesivado, assim como vários elementos que já pertenciam ao acervo deles foi preservado, forrado, repaginado. Pia e revestimento da churrasqueira em Granito Preto Absoluto da JOVA MARMORARIA

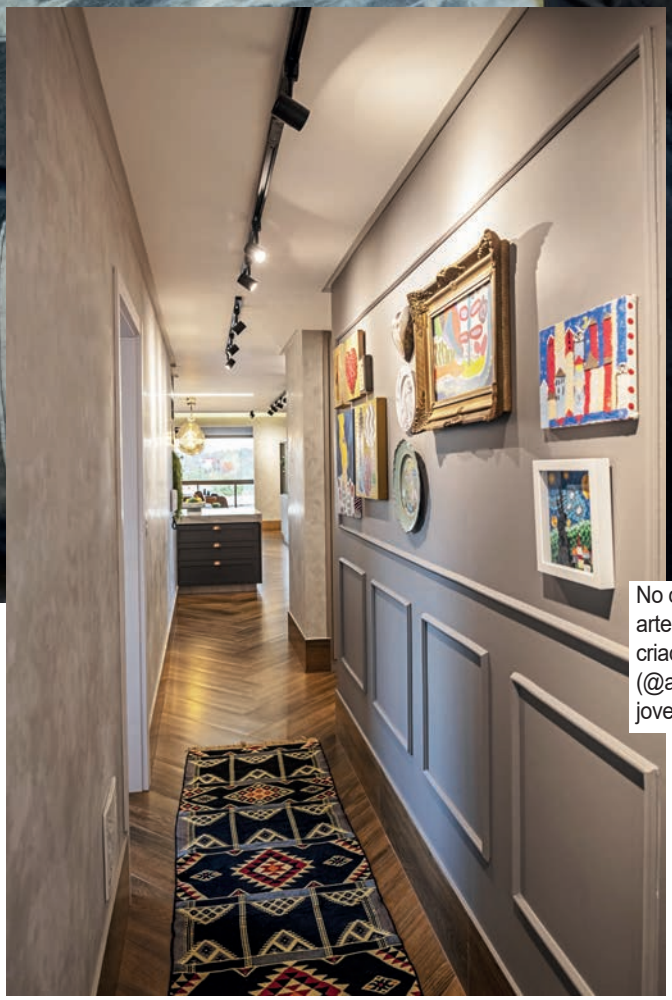
O móvel confeccionado pela FRANCISCO MÓVEIS se estende por toda a sala e cozinha. No trecho inicial, abriga uma cristaleira, equipamento de som camuflado pelo ripado e adega. Mais adiante, um cantinho de café. Um enorme espelho cobre o nicho central e vai até o acabamento junto ao forro.

Na sala, uma viga divide os ambientes, e a solução encontrada foi rebaixar o forro do trecho onde ficou a cozinha e fazer um detalhe de iluminação junto à viga.

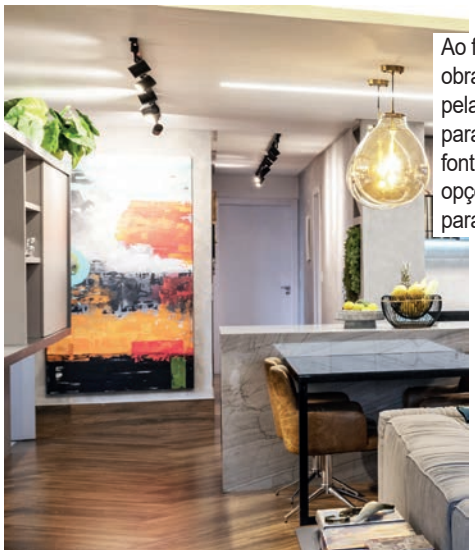
Por ser um edifício de um apartamento por andar, o hall de entrada exclusivo ofereceu liberdade para decorar. Esse é um lugar que tem vários elementos que interferem na arquitetura: hidrante, porta da escada de incêndio, luz de emergência. A parede do elevador recebeu um painel amadeirado liso (onde tem uma sapateira), a outra um painel ripado – ambas executadas pela FRANCISCO MÓVEIS – e a do fundo um espelho.

Misturar pedras, eis a proposta feita por Alyne para Danielle. Proposta aceita: ilha do cooktop, Quartzito Olympus, uma rocha natural, com veios únicos, atemporal e tendência na arquitetura. Granito Preto Absoluto, tudo da JOVA MARMORARIA.

A porta de entrada, sem alizares, é um painel de aço corten – metal de tonalidade vermelho-ferrugem dada por seu processo de oxidação



No corredor de acesso aos quartos, uma galeria de arte presenteia moradores e visitantes com trabalhos criados por Danielle, proprietária do Ateliê Tia Dani (@atelie_bytiadani no Instagram), que atende crianças, jovens e adultos, em todos os níveis das artes plásticas



Ao fundo, à esquerda, obra de arte produzida pela artista especialmente para o local. Diversas fontes de luz trazem opções de ambiências para os moradores

Toda a planta do apartamento, comprado quando ainda estava em construção, foi modificada pela arquiteta. O piso é todo em porcelanato amadeirado, em paginação espinha de peixe. O rodapé é no mesmo material e, numa parte da sala, sobe para a parede. Armários da FRANCISCO MÓVEIS. Pia e bancadas no Granito Preto Absoluto da JOVA MARMORARIA

Pietra, de 12 anos, filha única do casal, escolheu vários detalhes que finalmente compuseram sua suíte. Os móveis e armários foram confeccionados pela FRANCISCO MÓVEIS. Roupas de cama da Tok&Stok. No closet, mãe e filha pintaram a parede da penteadeira, como propôs a arquiteta

No banheiro da suíte de Pietra, armários e caixas suspensas da FRANCISCO MÓVEIS

Na suíte do casal, armários, cabeceiras e base do colchão foram executados pela FRANCISCO MÓVEIS, tudo em couro

Painel ripado abriga a TV se se estende na circulação de acesso ao quarto, dando amplitude a esse elemento.

No banheiro da suíte, armários da FRANCISCO MÓVEIS. Uma transição divertida entre o piso amadeirado e os hexágonos culmina no espaço da banheira free-standing. Toda beleza e sofisticação da bancada branca em Supernano Glass, da JOVA MARMORARIA

No lavabo, bancada e o contorno do armário da Francisco Móveis. Ele serve de apoio ao perfil piso-teto que sustenta o espelho antigo que pertenceu à avó da moradora, que foi restaurado e fixado de forma inovadora em frente à janela.

PEQUENOS RECADOS

A vida é uma escada de lembranças e mudanças.
Subir, superar e esquecer é da nossa natureza.

Quando precisar recorra a uma árvore e converse em silêncio com ela.
A natureza nos escuta em nome da solidariedade.

O pássaro tem a árvore para o pouso, abrigo, descanso e alimento.
A árvore tem o sol, a chuva e o chão para dar o sustento.
E todos os dias estão lá.
E todos têm Deus.
E em nossos dias tristes e medrosos, olhemos com o coração,
os pássaros e as árvores...

O mundo é uma floresta de árvores em seus muitos modos de balançar. Pequenas, tortuosas, frondosas, anãs. O caminho constrói o enigma da vida. Cabe-nos o passo e o olhar magnânimo. E no jardim divino o respeito a todas as formas de ser. Hoje a sua pergunta atravessará muitos céus e chegará ao destino. Mil venturas bem-vindas.

Escolha e observa o que o teu coração te acalma:
O canto do pássaro, a chuva fina, o sopro do vento.
Que nada te perturbe no burburinho das dificuldades passageiras.
O que é certo hoje pode não ser mais no amanhã...
Mas abraça o próximo, o próximo e o próximo...
Nossos companheiros de jornada não são invisíveis.

Em vida, como as cigarras, somos ninfas obrigadas a
deixar o invólucro provisório.
E então, nada mais será como antes.
Despojados dos trajes rotos e lembranças doloridas
Iremos fazer do canto a sobrevivência em outras paragens.
E haverá quem nos ouça, sem restrições.
De cima Deus sorri.

Agora repousa tua cabeça, mesmo que seja em uma pedra.
Para a consciência do dever cumprido ela terá a leveza e a
maciez de um travesseiro de nuvens.
Descansa e espera.

Finalmente peça conselhos a um passarinho e ele lhe
ensinará que a palavra ansiedade não faz parte do seu cotidiano.
Converse com as pedras e elas lhe dirão das experiências
que vivenciaram e desapareceram com o tempo: tudo passa.
Não se esqueça de olhar para o chão e os próprios pés e
lhes agradecer pela sustentação e equilíbrio.
Enfim, olhe o céu e respire a vida, razão de todas as criaturas ungidas pelo divino.
Agora toque o seu coração e sinta algo maior...
Em tudo Deus.

Lélio Costa e Silva
Médico-veterinário
de animais silvestres (CRMV-MG-1482)
Consultor de Educação Ambiental
Especialização em Ecologia e
Conservação Ambiental
arvdvida.lelio@gmail.com

Cartão de TODOS

NATAL SOLIDÁRIO

A MAGIA De um Novo ENCONTRO

Doe um brinquedo a quem mais precisa

Juntos **vamos promover encontros** de magia, sentimentos e solidariedade. **Participe!**

De 14/10 a 14/12 de 2021.

Apoio: amorsaúde +mais todos PREPARATODOS minha atitude | nosso sucesso

Centro de Memória Usiminas.

Em 59 anos de história, nosso maior legado é construir o futuro.

O Centro de Memória Usiminas é um legado histórico, social e cultural da Usiminas para a comunidade do Vale do Aço, de Minas Gerais e do Brasil. São 59 anos compartilhando histórias, superando desafios e construindo um futuro juntos. E agora, tudo o que vivemos está reunido em um espaço para relembrar momentos, conhecer fatos e apreciar um vasto acervo artístico em um lugar que já é parte da história dos mineiros. **Para nós, um orgulho nesses 59 anos de operações, rumo aos 60.**

usiminas.com

USIMINAS

Aço em dia com o futuro