

WAM

MAGAZINE

José Loreto

COFFEE ++

A BELEZA DO CAFÉ
ESPECIAL

Descubra as cores de 2021

Apaixone-se por Paris

MODA: Milão ou Florença?

Bate-papo com Airon Martin, fundador misci

Receita de Natal: Salpicão vegano

Vinhos de Portugal & **Mojito** para o
verão

VIDA REAL

PRECISAMOS FALAR
SOBRE FEMINICÍDIO

WAM

WAM
MACHINE

ed. dez2020



VAM MAGAZINE

DEZEMBRO 2020

04 Carta editor

40 **José Loreto**



CARTA EDITOR

Finalizo o ano sentindo o pesar pelas famílias com os lugares vazios à mesa neste Natal e Réveillon.

Em mais esta edição reforçamos a luta diária da vida real com tantas mulheres fortes.

Cozinhamos com a mão na consciência, valorizamos a cultura e história moda, dos negócios, e os sentimentos.

Reunimos artistas e com eles aprendemos que não existe nada mais poderoso que o amor.

Confesso que esta edição me emocionou, por ser a última deste ano, com quatro mulheres trans na capa II, e um artista mais que especial na capa I, que se envolve com o coração para esta produção.

Folheia e descubra um mundo com conteúdos pensados e direcionados a cada leitor e parceiro desta Magazine que só cresceu em 2020.

Sinta muito orgulho de quem você é, do que você faz e onde você quer chegar. Sonhe muito independente da sua idade.

Seja VAM Magazine.
Saúde em 2021!

Obrigado!



CEO | EDITOR IN CHIEF
Antonio Italiano

Na palma
da sua mão



O BRASIL NO MUNDO

EDIÇÕES DIGITAIS
SUSTENTÁVEL
CONEXÕES
VIDA REAL



ser mulher...

Andressa Laste- Especialista em Direito Integrante do Grupo de pesquisa: As relações de Trabalho no Século XXI e os Novos Desafios da Sociedade em Rede (RETRADE- CNPq/UFSM)

Francisco Ribeiro Lopes- Mestre em Direito Integrante do grupo de Estudo Conflito, Cidadania e Direitos Humanos (CNPq/URI) e Componente do Grupo de Pesquisa Direitos Humanos e Transformação Social (GPDHTS- UNIRIO)

Não! Não foram bruxas que foram queimadas, foram mulheres!

O mundo sempre foi (e ainda é) um lugar em que ser mulher apresenta dificuldades e, por vezes, impossibilidades.

Ao assistirmos a um filme ou série ou ao lermos um livro que retrata a idade média, por exemplo, podemos ver facilmente o tratamento desumano que as mulheres sofriam. O casamento era nada mais do que uma troca de propriedade, ou seja, a mulher que antes era propriedade de seu pai passa a então ser propriedade de seu marido (Infelizmente, essa prática ainda persiste em alguns países nos dias de hoje).

Conforme a Igreja Católica, naquela época, a alma da mulher pertencia a Deus, porém *o seu corpo pertencia ao seu marido, o qual poderia "usufruir" quando bem quisesse*. Embora sua alma pertencesse a Deus, ela era temida, pois representava o pecado, a carne fraca (lembramos da história bíblica de Adão e Eva). Se um homem tivesse relações com outra mulher que não a sua, essa mulher e tão somente ela era castigada, pois a única certeza que se tinha é que ela o havia seduzido.

Lembremos da inquisição que tinha o objetivo de combater a heresia, blasfêmia, bruxaria e costumes não religiosos. Quem eram os hereges? Quem cometia bruxarias? Quem não praticava os costumes religiosos? MULHERES.

Milhares de mulheres foram queimadas, enforcadas, esquartejadas, estupradas, espancadas, pelo simples fato de serem mulheres, e por quê? Porque a mulher sempre foi o símbolo do pecado. Porque detinham conhecimentos que os homens não possuíam, como por exemplo, colhiam, cultivavam e tinham conhecimentos sobre o preparo de receitas a partir de plantas e esse conhecimento, segundo os inquisidores, era transmitido pelo "grande mal", pelo "não-Deus", pelo pecador".

(Hoje podemos chamar de homeopatas, biólogas, agrônomas, ambientalistas, etc.)

**Não! Não foram bruxas
que foram queimadas, foram mulheres!**

A mulher sempre foi vista dessa maneira, e sempre foi dessa maneira que a história a retratava, ou seja, a mulher sempre foi descrita pela visão dos homens, os quais sempre ressaltavam seus seios fartos, sua silhueta definida, seus longos cabelos, seu comportamento doce e meigo, sua religiosidade e, caso a mulher não se enquadrasse nesses padrões, sofria terríveis consequências da sociedade (envolvendo tanto homens quanto mulheres) as quais iam desde a deserção à violência e morte.

Podemos ver (e sentir) por meio da história que a mulher sofria terríveis perseguições e nunca era protegida, pois se sofria algum tipo de tratamento violento era porque o merecia.

À mulher lhe era negado estudo e emprego, pois à ela sempre coube às responsabilidades domésticas (cuidar da casa, dos filhos, do marido) e se não o fizesse era considerada uma "má-esposa", *motivo pelo qual seu marido poderia dar-lhe "corretivos", ou seja, a mulher nunca foi vista pela sociedade*.

O fato curioso, e triste, é que essa perseguição, esse tratamento e essa visão dá mulher se alastra até os dias de hoje, pois as mulheres continuam tendo o mesmo tratamento desde que o mundo é mundo.

Mas a grande diferença é que, nos dias de hoje, a mulher não é mais invisível perante a sociedade, pelo contrário, **a mulher é vista!**

A mulher é vista nos noticiários como vítima de agressões domésticas; é vista nas capas de jornais por terminar um relacionamento e o seu companheiro não aceitar e assassiná-la; é vista nas manchetes vítima de estupro e tendo suas afirmações questionadas; é vista no metro por ter sido assediada por um passageiro; é vista quando usa uma roupa "curta", pois está "pedindo" para ser estuprada; é vista quando está em uma festa bebendo com as amigas e é taxada de "vadia"; é vista no trabalho pelo seu chefe quando afirma que ela terá promoção se tiver relações sexuais com ele; é vista nos noticiários por ter sido assassinada por ser mulher.

FEMINICÍDIO

Feminicídio é o termo correto para denominar assassinatos de mulheres cometidos pela única e simples razão de seu gênero, ou seja, mulheres são mortas por serem mulheres.

O feminicídio no Brasil cresce de forma alarmante e assustadora fazendo inúmeras vítimas pelo simples fato de ser mulher.

A Lei 13.104 de 2015, mais conhecida como Lei do feminicídio trás uma qualificadora para os crimes contra a vida realizando uma importante política para sanar/amenizar essa covardia contra as mulheres. Nesse contexto, o avanço desmedido de mortes por violência de gênero é elemento global que demonstra a discriminação na estrutura e na desigualdade de poder, que aprofunda e deixa visível a inferioridade/subordinação de mulheres aos homens. Conforme dados do Alto Comissariado das Nações Unidas pra os Direitos Humanos (ACNUDH) o ranking mundial de feminicídio trás o Brasil em 5º lugar, sendo que as primeiras colocações estão países como El Salvador, Colômbia, Guatemala e Rússia, ou seja, esses cinco primeiros colocados demonstram sua ineficácia e sua irresponsabilidade com a política de gênero.

Outro dado importante fornecido pelo Ministério da Justiça é que foram registrados mais de 4.829 novos casos e ainda mais de dez mil casos aguardam julgamento sendo forçoso mencionar que a covardia está aumentando (dados do último levantamento do Ministério da Justiça- ano de 2017), ou seja, mais de dez mil casos de violência contra a mulher por ser mulher.

Nessa mesma triste vertente, menciona-se que o mapa da violência trás o aumento do feminicídio de mulheres negras em uma margem 54% (em dez anos) e as maiores vítimas são mulheres negras, entre 18 a 30 anos uma triste constatação dos desafios que o Brasil e o mundo enfrentam.

Não, não é fácil ser mulher. Independente da cor da pele, do cabelo, do olho, do tamanho do seio, do busto, do formato boca, da profissão que exerce, das atividades que pratica. A realidade é uma só: Mulheres morrem pelo simples fato de ser mulher.

*Por isso, mulher,
“Você tem que agir
como se fosse
possível transformar
radicalmente o
mundo. E você tem
que fazer isso o
tempo todo.”
- Angela Davis*

Foto <https://g1.globo.com/df/distrito-federal/noticia/2019/10/06/feminicidio-e-violencia-domestica-entenda-interpretacao-da-lei-quando-agressora-e-mulher.ghtml>



“ENTÃO É NATAL, E O QUE VOCÊ FEZ?”

*Colunista Barbara Castelhão
Estudante de Direito Mackenzie
Brasileira em São Paulo*



Happy Dear Mr Mrs Holidays!

O final do ano sempre é responsável por arrancar as mais profundas reflexões. Mas, é inquestionável que este processo se acentuou em um ano tão emocionalmente intenso, para dizer o mínimo, como 2020.

As múltiplas adversidades proporcionadas pela pandemia do vírus COVID-19, trouxeram à tona a necessidade do reinventar-se.

Sem escapatória, todos foram imersos em uma nova realidade. Porém, engana-se aquele que acredita que as dificuldades do “novo normal” habitam apenas em questões práticas. Isto porque, durante períodos intensos, a própria mente pode tornar-se uma grande inimiga. Assim, para além do processo externo, questões individuais passaram a requerer mais atenção.

A final, como você se comportou em relação às suas emoções e pensamentos neste ano atípico?

Não é incomum que, ao perguntar sobre os sonhos das pessoas, se obtenha a seguinte resposta: “Conhecer o mundo.” A ideia de entrar em contato com novas culturas e pessoas, empolga a qualquer um. Certo? Afinal, mesmo que hajam os chamados “perrengues”, que ao serem lembrados são dignos de riso, a experiência adquirida em uma viagem, é única. Portanto, creio que se a oferta de conhecer algo novo, por completo e sem restrição de tempo, surgisse, muitos estariam inclinados a aceitar. Então... Por que a recusa a conhecer a si mesmo?

Apesar de negligenciado, assim é o autoconhecimento. Uma jornada que por muitas vezes pode ser árdua, com mais baixos do que altos, mas que não deixa de ser bela. As experiências vividas no decorrer dos anos apenas acumulam-se, não são elas que definem o ser. Isso porque, a compreensão de si próprio, parte de um diálogo interno, da organização daquilo que foi visto e sentido. Não é sobre manter-se equilibrado e positivo a todo o momento, mas sim, sobre procurar compreender que a vida é composta de ciclos. É preciso ter paciência ao encarar o mundo dos sentimentos.

Seres humanos são plurais, compostos de bagagens emocionais únicas, visões de mundo diversas e repletos de histórias a serem contadas. E você é um ser humano, não? Ainda dá tempo de desenvolver empatia consigo. Olhar pra questões internas com carinho e curiosidade.

Cada ser possui tanta grandiosidade como um monumento histórico. Oscila entre calma e agitação como as ondas do mar. Abriga em si registros de momentos; sejam eles alegrias ou traumas marcantes, como um museu. Possui uma linguagem única, ao expressar-se das mais diversas formas. É tudo sobre ponto de vista. O ano de 2020 pode ter bloqueado aeroportos e vias, porém, (mesmo que talvez contra a vontade de alguns) demonstrou que nossos próprios caminhos não só estarão sempre abertos, como devem ser percorridos com atenção. Afinal, viver intensamente não é sobre arriscar-se e viver ao máximo a todo o momento, mas sim sobre ter vigor e resiliência a fim de usufruir por completo o que se vê, sente e compreende. Como diria o aforismo grego, conhece-te a ti mesmo.

*in figura
Buenos Aires.
estilo Puffin
if you
allianças*

VAM EUROPA

Florença ou Milão?

Colunista Padrya Bucar.
Guia de História da Arte.
Guia Oficial do Governo Italiano.
Psicóloga.
Brasileira em Florença.



Moda: Milão ou Florença?

Desde sempre na Itália as pessoas usam joias, perfumes, óleos essenciais, daí vieram os romanos com suas túnicas imensas que enrolavam os corpos nus, Itália quer dizer cheiros, sabores, cores, beleza, imaginação e obviamente a moda. É verdade que a moda italiana "se faz" é só em Milão?

Não!!! Em cada canto do país os artesões ainda estão na moda, os sapateiros ainda fazem sapatos sob medida, os perfumistas ainda fazem o perfume para a tua pele, os joalheiros ainda passam dias e dias trancados em seus laboratórios para desenhar uma única peça que com certeza passará de geração à geração, ainda vemos chapéus feitos à mão, luvas e logicamente pensamos ao glamour de Milão, mas Milão é uma grande vitrine desse mundo que existe por trás, em Florença a tradição da elegância desde sempre vive na sociedade, desde a sociedade de Giulio Cesar que construiu a cidade, até hoje com as grandes indústrias que estão na Toscana como, Prada, Salvatore Ferragamo, Pucci e o famoso Gucci, sim, as indústrias também estão aqui no berço do renascimento, porque foi aqui em Florença que nasceu a verdadeira moda nos séculos!



*Estais viajando
nas minhas
palavras?*

Não falo de dia, mas de séculos, por aqui foi descoberto a cor Púrpura, Caterina de Medici Grande rainha francesa levou o perfume dela para a França, bem como a sopa de cebolas, o sorbetto, garfos, facas.. Florença foi o "Vale do Silício" entre o ano 1000 e 1600, mercantes, banqueiros, comerciantes de tecidos, nobres mulheres com seus vestidos brocados com fios de ouro.

*Estais viajando nas minhas palavras?
Então te convido para se imaginar em uma cidade onde os sapatos de salto plataforma reinavam absolutos nas casas dessas mulheres, o bom vinho, a boa conversa sobre Platão e Aristóteles não faltava, e falar sobre Michelangelo e Leonardo da Vinci? Conversa culta e cheia de informações inclusive relacionadas à moda e principalmente ao comércio exterior. Sim, comércio exterior de importação e exportação, mas hoje a cidade apesar de ser a capital da Toscana, não é a capital da moda.*

Milão se sobressai na megalópole de trabalho 24: por 24 horas 7 dias por 7 dias, e daí tudo aquilo que romanticamente é vivido aqui em Florença vai virar passarela e glamour, Florença cedeu a Capital para Milão, mas aqui se produz e se respira a mão de obra, a autenticidade, o glamour das pequenas coisas, não foi à toa que Dolce e Gabbana escolheu Florença para renascer nesse ano tão significativo de 2020, para presentear esses artesãos a joia de ser lembrado, de ser importante, para brilhar num evento que nunca mais nos esqueceremos pois estávamos todos inebriados nesses séculos de Glamour, ostentação, cores, tecidos históricos, perfumes que nunca mais esqueceremos, tecidos que realmente foram criados aqui nesses séculos, sapatos que eram vistos nos séculos passados, realmente experienciamos momentos de festa em 2020, onde os desfiles nas ruas do famoso Desfile Histórico de Florença se exibiu com a cabeça erguida e orgulhosos de fazerem parte da história, te convido para vir viver comigo e renascer das cinzas nesse mundo que Florença abre para nós através dos meus olhos nesses próximos "séculos" que virão.

A COR DO ANO

*Colunista Gabriel Coutinho
Publicitário
Ceo plataforma "Não É Moda"
Brasileiro em Fortaleza*

TENDÊNCIA DE CORES 2021

Mais do que as cores do ano para 2021, esperamos um ano de liberdade e de celebração da vida.



2020

O ano de 2020 foi marcado por desafios inesperados em todas as áreas, incluindo a Moda, o que nos obrigou a desacelerar, repensar, improvisar e ver tudo com outros olhos. Se sairmos desse ano com a mentalidade que entramos, provavelmente não teremos aprendido nada.

No Brasil, foram mais de 6 milhões de casos confirmados e mais de 180 mil vidas perdidas para o Covid-19. Para as marcas de Moda, a pandemia representou cortes de verbas, desfiles cancelados, designers indecisos sobre como lançar coleções em meio a um período que não havia muito o que se festejar. O luxo deu lugar ao conforto, já que a grande maioria da população precisou trabalhar em casa, as passarelas deram lugar aos desfiles digitais e curtas metragens que apresentavam coleções. A moda se adaptou. Precisou se reinventar.



TENDÊNCIAS 2021

A Pantone, principal empresa de cores do mundo e com uma escala de cores que é utilizada pela maioria dos designers, esteve atenta à essa mudança e lançou as cores cinza PANTONE 17-5104 Ultimate Gray e o amarelo PANTONE 13-0647 Illuminating como as cores do ano de 2021, como um símbolo de resiliência, otimismo e positividade, uma metáfora que representa uma luz no fim do túnel. Quem conhece a psicologia das cores compreende a força que elas podem evocar: o preto com o poder e o prestígio de marcas como Pandora e Apple, a energia do vermelho em marcas como a Redbull, a juventude e renovação do verde em marcas como o Spotify, e agora essa combinação que remete a conexão interpessoal e a esperança em seguir em frente.

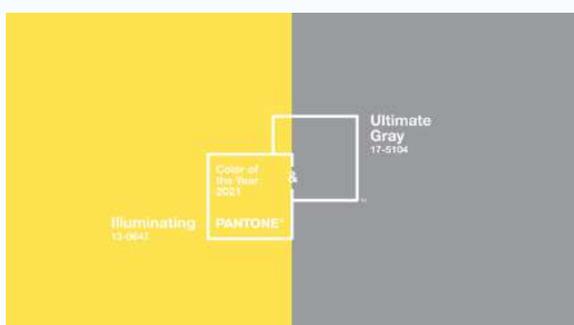


A COR DO ANO

A empresa sempre baseou o seu discurso de Cor do Ano para muito além da criação de tendências e defende a ideia de que a escolha é um reflexo do momento em que vivemos. Nos últimos anos, por exemplo, vimos a escolha de cores como o Living Coral (2019), um tom cheio de energia e que foi escolhido pela forte relação que as redes sociais vinham tomando em nossas vidas, e Classic Blue (2020), uma cor que remete ao equilíbrio no mundo agitado que vivemos, mostrando que a escolha não tem nada de aleatória. Com certeza veremos essas cores em catálogos, produtos de moda, arquitetura, mas se formos um pouco além apenas da compreensão visual, teremos acesso a principal mensagem por trás dessa escolha: não podemos deixar de acreditar em dias melhores.



CORES DE TODES



Mais do que as cores do ano para 2021, esperamos um ano de liberdade e de celebração da vida. Dias melhores estão sendo criados por nós todos os dias.

O Não é Moda nasceu em 2020 com essa perspectiva. Nasceu em meio a Pandemia, dando voz não só ao Duo que escreve as suas postagens diárias em uma conexão incomum entre Fortaleza e São Paulo, mas entre toda uma comunidade de pessoas que acreditam em uma Moda que pode fazer a diferença. Por tanto tempo ouvimos que a moda não era para todes - sim com o gênero neutro, porque a ideologia de gênero está cada vez mais antiquada na nossa sociedade - que hoje fazemos de tudo para que ela seja, enfim, nossa. A VAM também fez isso muito bem esse ano, com capas sensíveis ao momento que estamos vivendo: escolheu Sidney Magal para falar sobre o seu isolamento durante a pandemia, exibiu Iza e Aretuza Lovi em celebração as conquistas das mulheres negras e dos LGBTQIA+, e celebrou a vida de modelos trans em um dos países que mais mata transexuais em todo o mundo.



**“A MISCI VEM DO
DESIGN, DO BRASIL...
A SUSTENTABILIDADE
AQUI É TRATADA
COMO PRECEDENTE,
COMO SE FOSSE
OBRIGATÓRIO.”**

fundador da Misci

AIRON MARTIN

*Colunista Rafaella Parma
Estudante de Design de Moda
Ceo plataforma "Não É Moda"
Brasileira em São Paulo*



Em conversa com a VAM, o designer *Airon Martin*, fundador da Misci, fala sobre design, brasilidade e genuidade na moda.

Criada em 2018, a marca Misci possui roupas, acessórios e mobiliários desenvolvidos a partir da miscigenação característica de elementos e inspirações do design nacional. “Design é abordagem. **Misci** é uma marca de design que materializa os processos criativos em produtos diferentes. *Tudo é produto.*” diz o designer Airon Martin, nativo de Mato Grosso e fundador da marca. Airon é designer de Produtos e Serviços, formado pelo Instituto Europeo di Design, e estreou com a Misci na São Paulo Fashion Week deste ano, apresentando a coleção “Brasil Impúbere”. “*O processo criativo era falar de um Brasil em fase de amadurecimento*”, conta. Com roteiro de Erika Moreira, ele buscou trazer também a valorização dos processos e materiais nacionais, com bordados, peças de tricot e pinturas, como foi o caso do blazer feito pela artista Paula Scavazzini a partir do seu olhar sobre o sketchbook de Martin. Outros símbolos surgiram a partir da ideia do amadurecimento das questões de gênero no país, como a relação entre códigos de vestimenta de homens e mulheres, com vestidos e blazers, por exemplo, e as estampas que tiveram formas retiradas dos aparelhos reprodutores feminino e masculino.



Blazer Paula Scavazzini. Foto: Reprodução/Site misci.co



“Moda brasileira pra mim é feijoada, é moqueca [...] é muito comportamental, político.”

“As coisas custam [...] pense em quem está fazendo esse produto, em todo o ciclo de produção das roupas, desde o fabricante até a comercialização [...] o problema é a cobrança por valores que não existem. Se existe valor, isso precisa ser cobrado.”

Muitas vezes, percebemos uma grande estereotipação da estética brasileira na moda, e quando perguntamos à ele sobre isso, Airon disse acreditar que ainda temos um caminho longo pela frente: *“Às vezes as pessoas fazem uma estampa de coqueiro, de palmeira, de espécies que nem são daqui [...] é sobre tratar o Brasil com profundidade.”* Com uma estampa do típico filtro de barro, produto que faz parte da cultura brasileira e é muito renomado em todo o mundo, ele busca enaltecer os símbolos do nosso país com processos reconhecidos em toda a rede de criação da marca: *“A Misci vem do design, do autoral, do Brasil... a sustentabilidade aqui é tratada como precedente, como se fosse obrigatório”*. Airon ainda enfatiza e questiona a diferença de tratamento quando vemos o preço de uma camisa com uma estampa característica do Brasil, com processos éticos em sua produção, causar espanto em certos consumidores ao mesmo tempo que marcas estrangeiras com preços ainda maiores não causam a mesma sensação.

Também conversamos sobre formas de comunicação genuínas na Moda e a quantidade de marcas que se apropriam do discurso de sustentabilidade para vender. Hoje, a Misci é vista como sustentável sem precisar comunicar claramente essa mensagem, e ele acredita que isso acontece pelo fato de que quando transmitimos uma verdade, os clientes percebem com o tempo. *“As pessoas percebem que é sustentável sem eu precisar falar, porque isso faz parte dos nossos valores”*, diz.

Quando perguntamos sobre como marcas como a Misci promovem o maior reconhecimento dos processos brasileiros de produção, Airon responde: *“As pessoas uma hora vão se conscientizar [...] e é o que eu disse, com o tempo as pessoas percebem o que realmente faz parte da empresa. É tipo uma marca lançar uma coleção com brasilidade e usar o termo “comfy” no nome, um termo em inglês. Isso tudo entrega.”*



Emily Nunes veste blazer feito com lã nacional, vestido de algodão nacional, chinela misciane bordada à mão e bolsa nine p. Foto: Reprodução/Instagram @aironmartin

“Design é encontrar essa percepção de necessidade, observar a sociedade [...] é uma inovação social.”

Airon também menciona a dificuldade em ser uma marca com conceitos complexos no mercado da moda nacional e lamenta o fato de que hoje, essa profundidade não é vista como “comercializável”. Hoje, a indústria da moda se encontra no auge da produção muito rápida de peças e conversamos com ele sobre como a criação mais lenta e consciente sempre foi uma realidade comum em marcas pequenas e agora, com a pandemia, chegou até as grandes grifes. “É interessante porque desde o início da Misci, trabalhamos com temas anuais para as coleções e, recentemente, algumas marcas grandes de luxo anunciaram que iriam sair desse calendário da moda também”: o designer conta sobre como é bom ver isso acontecer, a partir do momento em que elas propagam e democratizam essas mudanças de mentalidade mais rapidamente para as pessoas.

Airon finaliza lindamente quando perguntamos se ele possui um objeto do design como seu talismã: *“Meus objetos são as memórias que eu tenho, da minha família, da minha avó. [...] Quanto mais desaparego para poder reviver e reconstruir o tempo todo, melhor”.*





Banqueta misci01, feita em aço carbono, acabamento em palha e jequitibá natural.
Foto: Reprodução Instagram Misci

CIDADES INTELIGENTES E O PAPEL DO ARQUITETO E URBANISTA

Michelle Beatrice

Arquiteta e Urbanista e PMP (Project Management Professional) com 20 anos de experiência em projetos de infraestrutura de grande porte e hoje atuando também com projetos de arquitetura e de interiores com a Mica Arquitetura. Além de ser uma empresária, é uma entusiasta do empreendedorismo na arquitetura, onde atua fortemente na conexão e desenvolvimento de profissionais das áreas de arquitetura e engenharia, com eventos, mentorias, palestras e encontros para negócios (os Encontros MICA). Autora também do Livro "Se VIRA, Se FODE e Se SAI" - O método MICA de empreender em VIDA" e colunista da Revista Negócios Pro BR., onde escreve sobre empreendedorismo na arquitetura.



A Quarta Revolução Industrial e como fica a arquitetura?

Estamos em plena revolução digital e com isso avanços avassaladores das tecnologias de informação e comunicação mudam a forma de viver, trabalhar e de nos comunicarmos. Nossas cidades estão se transformando em cidades digitais (ou inteligentes).

E o espaço físico? Como definirmos ele agora? Qual o papel do arquiteto e urbanista para o pensar e planejar as cidades do futuro e de que forma, nós arquitetos e profissionais da área, vamos trabalhar e atuar nestas cidades?

O arquiteto está mudando seu papel de atuação e virando cada vez mais um sintetizador dos vastos conhecimentos específicos de vários profissionais especialistas envolvidos no novo contexto de desenvolvimentos das cidades do futuro, as cidades inteligentes. Cada vez mais olhar para o **Ser Humano** inserido no universo das cidades inteligentes, necessariamente, muda o papel do cidadão a ser de fato alguém mais atuante e inteligente para que ele possa interagir e sobreviver neste novo espaço. E, com isso, tornam-se importantes e necessárias novas demandas de gestão da Tecnologia e de vários outros campos multidisciplinares em conjunto, sempre na busca da inovação através da criatividade humana, para a inserção e sobrevivência da geração presente e das futuras gerações. Falando um pouco de cronologia, muitos dos projetos de cidades, urbanização e redes que encontramos atualmente são originários da antiguidade da civilização e atravessam o tempo atendendo a humanidade até hoje, mesmo não possuindo as tecnologias e inovação que já temos atualmente. Para entendermos este cenário da evolução de forma bem simples e abrangente, temos aqui alguns eventos macros que presenciamos na evolução das cidades:

- A partir do séc. XIX: eletricidade como conhecemos hoje, com sistemas de distribuição pública. A 1ª.

- Telégrafos - as primeiras e modernas tecnologias na área da comunicação, aconteceram em 1843, nos EUA.
- Telefone, rádio, cinema e TV – vários avanços no fim do sec. XIX foram mudando a vida das pessoas e seus relacionamentos e comportamentos.
- Computadores – século 20, a parte da metade da década de 60, acompanhamos o desenvolvimento da primeira CPU.
- A partir da década de 90, as inovações começaram num ritmo acelerado com muitas evoluções tecnológicas que antes demoravam décadas para serem desenvolvidas.

E é neste ponto que estamos hoje, uma evolução contínua e acelerada. Internet das coisas, tecnologia da informação e assim as informações começaram a ser compartilhadas de forma ágil e simples.

Para as cidades, a internet e as novas tecnologias geraram o que chamamos de CIDADES DIGITAIS, a cidade que sente, que fala, que interage e que é INTELIGENTE.

Mas afinal, o que são Cidades Inteligentes ou Cidades Digitais, as tais Smart Cities?

Algumas cidades do mundo já vêm se transformando e se adequando, mas ainda não existe de fato um critério único de definição da arquitetura da cidade. São muitos aspectos ainda sendo discutidos, afinal estamos em plena transformação.

O objetivo aqui é apresentar alguns conceitos e elementos que devem estar envolvidos no desenvolvimento de uma cidade inteligente ou de transformação digital de uma cidade existente ou uma planejada.

Quando falamos de cidades inteligentes, estamos falando de Conceito e não simplesmente de tecnologia propriamente dita. O Conceito é definido pela utilização de novas e velhas tecnologias para a definição e construção de uma nova cidade que priorize a qualidade de vida e a sustentabilidade em vez de fatores simplesmente econômicos. Para a cidade inteligente, o enfoque maior está na sustentabilidade e no objetivo do bem-comum e da qualidade de vida de seus habitantes, com o uso da tecnologia em seu processo de planejamento, gestão, controle e interação entre eles.

Na verdade é um grande sistema de pessoas interagindo com o uso estratégico de infraestrutura e serviços de informação, comunicação, planejamento, gestão urbana e social para atender às necessidades sociais e econômicas, de forma sustentável, para as gerações presente e futura e com a busca sempre da qualidade de vida, usando todos os recursos e tecnologias existentes e aprimorando, inovando e criando novas de acordo com as necessidades locais, de comunidade ou simplesmente individual.

Podemos falar de uma cidade totalmente nova e planejada mas também usar os conceitos para a transformação de alguma cidade existente. As cidades atuais enfrentam diversos desafios para se estruturarem como uma cidade inteligente, uma vez que elementos estruturais já estão implementados e construídos sem o uso das novas ferramentas de inovação e novas tecnologias de informação e comunicação que aceleram e auxiliam no processo de planejamento, controle e integração dos cidadãos, tais como infraestrutura urbana x infraestrutura digital e mobilidade urbana, dentre outros.

Cidades inteligentes, são na verdade a reunião de uma gama de redes digitais e softwares conectados às “coisas físicas”, informatizando tudo e fazendo todos interagirem de forma inteligente.

O termo surgiu nas discussões para o protocolo de KYOTO, em 1997, onde foram discutidas formas de como tornar as cidades mais sustentáveis e uma das soluções foi torná-las mais inteligentes, através do uso de softwares instalados em dispositivos físicos que sejam capazes de ajudar nas soluções urbanas e do dia-a-dia do cidadão melhorando com isso a qualidade de vida.

Muitas soluções estão ligadas à Internet das Coisas (IOT), que é a infraestrutura que interconecta objetos de diferentes usos (coisas) à rede digital para prestar serviços na vida cotidiana, na indústria, nos setores urbanos, etc. Os objetos usam sensores e softwares eletrônicos para coletar e transmitir dados pela internet, ou seja, qualquer coisa pode ter software e ajudar no planejamento e nas situações do dia-a-dia tais como:

- softwares para mobilidade urbana
- softwares para comunicação
- softwares para saúde
- softwares segurança
- softwares educação
- softwares trabalho
- softwares para lazer

Entre outros.

Mas além de falarmos de características estruturais e funcionais, estamos falando da estrutura física das cidades, dos espaços urbanos e dos espaços internos das habitações e dos prédios como estruturas capazes de absorver estas inteligências, dados e softwares e ainda, que sejam capazes de implementá-los de forma simples para o usuário.

A ideia é que tudo seja inteligente: os hospitais, os edifícios, as casas, escolas, o espaço urbano, etc., formando com isso o indivíduo mais “inteligente” também, já que ele terá que interagir com toda esta tecnologia. Portanto é imprescindível a inclusão de todos no processo.

Mas o que de fato podemos ver como tendências para o setor?

Entre as principais mudanças estão os novos métodos de trabalho colaborativos e de modelagem em 3D. A Metodologia **BIM** (Building Information Modeling), em português, **Modelagem da Informação da Construção**, onde todo o ciclo do projeto poderá ser planejado, projetado, controlado e monitorado por todos os envolvidos nos processos de concepção, projeto, construção e manutenção do espaço construído, em um único modelo 3D fornecendo todas as informações aprofundadas sobre cada detalhe e gestão da construção.

Listo abaixo e brevemente alguns exemplos que podemos inserir dentro dos prédios:

- **automação para tudo** - como exemplo, podemos citar dispositivos para regular temperatura interna, automação de tomadas, equipamentos, iluminação, até mesmo controle de emissão de gás carbônico já podemos ter, além de sensores de detecção de quedas e com isso controle e segurança de pessoas mais idosas, e muito mais.

Na verdade é um grande sistema de pessoas interagindo com o uso estratégico de infraestrutura e serviços de informação, comunicação, planejamento, gestão urbana e social para atender às necessidades sociais e econômicas, de forma sustentável, para as gerações presente e futura e com a busca sempre da qualidade de vida, usando todos os recursos e tecnologias existentes e aprimorando, inovando e criando novas de acordo com as necessidades locais, de comunidade ou simplesmente individual.

Podemos falar de uma cidade totalmente nova e planejada mas também usar os conceitos para a transformação de alguma cidade existente. As cidades atuais enfrentam diversos desafios para se estruturarem como uma cidade inteligente, uma vez que elementos estruturais já estão implementados e construídos sem o uso das novas ferramentas de inovação e novas tecnologias de informação e comunicação que aceleram e auxiliam no processo de planejamento, controle e integração dos cidadãos, tais como infraestrutura urbana x infraestrutura digital e mobilidade urbana, dentre outros.

Cidades inteligentes, são na verdade a reunião de uma gama de redes digitais e softwares conectados às “coisas físicas”, informatizando tudo e fazendo todos interagirem de forma inteligente.

O termo surgiu nas discussões para o protocolo de KYOTO, em 1997, onde foram discutidas formas de como tornar as cidades mais sustentáveis e uma das soluções foi torná-las mais inteligentes, através do uso de softwares instalados em dispositivos físicos que sejam capazes de ajudar nas soluções urbanas e do dia-a-dia do cidadão melhorando com isso a qualidade de vida.

Muitas soluções estão ligadas à Internet das Coisas (IOT), que é a infraestrutura que interconecta objetos de diferentes usos (coisas) à rede digital para prestar serviços na vida cotidiana, na indústria, nos setores urbanos, etc. Os objetos usam sensores e softwares eletrônicos para coletar e transmitir dados pela internet, ou seja, qualquer coisa pode ter software e ajudar no planejamento e nas situações do dia-a-dia tais como:

- softwares para mobilidade urbana
- softwares para comunicação
- softwares para saúde

- softwares segurança
- softwares educação
- softwares trabalho
- softwares para lazer

Entre outros.

Mas além de falarmos de características estruturais e funcionais, estamos falando da estrutura física das cidades, dos espaços urbanos e dos espaços internos das habitações e dos prédios como estruturas capazes de absorver estas inteligências, dados e softwares e ainda, que sejam capazes de implementá-los de forma simples para o usuário.

A ideia é que tudo seja inteligente: os hospitais, os edifícios, as casas, escolas, o espaço urbano, etc., formando com isso o indivíduo mais “inteligente” também, já que ele terá que interagir com toda esta tecnologia. Portanto é imprescindível a inclusão de todos no processo.

Mas o que de fato podemos ver como tendências para o setor?

Entre as principais mudanças estão os novos métodos de trabalho colaborativos e de modelagem em 3D. A Metodologia **BIM** (Building Information Modeling), em português, **Modelagem da Informação da Construção**, onde todo o ciclo do projeto poderá ser planejado, projetado, controlado e monitorado por todos os envolvidos nos processos de concepção, projeto, construção e manutenção do espaço construído, em um único modelo 3D fornecendo todas as informações aprofundadas sobre cada detalhe e gestão da construção.

Listo abaixo e brevemente alguns exemplos que podemos inserir dentro dos prédios:

- **automação para tudo** - como exemplo, podemos citar dispositivos para regular temperatura interna, automação de tomadas, equipamentos, iluminação, até mesmo controle de emissão de gás carbônico já podemos ter, além de sensores de detecção de quedas e com isso controle e segurança de pessoas mais idosas, e muito mais.

Fora das edificações e a nível mais macro, envolvendo o exterior, o urbano, podemos ter por exemplo: softwares para mobilidade urbana, softwares de segurança. Já foi proposto, inclusive, um novo dispositivo que detecta o COVID-19 no ar, níveis de poluição, etc.

Hoje já podemos contar também com placas solares, dispositivos de veículos autônomos, dispositivos de entrega via drones, coleta de lixo, sinalização, softwares de controle e detecção de enchentes e muito mais....

E assim várias outras soluções estão aparecendo de forma rápida, ou seja, tudo associado à capacidade de criatividade do ser humano visando atender suas próprias necessidades na busca da qualidade de vida e sustentabilidade do planeta.

Muitos desafios ainda existem para transformação das cidade no que diz respeito a infraestrutura urbana e estamos enfrentado a necessidade de planejamento e readequação das redes subterrâneas e aéreas, de fibra ótica, cabos e de comunicação. Muitos aspectos físicos devem ser alterados e readequados, além de toda a intervenção e adequação de políticas urbanas e gestão destas cidades, visado a sustentabilidade e implementação e controle de todas as novas ferramentas.

Uma infraestrutura digital que permita o processamento de grandes volumes de dados, de comunicação e serviços digitais públicos e privados ainda é um desafio e em constante evolução. É imprescindível neste contexto, toda uma nova gestão e inovação dos espaços, da mobilidade com base não somente na inteligência das coisas mas na inteligência e criatividade humana para que esteja inserida neste novo cenário, havendo também a promoção social do indivíduo, das comunidades e regiões, ou seja, estamos falando também de inteligência estratégica, coletiva e colaborativa.

- **Podemos citar alguns pilares importantes para o conceito de cidade inteligente:**

1. Economia: novo enfoque para o empreendedorismo, produtividade e integração globalizada, influenciando positivamente as oportunidades e gestão econômica.
2. Infraestrutura urbana: novo olhar em relação aos novos comportamentos da Era Digital e como isso influencia e será implementado pelos sistemas de transportes existentes, mobilidade urbana, infraestrutura de redes de tecnologia, informação e comunicação, dentre outras.
3. Pessoas: o indivíduo como elemento fundamental para o Pensar de uma Cidade Inteligente e com a mente aberta e empreendedora para novos conceitos e inovação.
4. Governança: a importância das intervenções e atuações de governos e administração pública, principalmente no que diz respeito a administração eficiente e transparente
5. Meio-ambiente: sustentabilidade como foco: fatores de qualidade de ar, água, recursos hídricos, eficiência energética, consciência ecológica, gestão de resíduos e de recursos naturais.
6. Qualidade de vida: promover o bem-estar social, lazer, condições de saúde física e mental e psicológica, segurança, etc.

Arquitetura e o Desenvolvimento Sustentável



O “pensar” de forma sustentável e levar esta contribuição não somente para os projetos de arquitetura e dos ambientes, mas também a forma como nos relacionamos dentro dele é fundamental para uma comunidade saudável e equilibrada.

Quando falamos de ambiente, arquitetura e forma de pensar sustentável, estamos falando sobre desenvolvimento sustentável. E o que isso quer dizer?

O Desenvolvimento sustentável é aquele que atende às necessidades do presente, sem comprometer o atendimento às necessidades das gerações futuras. É o desenvolvimento que não esgota os recursos disponíveis na natureza para o futuro. (Essa é a definição criada na Comissão Mundial sobre Meio Ambiente e Desenvolvimento, pelas nações Unidas). Para falarmos sobre como desenvolver, planejar, cuidar e aplicar estes recursos, primeiro precisamos entendê-los. **Abaixo alguns conceitos importantes:**

1. Recurso naturais

Recurso natural é qualquer insumo de que os organismos, as populações e os ecossistemas necessitam para a sua manutenção. Os recursos naturais podem ser classificados em dois grandes grupos: os renováveis e os não-renováveis.

- recursos renováveis:

são aqueles que, depois de serem utilizados, ficam disponíveis novamente graças aos ciclos naturais. Alguns exemplos são a água, biomassa, ar, energia eólica, etc.

- recursos não-renováveis:

são aqueles que, uma vez utilizados, não podem ser reaproveitados. Um exemplo característico é o combustível fóssil e urânio que fazem parte dos recursos minerais energéticos, assim como também o fósforo e o cálcio, que fazem parte dos recursos minerais não-energéticos

Lei da conservação da massa

Não podemos deixar de entender esta lei, que explica que em qualquer sistema, físico ou químico, nunca se cria nem se elimina matéria, apenas é possível transformá-la de uma forma em outra. Portanto tudo se cria a partir de matéria que é proveniente do próprio planeta (do solo, do ar ou da água), do seu transporte e a utilização deste material para a elaboração de algum insumo desejado, para posterior utilização pela população e, por fim, a disposição novamente na Terra, de alguma outra forma, podendo muitas vezes ser reutilizado.

Com o conhecimento desta lei, podemos ter clara ciência dos grandes problemas que a humanidade enfrenta atualmente como a POLUIÇÃO AMBIENTAL, seja da água, do solo ou do ar. Conhecendo esta lei, sabemos que não podemos consumir uma matéria até aniquilarmos ela por inteiro e, com isso, implicando na geração de resíduos em todas as atividades envolvidas.

Atualmente vivemos num desequilíbrio, uma vez que os resíduos que geramos são maiores que a capacidade de reciclagem do meio, causando com isso prejuízos à saúde, à sobrevivência e às atividades dos seres humanos e de outras espécies.

Para que a humanidade evolua, precisaremos ter mais conhecimentos sobre o funcionamento do planeta e rever nossos comportamentos em direção a uma maior preservação e uso consciente de tudo que nos envolve.

Trata-se um novo olhar: o olhar para o equilíbrio de nossas ações tanto dentro como fora de casa.

Mas aqui nesta reflexão, quero falar especificamente de como pensar a arquitetura sustentável e para isso e, diante destes 2 grandes conceitos apresentados, e, conhecendo os 3 pilares que devem existir em qualquer forma de atuar de maneira sustentável, apresento um norte na forma de pensar um projeto arquitetônico, seja ele de um ambiente particular ou de uso comunitário, com base na interação entre os 3 pilares.

Os 3 pilares da sustentabilidade na arquitetura:

1. Preservação ambiental:

A arquitetura e/ou engenharia deve prezar pela utilização correta dos recursos naturais em suas construções e na manutenção dos mesmos. A escolha de materiais que tenham menos impacto ao meio-ambiente deve ser pensada e planejada tanto na sua aplicação quanto na forma de transporte e de manutenção. Pensar em todos os processos inerentes ao uso de cada material é o que faz o “pensar” ser eficiente. Podemos citar alguns recursos:

- **energia solar:** para transformação e geração de energia térmica e elétrica e aplicação em vários usos;
- **captação de água de chuva:** para redução de consumo de água e reutilização;
- **separação do lixo:** reciclagem de materiais e o descarte adequado na natureza;
- **cobertura verde e paisagismo funcional:** gerenciamento e controle de águas pluviais, melhoria térmica, equilíbrio ambiental e saúde pública e preservação da biodiversidade;
- **uso de materiais biodegradáveis:** escolha adequada de materiais não tóxicos em todo o processo de utilização, manutenção e descarte, tais como: tintas biodegradáveis, tijolos ecológicos, concreto reciclado, dentre tantos outros;
- **ventilação e iluminação natural:** aproveitando a ventilação e iluminação natural, promovemos condições climáticas melhores, controlando com isso as cargas de temperatura e elétrica.

2. Viabilidade econômica: uma casa ou um ambiente economicamente sustentável é aquele capaz de ser produzido e concebido de forma a não causar desequilíbrio nos ecossistemas a seu redor e que seja capaz de ser construído visando menores impactos ao meio-ambiente que está inserido.

Aqui podemos citar o estudo e aplicação das técnicas construtivas visando o custo e maior eficiência nas construções, bem como a busca por soluções arquitetônicas e de tecnologias construtivas sustentáveis de baixo impacto como de técnicas que utilizem matéria-prima local na construção, proporcionando a diminuição de custos e impactos negativos.

3. Valorização social: é o capital humano que está direta ou indiretamente ligado ao processo e às atividades desenvolvidas. Ações socialmente sustentáveis devem promover o ser-humano e favorecer o seu desenvolvimento pessoal e coletivo.

Os ambientes e espaços devem ser pensados desta forma. Com os avanços da tecnologia e com conhecimentos de neurociência, bio-arquitetura, podemos juntar estas áreas e projetar espaços com o foco no desenvolvimento de quem vai passar ou permanecer nele, de forma estruturada e planejada, pensando nas reações e percepções que cada indivíduo irá sentir e reagir. O que importa é que todas as sensações sejam para alimentar e promover o bem-estar e o desenvolvimento de cada um. Aqui neste pensamento cabe também a busca por soluções arquitetônicas visando o trabalho em conjunto com trabalhadores locais e que estes executem e produzam tecnologias e processos inteligentes, adaptados às condições locais, gerando não somente uma boa arquitetura, mas também proporcionando valorização pessoal a todos os envolvidos no processo.

CIDADES INTELIGENTES

Cenário Brasil

Foi lançada a Carta Brasileira para Cidades Inteligentes com foco na transformação digital das cidades.

A Carta Brasileira para Cidades Inteligentes é resultado de um amplo processo de construção colaborativa, que oportunizou o engajamento de diversos segmentos da sociedade brasileira, envolvidos notadamente com os temas do desenvolvimento urbano, meio ambiente e de tecnologias, bem como com a formulação e a implementação de políticas públicas e ações de desenvolvimento local. Durante meses de trabalho, por meio de diferentes fóruns, atrizes e atores deram suas contribuições, agora sistematizadas neste documento nacional de referência, que se apresenta como uma “agenda pública para a transformação digital nas cidades brasileiras”.

As iniciativas brasileiras de “CIDADES INTELIGENTES” são ações de política urbana.

“CIDADES INTELIGENTES” são cidades comprometidas com o desenvolvimento urbano e a transformação digital sustentáveis, em seus aspectos econômico, ambiental e sociocultural, que atuam de forma planejada, inovadora, inclusiva e em rede, promovem o letramento digital, a governança e a gestão colaborativas e utilizam tecnologias para solucionar problemas concretos, criar oportunidades, oferecer serviços com eficiência, reduzir desigualdades, aumentar a resiliência e melhorar a qualidade de vida de todas as pessoas, garantindo o uso seguro e responsável de dados e das tecnologias da informação e comunicação.

O desenvolvimento de cidades inteligentes e sustentáveis vem se tornando um grande desafio para os municípios brasileiros. O Decreto no 9.612/2018, que instituiu a Política

Pública de Telecomunicações, especificou que o Programa de Cidades Digitais do MCTIC (atuais MCTI e MCOM) seria substituído pelo Programa de Cidades Inteligentes, que está sendo desenvolvido em sintonia com o Decreto nº 9.854/2019 que instituiu o Plano Nacional de Internet das Coisas e que estabeleceu a criação de câmaras temáticas Iota, dentre as quais destaca-se a Câmara das Cidades 4.0. Dada a complexidade do tema, foi estabelecido Acordo de Cooperação Técnica entre o MCTIC e MDR com o objetivo de se estruturar uma estratégia nacional para desenvolvimento das cidades inteligentes e sustentáveis no Brasil, por meio da elaboração da Carta Brasileira para Cidades Inteligentes, e também com o desenvolvimento de diversas ações no âmbito da Câmara das Cidades 4.0.

A Câmara das Cidades 4.0 é estruturada por um Conselho Diretivo composto pelos Ministérios da Ciência, Tecnologia, Inovações e do Desenvolvimento Regional, além de representantes da sociedade civil, academia e indústria. Além disso, há a divisão de quatro Grupos de Trabalho, sendo um deles relativo justamente à esta Carta Brasileira para Cidades Inteligentes. Os outros três grupos são: Indicadores, Sistema de Avaliação e Infraestruturas para Cidades Inteligentes; Sistemas e soluções para Cidades Inteligentes; e Pesquisa e Sustentabilidade. A publicação da Carta é um marco importante no processo de desenvolvimento das cidades em suas mais diversas dimensões.

Apresentação da comunidade da Carta Brasileira para Cidades Inteligentes: AS “CIDADES INTELIGENTES” QUE QUEREMOS Nós, Comunidade da Carta Brasileira para Cidades Inteligentes, declaramos que as “cidades inteligentes” que queremos são:

- **DIVERSAS E JUSTAS** Reconhecem os conflitos territoriais e buscam soluções, respeitando a diversidade e atuando para reduzir os vários aspectos das desigualdades socioespaciais.
- **VIVAS E PARA AS PESSOAS** Colocam as pessoas no centro do desenvolvimento e proporcionam (melhoria da) qualidade de vida a todas e a todos.
- **CONECTADAS E INOVADORAS** Buscam várias formas de aumentar a eficiência das ações feitas no seu território. Usam TICs (tecnologias de comunicação e informação) e soluções inovadoras integradas, com uma visão ampla.
- **INCLUSIVAS E ACOLHEDORAS** Possuem governança ampla, aberta e transparente. Com isso, estimulam o engajamento das pessoas e geram inclusão digital e inovação social, por meio de processos participativos e colaborativos.
- **ECONOMICAMENTE FÉRTEIS** Promovem o desenvolvimento econômico e social de forma sustentável, de acordo com o seu estágio tecnológico.
- **AMBIENTALMENTE RESPONSÁVEIS** Praticam padrões sustentáveis de produção e consumo. Têm consciência dos serviços providos pelos ecossistemas (complexo dinâmico de comunidades de vegetais, animais e microrganismos e seu ambiente não vivo, interagindo como uma unidade funcional) locais.
- **ARTICULADORAS DE DIFERENTES NOÇÕES DE TEMPO** Entendem e levam em conta o ritmo da transformação digital que seja mais adequado para cada pessoa, realidade e localidade.
- **ARTICULADORAS DE DIFERENTES NOÇÕES DE ESPAÇO** Compreendem seu território, são integradas localmente e, ao mesmo tempo, são multe escalares (conectam-se em diferentes níveis).
- **CONSCIENTES E ATUAM COM REFLEXÃO** Planejam, organizam-se e agem com uso responsável e integrado de dados e informações produzidos e geridos conforme o contexto e as capacidades locais.

A globalização do final do século XX atingiu a todos nós e agora estamos globalmente conectados. Como cidadãos e profissionais temos recursos que jamais imaginamos.

Temos muito mais acesso a informações com a mobilização de muito menos recursos. Essas possibilidades alteraram nossa forma de pensar e valorizar as coisas. Então, trocamos nossos problemas antigos por novos e passamos a valorizar certas coisas em detrimento de outras. Toda transformação está acontecendo numa velocidade que muitas vezes não conseguimos acompanhar e nossas referências estão mudando. Não estamos enfrentando problemas e sim enfrentando as mudanças, e elas são naturais no percurso da vida, mas o fato é que não estamos sozinhos e podemos enfrentá-las juntas. Mudanças profundas e exigem perspectivas mais abertas e empreendedoras, além de uma análise igualmente profunda e estrutural.

Resumidamente, toda e qualquer arquitetura para ser considerada sustentável e com foco no desenvolvimento sustentável deve estar buscando em sua aplicação:

- **Avaliação do impacto sobre o meio ambiente; Análise na implantação e respeito ao espaço;**
- **Uso de materiais recicláveis e reutilizáveis; Minimização e redução de resíduos;**
- **Valorização da inteligência nas edificações para otimizar o uso;**
- **Promoção da eficiência energética com ênfase em fontes alternativas;**
- **Redução do consumo de água;**
- **Promoção da qualidade ambiental interna;**
- **Paisagismo produtivo;**
- **Promoção social do indivíduo e do coletivo;**
- **Redução de custos e viabilidade econômica;**
- **Busca por novas tecnologias para promover o desenvolvimento sustentável.**

Entre outras.

*Vamos juntos! MICA Arquitetura.
Transformando Lugares e
aproximando pessoas.
Michelle Beatrice*

vammag

a moda é POP



casamento perfeito

*Colunista Fabio Monnerat
Editor do blog Uber Fashion
Fashion Mkt
Brasileiro no Rio de Janeiro*



O encontro da moda com a Cultura Pop foi um casamento perfeito. Cantores, bandas e astros do cinema passaram a usar a moda como uma assinatura pessoal, nos palcos e fora deles.

Da mesma forma, estilistas encontram em vários artistas a personificação de suas marcas, fazendo deles embaixadores da mesma.

Nos anos 50, Elvis Presley com seu estilo único influenciou marcas e pessoas que queriam ser como o astro e Marilyn Monroe que ajudou a eternizar o icônico perfume Chanel nº5.

Nos anos 60, os Beatles com seus ternos e os cortes de cabelo viraram febre. Nos anos 70, a era do Glam Rock, com estilo volumoso e exótico. No final da década, o Punk estoura. Anos 80, Michael Jackson, Madonna e a vez dos acessórios. Nos anos 90, grunge e suas camisas de flanela à Kurt Cobain.

Ainda podemos destacar movimentos como: o Hip Hop e o K-Pop. E nomes como: Grace Kelly, Audrey Hepburn, Rita Hayworth, Ava Gardner, Brigitte Bardot, Britney Spears, Lady Gaga, Rihanna, Beyoncé, Harry Styles e Justin Bieber – Eu sei que vários nomes ficaram de fora, mas seria impossível listar todos.

Mas se eu tivesse que escolher apenas um ícone que elevou essa relação moda e cultura Pop, com toda certeza seria David Bowie. Bowie deixou um legado imenso para gerações do passado, do presente e do futuro.

De Alexander McQueen a Jean Paul Gaultier, de Hedi Slimane a Jonathan Saunders, são muitos os criadores que já declararam ter influência da estética criada por Bowie. Os editoriais de moda também amam seu estilo, basta olhar para Kate Moss com make copiando o mesmo raio de Bowie. Aliás, o raio talvez seja um dos ícones mais reproduzidos de todos os tempos. Muito antes de falarmos de moda agênero, Bowie já nos trazia essa estética de forma brilhante e disruptiva, sua liberdade em misturar o masculino com o feminino é única. Alguns dos estilistas que criaram as peças mais icônicas são: Freddie Burretti, que desenhou a maioria dos figurinos de Ziggy Stardust, como o macacão multicolorido de sua persona, o costume azul bebê do vídeo “Life on Mars” (1972), o japonês Kansai Yamamoto, que criou o de macacão glitter listrado óptico da turnê Aladdin Sane, de 1973 e Ola Hudson criou os looks para a turnê do álbum Station to Station, em 1976.

De Elvis, passando por Bowie até chegar ao K-Pop, percebemos que esse casamento da moda com a cultura Pop continuará dando certo e nos influenciando por muitos anos.

ETNIAS CULTURAS CUSTUMES

*Colunista ANNA Santiago
Cantora e Compositora
Brasileira no Rio de Janeiro*

NOSSO CABELO É NOSSA RAIZ
E FONTE DE MAIOR
AUTOESTIMA, NÃO TÊ-LOS
TAMBÉM SIGNIFICA UMA
ESCOLHA E MUITA VONTADE DE
NÃO SER IGUAL A NINGUÉM.



A mulher negra tem uma identidade única e mesmo assim diversificada. Nós temos o poder e o privilégio de mudar nosso humor conforme mudamos nosso estilo.

Posso citar nossa forma de diversificar começando pelo cabelo crespo ou enrolado. Há quem diga "os não entendedores" que nosso cabelo crespo é ruim, mas ruim é quem fala e não os tem.

Nosso cabelo é nossa raiz e fonte de maior autoestima, não tê-los também significa uma escolha e muita vontade de não ser igual a ninguém. Eu sou negra, tenho o cabelo natural crespo, e entendo que nosso desejo sempre foi de nos sentirmos lindas, belas, mas aos nossos olhos. De não sermos apenas símbolo sexual, "peito e bunda" ou "da cor do pecado". Nossos ancestrais nos deixaram uma herança de significado social amplo, as tranças.

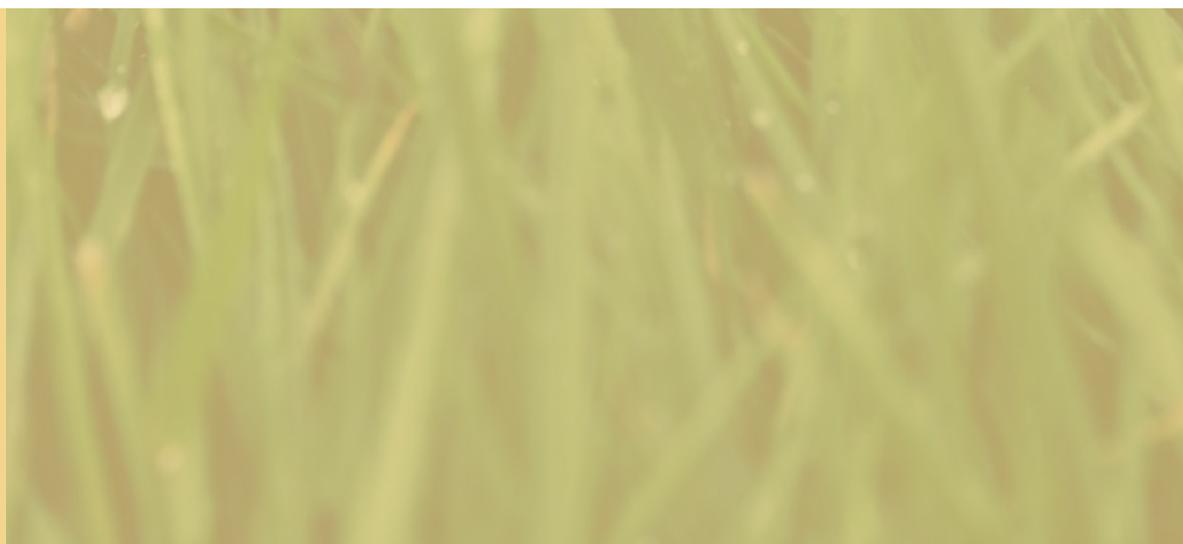
Especificamente a nagô, penteado mais antigo na África. As tranças se relacionam com o terreno religioso, etnia, idade e diversas outras formas de expressão, o ato de trançar nos traz valores culturais entre gerações. Termos étnicos como nagos, angolas, jejes e fulas representam identidades trazidas por causa do tráfico negreiro e cada termo refere-se a tribos escravizadas de cada região. A manipulação do cabelo era uma forma de resistência e de manter nossas raízes, coisa que nos dias atuais vem crescendo o poder não só nas mulheres negras, mas também na sociedade como um todo. As tranças serviram como símbolo de diversos movimentos como, Marcha dos Direitos Civis nos Estados Unidos, movimentos negros como Black Power e os Panteras Negras, que lutavam pelos direitos a cultura afro.

Sabemos que hoje em dia o significado da nossa cultura negra é maior, e a apropriação cultural dos nossos costumes e elementos específicos que sempre pertenceram a uma cultura de minoria, por uma cultura dominante e diferente, pode e é vista de forma negativa. Não porque está em alta, sendo bem falado e ganhando seu devido espaço que devemos sair fazendo sem saber de onde veio a história.

Cada etnia tem sua cultura e costume, e as tranças por exemplo são origens do nosso povo e temos orgulho de perpetuar nossa história. Trazendo a importância desse movimento para uma questão territorial, não poderia deixar de citar o bairro da Zona Norte mais conhecido pelos movimentos negros, Madureira. Sou "Cria" desse bairro periférico e hoje reconheço sua importância para nossa identidade dentro da busca por igualdade. Temos diversos símbolos que enaltecem nossa diversidade e um deles já viralizou sendo procurado por moradores de outros bairros e cidades, até de outros estados do Brasil, devido a diversidade de produtos Afros disponíveis, como cabelos sintéticos para tranças e produtos de embelezamento, mais conhecido como FEIRÃO DOS CABELOS. Essa loja fica exatamente no coração de Madureira, próximo a CUFA, central única de favelas e ao famoso espaço cultural, DUTÃO (viaduto de Madureira). Posso mencionar essa loja como meus incríveis parceiros de jornada, pois proporcionam minhas mudanças de visual, na loja mais queridas das mulheres que gostam de mudar e ousar, podemos encontrar cabelos sintéticos, laces, perucas, acessórios e produtos de cuidados para cabelos afros. É importante enaltecer marcas que contribuem com o crescimento da nossa autoestima negra, e com isso incentivar outras marcas a reconhecerem a importância. Obrigado Feirão dos Cabelos pela diferença e representatividade.



CUIDADOS COM A PELE E MAQUIAGEM MASCULINA



Convidado Gabriel Diniz
Make-Up Artist
L'Oréal Luxe, LANCOME

É impossível falar sobre cuidados com a pele masculina e não falar sobre oleosidade, por mais que a gente lave o rosto em algumas horas ele já está brilhando de novo e esse problema atinge grande parte dos homens.

Isso acontece porque a pele masculina tem uma produção de sebo duas vezes maior que a pele feminina e a testosterona coloca as glândulas para trabalhar ainda mais. Sebo em excesso provoca não apenas brilho como também cravos e espinhas. Para surpresa de muitos, contornar esse problema é bem simples. E acredite: você ficará surpreso com os resultados que verá após algumas semanas.

1. Por que cuidar da pele?

Além de ser o “cartão de visita”, a rotina de cuidados com a pele é extremamente importante no combate ao envelhecimento precoce. É uma rotina básica de cuidados com a pele exige mais do que lavar o rosto com água e sabão. Acredite, você não vai se arrepender!

2. Como cuidar de uma pele masculina?

Como já mencionado anteriormente, embora peles masculinas e femininas sejam diferentes, já que a masculina é mais espessa e oleosa, ambas possuem o mesmo protocolo de cuidados e recomendações.

3. Mas para começar, você precisa entender qual seu tipo de pele:

Pele sensível: Costuma arder ou se irritar com facilidade, seja por alterações climáticas, contato com alguma superfície ou produto específico, e por aí vai; **Pele normal:** É mais equilibrada, apresenta poros finos e uniformidade em sua superfície;

Pele seca: Por ser incapaz de reter o volume necessário de água para se manter saudável, ela possui textura escamosa e áspera, assim como tonalidade opaca. Em alguns casos, pode provocar coceira e irritação;

Pele oleosa: Produz grandes quantidades de sebo e, por isso, está mais propensa a desenvolver cravos e espinhas. Além disso, possui um brilho excessivo e os poros mais abertos e visíveis. **Pele mista:** Costuma ser normal ou seca nas regiões das bochechas, e oleosa na zona T (testa, nariz e queixo). Nas áreas com mais sebo, apresenta poros mais evidentes e abertos e, conseqüentemente, mais propensão a desenvolver cravos e espinhas.

4. Lave o rosto com os produtos certos!

Lavar o rosto com água e sabão, apesar de prático e extremamente prejudicial à pele. Afinal, o sabonete corporal contém ingredientes que são agressivos a pele, deixando a pele ressecada e irritada. O indicado é SEMPRE utilizar sabonete facial e ler o rótulo para entender qual o direcionamento de cada produto e assim encontrar o melhor para sua pele.

Evite lavar o rosto com água quente, o ideal é que a água esteja fria ou no máximo morna. Não é necessário lavar o rosto várias vezes ao dia, o ideal é lavar pela manhã e à noite. Do contrário, pode ocorrer um efeito rebote na pele, tornando-a mais oleosa.





5. Cuidado quando for barbear!

Para a maioria dos homens o uso de aparelho de barbear em lâminas é o mais utilizado, porém se sua pele for sensível ou tiver tendências a ter pelos encravados procure outras alternativas.

Ao encontrar o melhor método certifique-se que:

- A região estará úmida para que o processo ocorra de forma menos agressiva
- Usar sempre loção para barbear e escolher a melhor opção para sua pele
- Aparar os pelos na direção em que ele cresce, nunca na direção oposta
- Higienizar a lâmina antes de colocá-la em contato com a pele
- Nunca compartilhar a lâmina de barbear
- Troque de lâmina a cada sete dias
- Após o processo de barbear, utilizar um tônico ou pós barba para acalmar a pele

6. Hidrate a pele diariamente

Uma pele hidratada é essencial para o controle de oleosidade, além disso a hidratação da pele também ajuda a manter a pele com uma aparência mais jovial e sem linhas e rugas.

Não esqueça de acompanhar o processo e verificar regularmente o processo, Veja se aparecem novas manchas ou verrugas que coçam, sangram ou mudam de cor. Estas, geralmente, são sinais precoces de câncer de pele. Por isso é sempre indicado consultar regularmente um dermatologista.

7. Use filtro solar!

Use filtro solar todos os dias, e não esqueça de fazer aplicação 15 minutos antes de sair de casa e se expor ao sol. Essa prática ajuda a evitar danos como rugas, manchas de idade e até câncer de pele.

Não esqueça de escolher a melhor textura e efeito para seu tipo de pele.

8. Filtro solar com cor ou incolor?

O filtro solar com cor pode sim substituir o tradicional, deixando o rosto protegido e uniforme.

Na hora de aplicar o filtro solar com cor, no entanto, é preciso ter alguns cuidados extras. O primeiro passo é lembrar que o produto não é uma base comum, e por isso deve ser aplicado de forma uniforme em todo o rosto e corpo.

Agora que você já sabe de todo processo para ter uma pele cuidada e preparada, é hora de colocar a mão na massa e criar esse hábito. Não esqueça que o resultado não é imediato e que é necessário disciplina para que o resultado seja aparente.

Caso seja necessário algum produto mais invasivo, não se preocupe. Seu dermatologista vai te auxiliar da melhor forma possível.

Uma excelente rotina a todos e até a próxima.

WAM

MAGAZINE

José Loreto

COFFEE ++

A BELEZA DO CAFÉ
ESPECIAL

Descubra as cores de 2021

Apaixone-se por Paris

MODA: Milão ou Florença?

Bate-papo com Airon Martin, fundador misci

Receita de Natal: Salpicão vegano

Vinhos de Portugal & **Mojito** para o
verão

VIDA REAL

PRECISAMOS FALAR
SOBRE FEMINICÍDIO

JOSÉ LORETO

na sua casa, com a VAM Magazine

Em um ano onde fomos surpreendidos pelo inusitado, as Capas de Dezembro de 2020 da Revista VAM Magazine homenageiam a arte, todas as família, as lutas sociais e a vida real.

Nesta capa principal e entrevista especial, descobrimos um **José Loreto** ainda mais divertido, entregue, competente, simpático, enfim... qualidades não faltam para descrever esse niteroiense apaixonado pelas artes e pela vida.

Sem medo do novo, Loreto vem demonstrando uma crescente bagagem profissional a cada desafio proposto. Sua força e capacidade de interpretação de personagens fortes e bem divergentes, impressiona.

O ator consegue transitar com leveza por todas as esferas da arte, seja na televisão, cinema ou no teatro. Fazendo bonito sem ficar devendo nada a ninguém.

Aproveitando o momento atual, em que fomos obrigados a nos adaptar a um novo mundo, repleto de resignificação e reflexões sobre a vida, nos surpreendemos nessa entrevista incrível, com um lado mais profundo do ator. Em "Mãos à Obra José" que está no Instagram do artista, ele faz analogias de como tem sido a reforma de sua casa (onde atua como ajudante de pedreiro) e a reforma íntima que se propôs a fazer durante os meses de pandemia. Em busca de suas verdades e do real sentido de sua vivência, como ele mesmo citou: revisitando passados e procurando entender seu propósito de vida, através do diálogo entre o externo e o interno.

ZÉ

ENTREVISTA EXCLUSIVA

Pai dedicado da princesa *Bella*, seu amor maior desde 2018, o ator se diz mais maduro ao vivenciar os desafios da paternidade, onde procura participar efetivamente, de todos os momentos de sua pequena, saboreando o encantamento e as delícias das descobertas do universo lúdico das crianças.

E por falar em desafios, o artista apaixonado pela vida e pela arte, através das cinebiografias, vem dando vida a grandes personagens famosos e incríveis, como: o lutador de MMA José Aldo e, em fase de desenvolvimento, o cantor *Sidney Magal* e o comentarista e ex jogador *Walter Casa Grande*. Além disso, ainda não se sabe mas há indícios de que Chorão, ex vocalista da banda *Charlie Brown Junior*, também fará parte do casting de famosos ilustres a serem interpretados por *Loreto*.

Formado em Artes cênicas pela Casa de Artes de Laranjeiras (CAL), o ator que, se divertiu interpretando o ingênuo e carismático Candinho da novela Flor do Caribe, possui muitas inspirações. Destaca entre elas, o gigante ator Marcos Caruso, com quem contracenou em Avenida Brasil da Rede Globo.

O artista se diz encantado com a versatilidade profissional de Caruso que realiza com maestria vários papéis: atua, dirige e roteiriza. O que faz dele um profissional completo.

José Loreto não gosta do rótulo de galã. Acredita que se enquadra melhor em um conceito de um "ser exótico"; o que lhe permite uma maior flexibilidade no desenvolvimento de seus personagens.

E aí, já deu para sentir o que te espera nesta entrevista deliciosa? Então permita-se mergulhar na doçura e na sensibilidade do ser humano por trás do grande profissional, que neste mês de Dezembro, nos deu o prazer de sua companhia nas páginas da VAM Magazine.

- **Sua estréia na TV foi em Malhação em 2005, com o Marcão Skatista. Em 2012, o Darkson ganhou destaque em Avenida Brasil. Desde então muita coisa boa aconteceu em sua vida profissional e pessoal. De todos os personagens já feitos em TV, qual seria o que deu mais prazer na interpretação e qual te exigiu mais?**

Normalmente, os personagens que dão mais prazer são os que exigem mais do ator. Fazer o lutador de MMA, José Aldo no cinema, foi muito prazeroso e ao mesmo tempo muito doloroso. Foi meu primeiro protagonista e foi bastante simbólico. Foi uma preparação bem intensa e agregou muito como pessoa.

Já na TV, tanto o Darkson como o Candinho são personagens que representam os extremos. Um com uma pegada de malandragem e o outro bem mais puro e cheio de bondade. Então, fazer os dois também foi bem impactante por conta destas diferenças tão marcantes.

- **Atualmente, a TV Globo está veiculando uma edição especial de Flor do Caribe, que se passa em um cenário inspirador do Rio Grande do Norte. Nesta novela temos o prazer de rever o Candinho. Como foi dar vida a esse personagem que conquistou o público com seu carisma e ingenuidade?**

Nossa...foi uma loucura! Era tudo muito desafiador, exatamente porque o Candinho veio logo após o Darkson, que era uma construção bem diferente.

Foi um papel que recebi com muito carinho, pela confiança em meu trabalho, já que seria, no primeiro momento para o Matheus Nachtergaele. Foi um presente. E o Candinho interagia e contracenava com a cabra e ao mesmo tempo com a grande mestra da televisão brasileira que é a Laura Cardoso. Então, um grande desafio que me deixou muito feliz e mais ainda agora que tenho percebido, em função da edição especial que está sendo reprisada, o quanto esse personagem é mesmo querido do público

- **Como você lida com o rótulo de galã da nova geração da televisão brasileira?**

Não me vejo muito com esse rótulo de galã não. Acho que sou mais exótico, talvez diferente. E isso, de uma certa forma, permite que eu me encaixe em vários tipos de papéis. Não me vejo mesmo nesse lugar de galã, de verdade.

- **Com médicos na família (pai e a irmã), você é portador da diabetes. Como convive com essa doença e quais os seus maiores cuidados, uma vez que, pensando no momento que vivemos de pandemia, você acaba se enquadrando no grupo de risco de contaminação do vírus?**

Estou tendo os cuidados que todos deveriam ter. Evitando aglomerações, seguindo todos os protocolos, cuidado com a higiene, por mim, pelos outros e por todos nós. E me sinto um privilegiado por ter meu pai e minha irmã como médicos dentro de casa, porque inclusive isso facilitou a descoberta da diabetes em tão pouco tempo. Até para iniciar o tratamento o quanto antes, logo que os primeiros sinais apareceram. Então, sou muito grato. Isso auxiliou muito a condução do tratamento.

**MINHA VAIDADE ESTÁ EM
EQUILÍBRIO... NÃO ME
ACHO MUITO VAIDOSO.
QUERO ME SENTIR BEM.
NÃO PRECISO DE MUITO
PARA SACIAR MINHA
VAIDADE.
QUERO ESTAR MAIS À
VONTADE.**

**JOSÉ LORETO
PARA VAM MAGAZINE**

- **E durante essa quarentena, o que você tem feito? Quais as adaptações foram necessárias em sua vida para vivenciar esses meses de isolamento?**

Agora estou como ajudante de pedreiro da obra que estou fazendo em minha casa, até criei no instagram o MÃOS A OBRA JOSÉ para demonstrar esse meu momento. A obra é uma coisa muito doida e a reforma tem me feito parar para fazer muitas reflexões. Estou sempre me perguntando: preciso disso mesmo? Isso é para meu conforto e praticidade? O que eu quero? Enfim.... estou encontrando meu ponto de equilíbrio, aprendendo a olhar mais para mim. Refletindo mais sobre os espaços vazios e vendo o que vai entrar aqui ou ali. Fazendo de certa forma, analogias com o que eu preciso realmente para viver. Quero ser feliz. E neste sentido, vejo que na obra, quanto mais trabalho, mais prazeroso é. Assim como os personagens. Além disso, o isolamento despertou meu prazer por cozinhar, por limpar a casa e cuidar do meu espaço.

- **O que esse período acrescentou em sua vida em termos de aprendizados e reflexões pessoais?**

Acrescentou uma nova visão onde preciso classificar o que é de fato importante, como o contato com meus avós.

Um novo olhar para o prazer de estar em companhia da minha família, mais do que estar em um bar com amigos, por exemplo.

- **Em 2003, você morou em Los Angeles. Conta uma curiosidade desta etapa de sua vida e de suas andanças por Hollywood.**

Foi bem legal. Na verdade, eu fui para Los Angeles para fugir da faculdade de economia. Eu já queria fazer teatro, mas meus pais queriam que eu fizesse algo mais "sustentável". Então vi Hollywood como uma oportunidade para estar em contato com as artes. Algumas coisas marcantes aconteceram como: eu barrei o ator Leonardo DiCaprio em uma festa e em outro episódio quase barrei o Stevie Wonder no próprio camarim dele (rsrsrs). Enfim, eu tinha 20 anos e de alguma forma aquilo tudo me ajudou muito porque eu acabei fazendo uma espécie de chantagem com a minha mãe. Eu disse que só voltava para o Brasil se pudesse fazer teatro, e deu certo. E no primeiro teste, em 01 ano de curso de teatro, acabei ganhando um papel em Malhação.

WAM

MAGAZINE

José Loreto

- **Criar e educar um filho, principalmente uma menina, implica em muitos desafios e responsabilidades atualmente. Neste sentido, como é o José Loreto como pai da Bella e como é ver e acompanhar seu desenvolvimento?**

Ser pai tem como maior significado ser pai da Bella. Tudo mudou. Tudo que eu faço é pensando nela e para ela. Sou um pai super protetor. Ao mesmo tempo, quero deixar ela viver. Só sou zeloso. Muitas vezes, finjo não está olhando, mas estou atento a ela brincando no jardim, olhando tudo para ela não se machucar. Super atento. Ela é a coisa mais especial do mundo. Eu aprendo com ela toda semana. Conversamos sobre tudo. E é isso, quero ser parceiro dela, dividir tudo. Participar de tudo. Sempre com uma educação positiva, sempre sendo exemplo. E sou um pai bem participativo das atividades e da rotina dela: dou banho, dou comida, fazemos leituras... A Bella é a paixão da minha vida, com certeza absoluta.

- **A cinebiografia do lutador de MMA José Aldo é um grande sucesso. Qual o maior desafio que você enfrentou na preparação deste personagem e como foi viver isso nas telas do cinema?**

Foi muito complexo fazer o José Aldo, ele possui muitas camadas. É muito carismático. Vive da luta e convive com seu maior conflito que é, ter o pai como referência, amar esse pai e ao mesmo tempo, desenvolver muitas divergências pesadas com ele, porque o pai bebia e era agressivo com a mãe. Esse personagem exigiu uma dedicação física enorme, além de abstinências de comida. Fiquei sem comer carboidrato (pão, por exemplo) durante um ano. E isso me deixou também muito estressado, assim como os lutadores ficam. Principalmente perto das lutas. Esse filme trouxe verdade, força e isso fez acreditarem no meu JOSÉ LORETO.

- **Vem mais cinebiografias por aí? É verdade que você já está se preparando para rodar Sidney Magal? Vamos ter José Loreto cantando e dançando sucessos da carreira desse grande artista?**

Sim. Estou preparando a cantoria e a dança para interpretar o Sidney Magal, já há algum tempo. E isso tem me exigido mais que o José Aldo, pois tem que cantar. Para quem não canta, leva-se anos para cantar. Enquanto que, para lutar, como eu já era faixa preta, facilitou bem. Cantar e dançar, tudo junto é um desafio. O Magal é único. Magal só tem ele. É um baita desafio, que estou amando fazer. Estou até fazendo dança espanhola, Flamenco. Mas percebi que temos algumas coisas em comum: temos uma essência feminina. Isso no jeito de andar, de dançar e até no jeito de falar. E tem sido bacana perceber isso, porque nós homens somos muito censurados por mostrar nosso lado feminino. Estou aprendendo a desconstruir esse processo em mim.

- **Estão mesmo confirmadas as cinebiografias do jornalista Walter Casa Grande e do Chorão, ex vocalista da banda Charlie Brown Jr?**

O filme do Casa Grande atrasou. O roteiro foi engavetado. Agora já desengavetou. Estamos trabalhando neste roteiro. O próprio Casa Grande no início não tinha muita segurança em se ver nas telas do cinema, mas agora ele aceitou. Então tem sido o grande sonho de consumo da minha vida essa interpretação. Até pela função social que o filme traz e poder trabalhar e mostrar isso é muito importante. Portanto, o filme está em fase de desenvolvimento. No caso do Charlie Brown Jr, este é um papo que está começando. Mas claro que tenho interesse. Muito interesse em fazer, sem dúvida nenhuma. Vai ser um barato e são figuras totalmente diferentes. Outro grande desafio da minha vida.

- **O que te encanta nas cinebiografias?**

Um dos filmes que mais marcou minha vida foi a cinebiografia do Ray Charles. Foi lindo. E essa coisa de ser baseado em fatos reais me toca muito. Sempre gostei de ler biografias. Gosto deste tipo de desafio. De viver esse medo das comparações. Adorei o Tim Maia que foi feito pelo Babu. Amei também o Cazuza, na maravilhosa interpretação do Daniel de Oliveira.

- **Quem te inspira em sua carreira?**

Tenho muitas inspirações. Várias. Até fora do mundo das artes. Por exemplo, o Marcos Caruso é uma grande inspiração para mim. Vi uma peça dele (Operação Abafa) onde eu ri e chorei ao mesmo tempo. Essa coisa dele de ser autor, diretor e ator, ao mesmo tempo, é uma verdadeira catarse para mim e para as pessoas. E a arte faz isso com a gente. Só quem sente, saberá.

- **Quem é o José Loreto? Descreva-se para os leitores da nossa revista.**

Nasci para ser pai e preciso ser artista. É a melhor forma de me comunicar. Achava até que não gostavam de mim, me achava um pouco ingênuo. Agora estou amadurecendo mais, ficando mais calejado e quero viver a vida no presente.

- **Você é muito vaidoso? Tem algum segredinho especial de cuidado com o corpo, o cabelo ou a pele?**

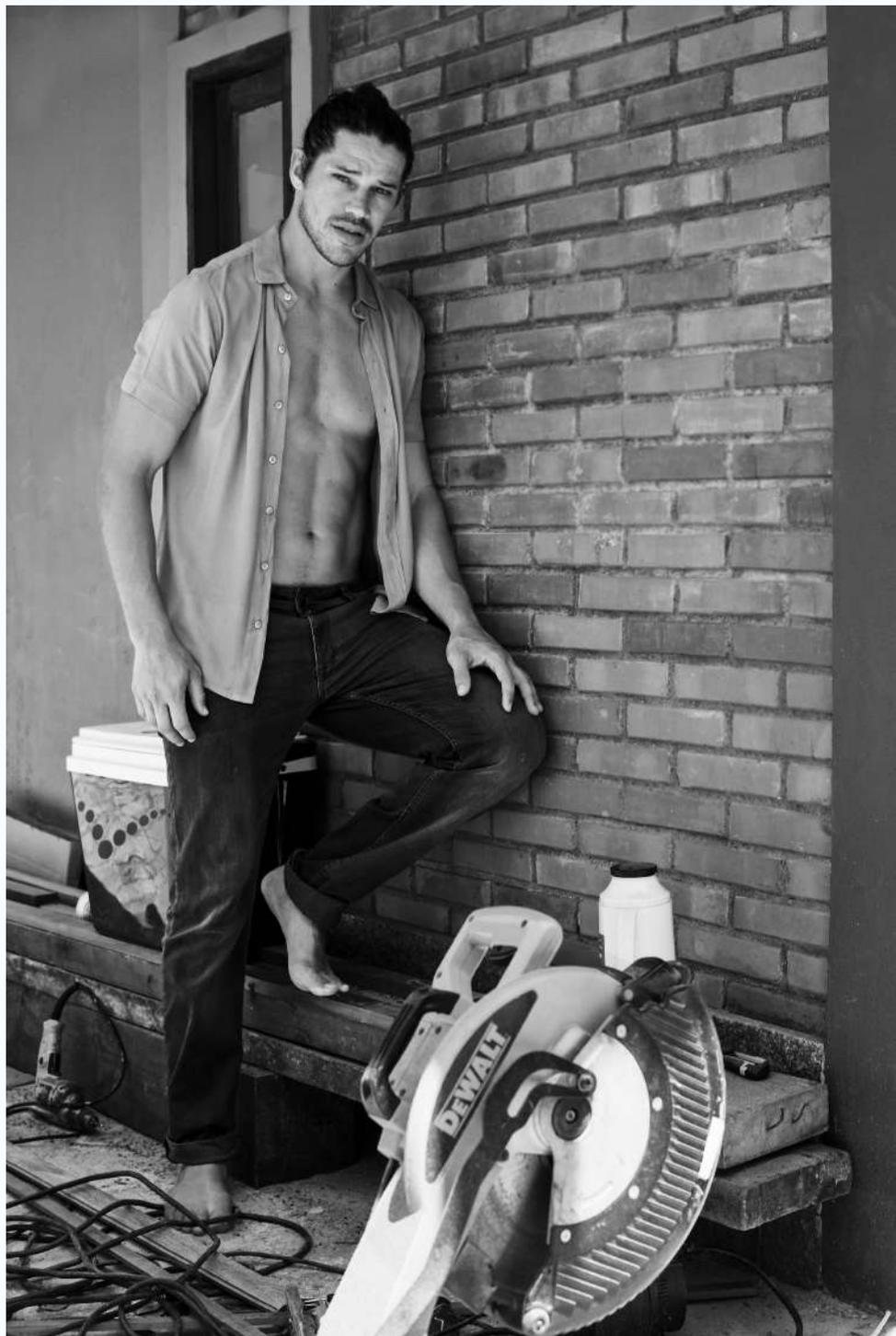
Minha vaidade está em equilíbrio. Só com minha pele que vou voltar a ser mais cuidadoso. Usar mais protetor solar, por exemplo. Mas não me acho muito vaidoso. Quero me sentir bem. Não preciso de muito para saciar minha vaidade. Quero estar mais à vontade.

- **Qual seu maior sonho?**

Ser pai da Bella, e isso eu já realizei. Ser parceiro da minha filha, fazendo minha arte pelo resto da vida.
Estar ao lado de quem amo.

- **Deixe uma mensagem para nosso público da Revista VAM Magazine.**

Protejam-se. Protejam quem vocês amam. Fé, força. Somos fortes, apesar de todo cansaço que vivenciamos, às vezes. Fiquem bem. Feliz Natal para todas as famílias, amigos e leitores VAM.



Agradecimentos especiais ao ator José Loreto por ter aberto as portas da sua história, de sua nova casa.

Fotos: Luis Brown

Entrevista Andréa Ladislau

Direção executiva Antonio Italiano

Assessoria Henrique Fischer

Agenciamento/Assessoria Artcênicas

Equipe D Comunicação

Seguimos os protocolos de segurança*

WAM

MAGAZINE

ed. dez2020



**“AINDA VIRÃO MUITAS
GRANDES BATALHAS
PELA FRENTE. A
OCUPAÇÃO DE CARGOS
POLÍTICOS É SÓ O INÍCIO
DO QUE ESTÁ
POR VIR”**

“[...] ESPERO QUE FUTURAMENTE TODOS COMPREENDAM QUE NÓS TRANS TAMBÉM SOMOS CONSUMIDORES, NÃO SÓ DA MODA E DA BELEZA, MAS DE TUDO QUE EXISTE NO MERCADO.” (KAYLA OLIVEIRA)



Abram alas para as estrelas da nossa última edição do ano da VAM Magazine!

Alexia Dutra, Cecília Gama, Carolina Leone e Kayla Oliveira formam esse grupo incrível que compartilhou inspirações e nos contou sobre experiências ao serem modelos trans dentro da indústria da moda

A área da moda e da beleza sempre foram muito restritas quanto aos padrões de beleza: um único biotipo era considerado o “ideal” e representatividade nunca foi uma realidade - até agora. Quando perguntamos sobre o aumento da visibilidade trans nos últimos anos, Carolina enfatiza a importância desses movimentos para a construção de um futuro com mais inclusão e respeito: *“Entender as diferenças pode mudar o mundo e estamos lutando por isso.”*

“Acredito que estamos caminhando e quebrando muitas barreiras. Estamos aprendendo a ter consciência de que precisamos sim revolucionar não só a área da moda e da beleza, mas tantas outras. Não só sendo ‘boas modelos’, mas também ocupando todos os espaços que nos cabem.” diz Cecília, que foi vencedora do reality show “Born To Fashion” do canal E!

"[...] Poder me encontrar e, a partir disso, demonstrar aos outros deste mercado um pouco de quem eu sou e da minha personalidade", conta Alexia sobre seus obstáculos ao atuar em uma área que ainda tem muito a lutar pela inclusão. Carolina completa dizendo: *"Acredito que a maior dificuldade é aprender diariamente sobre autoconfiança e aceitação em relação a si mesma. Quando você se sente confiante e acredita em si, as dificuldades ficam pra trás e tudo flui de maneira natural"*.

Muitos nomes, nacionais e internacionais, têm pavimentado o caminho e conquistado muitas coisas boas para a comunidade LGBTQIA+ em todo o mundo da moda, da música e da cultura brasileira como um todo. Cecília e Kayla dizem se inspirar muito nessas mulheres e na relevância que elas trouxeram: *"Acho muito importante o trabalho que elas têm feito [...] acredito que, se estou nesse mercado hoje, é porque elas e tantas outras me serviram de inspiração e me mostraram que eu também posso chegar lá."*, diz Cecília.

Em 2020, as eleições em todo o país foram o ponto de partida para uma grande revolução no nosso modelo governamental: políticos LGBTQIA+ em diversos estados do Brasil foram eleitos com recorde de votos, reflexo de novos comportamentos e ideais na nossa sociedade. *"A política influencia todas as áreas de nossas vidas, então um governo mais diversificado e inclusivo promoverá um ambiente mais confortável e aberto para todos, inclusive no mercado da moda"*, diz Alexia.

Também conversamos sobre suas inspirações de vida: "Eu mesma! [risos]", diz Kayla. Cecília diz se inspirar muito em modelos como Teddy Quinlivan, Indya Moore e Lea T: *"[...] são mulheres que me ensinam muito e que vêm fazendo um lindo trabalho para a comunidade trans."*, assim como Alexia, que tem Valentina Sampaio como sua referência. Carolina finaliza contando que sua mãe e todas as mulheres de sua família são sua principal fonte de inspiração.











A BELEZA DO CAFÉ ESPECIAL

O mundo do café segue como o grande fio condutor da minha história. O perfume do café é minha forma de bom-dia e melhor companhia. Todos os canais de histórias que rodeiam os grãos sempre me motivaram a caminhar por toda a cadeia produtiva do café.

Ainda moleque aprendi que o café foi descoberto na África. Mas nas minhas andanças pelas lavouras sempre escutei casos de como os grãos cresceram naquelas montanhas e se tornaram populares no mundo.

Sei que não existe nenhum registro oficial sobre o início do reinado do café. Contudo, é unânime a ideia que tudo começou faz muito tempo nas florestas montanhosas da África, em 575 a.C.!

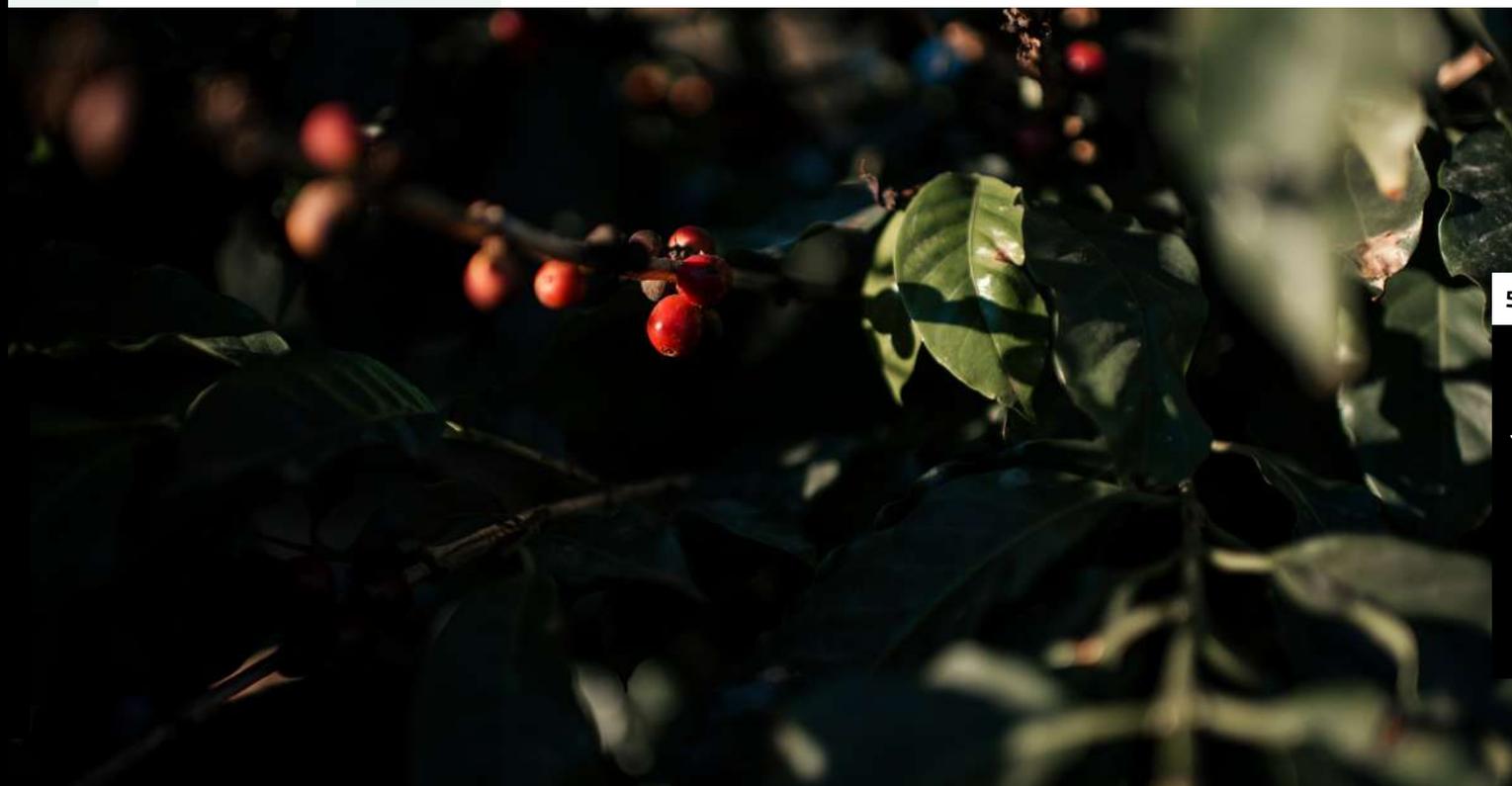
LEO MONTESANTO

é produtor de café e um dos fundadores da Coffee ++, e-commerce de café superespecial com pontuação acima de 84 pontos. Toda a construção da empresa vem baseada no propósito de apresentar cafés de qualidade aos brasileiros, que, geralmente, eram exportados. Campeão do mundo em que qualidade do café, ele é um entusiasta e apaixonado pelo café especial.

Instagram: @leonontesanto @coffeemais

Confesso que nada no mundo é melhor do que chegar à roça, pegar o meu café, emendar o papo e arrastar até noite dentro. Foi em um desses dias que um caboclo ajeitado, há muitos anos, me contou sobre a influência das cabrinhas em todo o processo de descoberta.

O que ouvi dizer que um pastor de cabras, chamado Kaldi, decidiu sair com os animais pelas montanhas da região de Gimma, na Etiópia. O lugar era lindo e as cabras decidiram explorar todo aquele lugar.



A região é um paraíso ideal para um bom descanso. Kaldi seguiu o fluxo e caiu no sono. Quando acordou, percebeu que os animais estavam agitados e não paravam de mexer e pular. Aquilo deixou ele desconfiado e a ideia rápida foi a de entender o que havia ocorrido.

Rapidinho, Kaldi percebeu que toda aquela “animação” começou depois que as cabrinhas comeram umas frutas vermelhas nos ramos da floresta. Foi assim que cortou o galho e levou os frutos até um sacerdote respeitado na região chamado Wise. O padre ficou curioso. Ele decidiu cozinhar todas aquelas frutinhas cheias de caldo.

O gosto foi amargo para caramba e jogou os ramos no fogo -- quase como uma reação instantânea. Você imagina o tanto que estava amargando [risos]?

A energia do café

O aroma subiu e invadiu todo o local. Consegue imaginar a cena?

Pronto, todo mundo começou a entender porque aquelas cabras não sossegaram e sempre voltavam para comer as frutinhas.

O sucesso foi grande. Assim que os sacerdotes tomaram aquele cafezinho, eles transcreveram a Bíblia e o pastor Kaldi decidiu escalar as montanhas com as cabrinhas a tiracolo.

Desde então, segundo a lenda, o café se tornou um ritual na Etiópia, com brinde a um momento mágico e de gratidão pela ancestralidade. No resto do mundo, não tem sido diferente.

Viu como tem história demais dentro da xícara? Café é minha melhor materialização de afetividade, lembrança de café e a garantia de ótima companhia. E para você? O que o café simboliza? Quero saber mais sobre o seu ritual mágico e estou sempre on-line do Instagram: @leomontesanto.

Espero você para um bom papo.



VINHOS

DE PORTUGAL



VOCÊ SABIA?

As pesquisas apontam os portugueses como os maiores consumidores de vinho do mundo.

*Colunista Yolanda Neris
Historiadora da Arte, Fotógrafa
Sommelier
Brasileira em Portugal*



Falar da cultura portuguesa é também falar sobre vinhos. O país inteiro produz vinhos de excelente qualidade. As pesquisas apontam os portugueses como os maiores consumidores de vinho do mundo (são 62,1 litros de vinho que cada português bebe por ano - isso não é brincadeira não!), mas eles vão muito além do consumo. A vinicultura neste país é uma joia lapidada por milhares de anos de experiência. Pensa-se que a vinha terá sido cultivada pela primeira vez no Vale do Tejo e no Sado, há cerca de 2.000 a.C. pelos tartessos, nome da primeira civilização ibérica.

Lá pelo século X a.C. os fenícios se apoderaram do comércio dos tartessos e acredita-se que nessa época tenham trazido algumas videiras que foram introduzidas na Lusitânia. De lá para cá, Portugal foi aperfeiçoando suas técnicas e por conseguinte, os vinhos foram ficando cada vez melhores.

Apesar dessa evolução, o país ainda conserva técnicas ancestrais como a pisa da uva, principalmente na região do Douro. Muitas pessoas pensam que a pisa da uva é feita apenas para agradar turistas, mas não. O motivo é que o calcanhar humano evita a quebra da sementes, que podem dar um certo amargor ao vinho.

Portugal tem uma variedade enorme de castas e tipos de vinhos e todos eles são feitos com excelência. Há tintos incontáveis, brancos, rosés, verdes e alvarinhos que embora sejam classificados como verdes, direi que são um caso à parte.

Algo que diferencia os vinhos portugueses é o facto de quase todos eles serem produzidos com diversas castas, criando sabores únicos.

O consumo de vinho está tão enraizado na cultura e nos costumes portugueses que ainda hoje é possível entrar numa “taberna” e pedir um copo de vinho que normalmente é acompanhado por um pastel de bacalhau, um chouriço assado (nada a ver com o chouriço que conhecemos no Brasil) ou queijo.

Sendo o vinho acessível, já que seu preço é bastante baixo em relação ao resto do mundo, o mesmo é consumido por todas as camadas sociais.

Para finalizar quero desejar aos leitores, um Natal de Luz e esperanças e deixo aqui algumas sugestões de bons vinhos portugueses para acompanhar almoços e jantares neste fim de ano (gosto particularmente dos vinhos da região do Alentejo).



Tintos

Excelentes opções para acompanhar pratos com carne

- 1 - E.A. (Eugénio de Almeida)
- 2 - Ravasqueira
- 3 - Cartuxa
- 4 - Esporão
- 5 - Cabeça de Burro

Branco

Bons para acompanhar pratos de peixe e aves

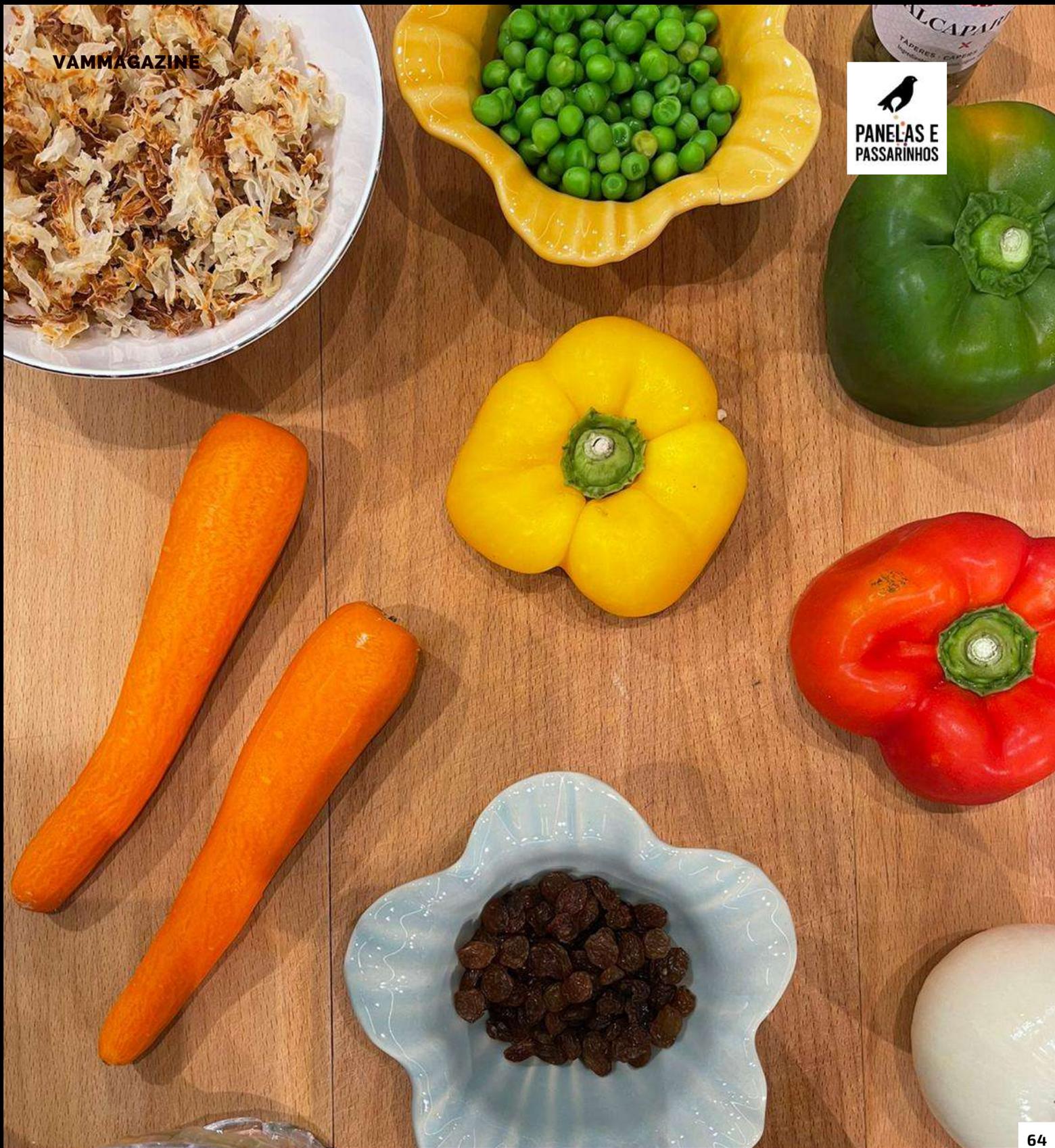
- 1 - Duas Encostas
- 2 - Cacho Fresco (frisante, super barato e muito bom)
- 3 - Duque de Viseu

Verdes e Alvarinhos

Bons para acompanhar peixes e mariscos

- 1 - Contemporal Alvarinho
- 2 - Palácio da Brejoeira
- 3 - Deu-La-Deu





SALPICÃO VEGANO

COM MAIONESE DE ABACATE

Colunista Helena Furtado.
Jornalista e Cozinheira.
Ceo Panelas e Passarinhos.
Brasileira em Barcelona.



INGREDIENTES SALPICÃO:

2 cenouras raladas
1/2 xícara de ervilha
1 xícara de milho
1/2 cebolla
1/4 de pimentão vermelho
1/4 de pimentão amarelo
1/4 de pimentão verde
1 colher de sopa de alcaparra (opcional)
1/2 xícara de passas
Frutos secos para decorar (usei castanha de caju, pistacho e semente de abóbora)

Corte a cebola e os pimentões em dados pequenos. Corte a alcaparra em pedaços pequenos também. Misture tudo.

MAIONESE DE ABACATE:

2 avocados
Caldo de 1 limão
1 dente de alho
1 colher de sopa de mostarda
4 colheres de sopa de azeite de oliva 1/2 xícara de salsinha
Sal e pimenta do reino

Coloque todos os ingredientes no liquidificador ou no processador e bata até ficar uniforme na consistência de maionese.

BATATA PALHA NO FORNO:

2 batatas, Sal.
Pré-aqueça o forno a 180 graus.
Rale 2 ou 3 batatas descascadas.
Depois coloque em uma peneira e leve até a água sair cristalina e elas não grudarem mais.
Seque bem entre 2 panos de prato limpos.
Forre uma bandeja com papel de forno e espalhe as batatas por cima.
Evite deixá-las amontoadas.
Deixe no forno de 15 a 20 minutos e mexa a cada 3 minutos.
Cuidado pra não queimar. Elas ficarão crocantes e douradas. Tempere com sal no final.

FINALIZAÇÃO:

Misture os ingredientes do salpicão com 4 colheres da maionese de abacate. Decore com frutos secos. Coloque a batata palha por cima e está pronto para servir!

MOJITO DE AMORAS SEM ÁLCOOL

Mojito





INGREDIENTES (para 6 pessoas):

500g de amoras e mirtilos
4 colheres de sopa de açúcar mascavo
Suco de 4 limões taiti
1,8 litro de água tônica (normal ou cítrica)
6 ramos de hortelã.
Gelo
6 rodellas de limão cortadas finas
Mel e mais açúcar mascavo para decorar
(opcional)

COMO FAZER:

Triture no processador as frutas (deixe algumas para colocar inteiras no drink) com o suco de limão e o açúcar até ficar uma pasta cremosa. Pode passar pelo coador, mas eu prefiro sem coar.

Decore o copo passando a borda pelo mel e depois pelo açúcar mascavo.

Coloquei os 2 em pratinhos separados e passei o copo virado pra baixo.. Reparta em 6 copos altos a água tônica (300ml por copo) e o gelo.

Coloque 3 ou 4 colheres de sopa do “xarope” da fruta, depende da cor que você quer chegar e misture.

Coloque algumas frutas inteiras no copo e finalize com o ramo de hortelã e a rodella de limão.



O veganismo me acrescenta todos os dias, mudei a forma como eu enxergo o mundo, desde as pessoas até a Moda. Me tornei, cada vez mais, consciente e aprendo todos os dias sobre o que é um ativismo e como posso aplicar o veganismo em todos os âmbitos da minha vida. Principalmente, no universo da Moda. Nunca imaginei que me encontraria tanto nessa área. Mas, com o tempo, estou percebendo que a moda ativista, justa, com upcycling e patchwork por exemplo, é tudo para mim. Alimenta e rega a semente que está dentro de mim há muito tempo e é fonte da minha felicidade e propósito nesse mundinho. E tenho certeza de que essa semente, também, está dentro de você, de todos nós. Nós, como sociedade, precisamos começar a priorizar e perceber a relação que temos com a nossa alimentação e como as nossas escolhas diárias podem fazer uma diferença.

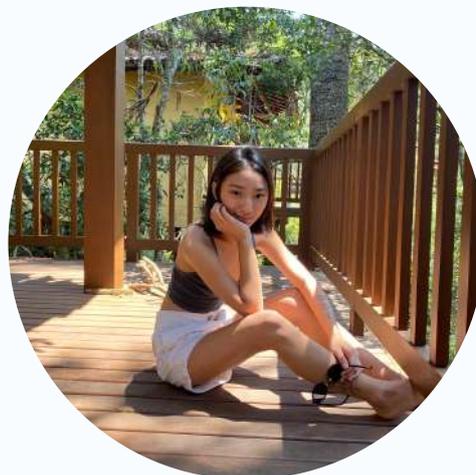
Como uma sociedade, cada vez mais, necessária de cooperação, precisamos começar a priorizar e perceber a relação que temos com a nossa alimentação e como as escolhas individuais influenciam os direitos e interesses coletivos. De todas as pautas discutidas durante a crise do COVID-19, o assunto menos pontuado foi o consumo de carne e a destruição do meio ambiente quando, de acordo com a ONU, a pandemia está diretamente relacionada com a saúde do ecossistema.

Mas, apesar disso, as pessoas com acesso à informação escolhem não enxergar e continuar em suas zonas de conforto, não abrir mão dos privilégios não deveria ser uma opção. Afinal, a necropolítica e os impactos ambientais andam de mãos dadas. A elite política e econômica descarta a existência de todes e tudo que são entendidos como inconvenientes e improdutivos para o crescimento e concentração do Capital.

Espero que, algum dia, você que está lendo isso enxergue, também, as coisas do jeitinho que eu enxergo. A minha luta nesse mundo é por um veganismo e moda mais acessível, uma cultura de vestuário que não explore nenhum ser vivo e o ecossistema, uma moda justa que valorize a mão de obra, o trabalho artesanal e que respeite tudo e todos envolvidos em cada processo. Eu não lembro exatamente quando comecei a criar o hábito de ir em brechós e garimpar roupas. Mas eu sempre gostei muito da experiência de sair e ver peças antigas e únicas que nunca tinha visto. Para mim, comprar roupas de segunda mão é uma oportunidade de poder dar uma nova narrativa e significado para essas peças e, junto a isso, ter consciência de que eu não estou contribuindo com uma indústria agressiva que gera inúmeros danos ambientais e sociais.

Muita gente me pergunta como eu acho as minhas roupas e falam que não encontram nada quando vão em brechós. E, olha, não tem nenhum brechó específico que eu vou sempre! É que garimpar é muito mais sobre “descobrir” roupas, sobre procurar e achar o inusitado do que uma coisa mais direcionada para ir onde você sabe o que vai encontrar. Tem vezes que, realmente, eu não encontro nada que quero comprar. Mas, de novo, essa é a graça de garimpar. Você sai para conhecer novas pessoas, novos ambientes e, no final, pode acabar encontrando uma peça muito singular, aumentando o ciclo de vida dela e dando uma nova chance para uma roupa que poderia ser simplesmente descartada.

*Colunista Dana Cho. Estudante de Design de moda no IED/SP.
Fundadora do brechó @kotcheun.
Brasileira em São Paulo.*



DESACELERE PERMITA-SE NÃO TER QUE DAR CONTA DE TUDO

*Colunista Andréa Ladislau.
Dra Psicanalista.
Membra imortal da Acadêmia Fluminense de Letras.
Brasileira no Rio de Janeiro.*

A percepção de que, não só o tempo, mas também as oportunidades passam, está muito acentuada com o panorama atual. Ainda que o ser humano tente dividir o tempo em segundos, minutos horas, dias, e daí por diante, na verdade, o tempo faz parte de um ininterrupto processo, inserido no nível do eterno, que não pode ser conhecido por nossa limitada capacidade de compreensão.

E quais as implicações de nossa percepção em relação ao tempo e às atividades que estamos sempre nos cobrando por cumprir e realizar? Bem, fato é que, nossa experiência do tempo está mudando. Isso está ocorrendo porque a frequência da consciência humana está aumentando, e a experiência da passagem do tempo se acelerou. O tempo continua correndo ao passo que nos vemos com menos liberdade.

Percebemos uma histeria coletiva para que o indivíduo consiga conciliar o suposto "excesso" de tempo, com a grande oferta de ocupações. Muitas vezes, impedindo a sua capacidade de admitir que, não se é tão mega produtivo e conectado assim. O bombardeio, em um tempo carregado de incertezas, que não ajuda a relaxar, acrescido da sensação de impotência ou da incapacidade de se cumprir o que foi proposto ou imposto a si mesmo, pode manifestar sensações de estresse, ansiedade e muita, muita tensão. É o que chamamos de exaustão emocional.

Entenda que, cada um tem seu ritmo e seu tempo de resposta aos estímulos externos. Não sucumbir a essa pressão também faz parte. E sim, você é normal quando não dá conta de tudo ou não se sente motivado a acompanhar ou fazer tudo o que está sendo oferecido. Não é um crime. Não precisamos corresponder às expectativas do mundo sempre. Tenha essa consciência e sua saúde mental agradecerá. Cada um de nós é um ser único e em nossa individualidade trazemos uma essência singular. Essência essa que, irá determinar o nosso ritmo. Compreender a sua velocidade, dominar suas emoções, reconhecer suas reais necessidades, desejos e falhas, é sinônimo de autoconhecimento.

Portanto, não acelere e não negligencie seu "tempo interior", simplesmente para dizer ao mundo que você é produtivo.



Você não está disputando corrida com ninguém. Não precisa provar nada, nem agradar pessoa alguma.

Cobrar e culpar-se por tudo, sem respeitar seus limites e seus anseios, sem dúvida alguma, só irá aumentar a sua angústia. É muito importante ouvir seu próprio chamado interno. Fazer as coisas ao seu tempo. Lembrando sempre que, o prazer na realização das atividades deve estar acima da sua auto cobrança de TER QUE... Não se sinta exaurido e nem obrigado a nada. Tudo o que gera desconforto, foge da normalidade.

Portanto, não faça nada por obrigação, sem vontade. Seja honesto e genuíno com sua essência e seu ritmo. Não force uma motivação. O desejo em realizar qualquer coisa, deve surgir naturalmente; para agregar. Conciliando benefício e prazer.

Quando o incômodo se instala, é possível que o equilíbrio emocional seja ferido e que ocorra o acionamento do gatilho para um processo de transtorno de ansiedade generalizada e, até de depressão. Não alimente a neurose da produtividade que os tempos atuais têm trazido. Se todo excesso reflete uma falta, tenha cautela para não provocar uma exaustão mental, pincelada por culpas e cobranças, através de uma pressão insana.

Viva um dia de cada vez, sendo fiel ao seu ritmo e aos seus desejos.

Enfim,

às vezes a gente só precisa desacelerar. Acalmar o coração e dar espaço para a alma e o corpo respirar. Desprender dos atrasos, das urgências e sentir a vida oxigenar novos sonhos dentro da gente. O jeito é fazer um plantio diário de propósitos dentro do que se acredita, colhendo aquilo que falta, desapegando-se do que não se necessita!

É o que chamamos de desacelerar para curar. Sair do automático e não se culpar por parar para ouvir a si mesmo. Parar para não fazer nada e não alimentar cobranças. Desacelerar o passo e a mente, encontrando seu eixo. Nada no mundo é mais importante do que se compreender, conhecer sua própria essência, seu “eu”.

A vida fica bem mais fácil quando a gente se abraça, se escuta e se trata com o mesmo respeito e atenção que dedicamos aos outros. Desacelere. Se dê o direito, se dê um tempo, se cuide. Você não está disputando corrida com ninguém. Não precisa provar nada, nem agradar pessoa alguma. Procure fazer tudo no seu tempo, lembrando que, o meu tempo é diferente do tempo do outro. Respeite o seu ritmo natural. E procure dar para sua mente os momentos de descanso e lazer merecidos. A mente que não repousa adocece o corpo.



HEROÍNAS DA VIDA REAL

SAÚDE DA MULHER | CONVERSANDO COM O GINECOLOGISTA

O

funcionamento do organismo feminino é extremamente individual, já que as mulheres são expostas a variados estímulos hormonais, físicos e sociais durante cada fase da sua vida.

Por isso cada super- heroína do cotidiano deve ser tratada de forma única com muita atenção e carinho. Para tanto, é o ginecologista o médico que está apto a cuidar do bem-estar da mulher de forma integral.

Olha, sei que não é fácil ser feliz em meio a um trabalho complicado, cuidar de filho, dar atenção para parceiro (a), se virar para pagar as contas todo mês e por aí vai. Mas, uma coisa não dá para negar: alcançar a felicidade requer muita disposição e muita garra! E isso toda mulher tem de sobra.

Para não ter que lidar com incômodos que resolvem aparecer do nada, identificar qualquer alteração fisiológica e/ou comportamental de caráter patológico, é de grande importância a consulta de rotina. Este momento pode e deve ser utilizado para esclarecer todas as dúvidas que a paciente apresente. E atenção: é importante que toda mulher esteja extremamente tranquila em conversar sobre qualquer assunto com seu ginecologista. PERGUNTE TUDO! Além disso, este profissional deve identificar e tratar possíveis efeitos da TPM; sinais de endometriose; eventuais orientações sobre métodos contraceptivos, prevenção de DSTs, cuidados com higiene; verificação hormonal, alterações do ciclo menstrual, sinais do climatério, saúde mental e sexualidade.

Fico feliz ao notar que sexualidade feminina esta se tornando uma pauta cada vez mais frequente em todas as consultas ginecológicas. Sim! Pasmé! Isso não é prioridade de ensino nas residências médicas da grande maioria das universidades do país. Até hoje, o médico ginecologista, precisa procurar cursos de especialização específicos se quiser entender mais do tema. Nós ginecologistas precisamos sempre estar atentos a alterações de comportamentos de nossas pacientes, principalmente os que estão ligados à sexualidade.

Variações importantes na libido, mudanças repentinas de humor (irritabilidade ou sintomas depressivos), insônia, ganho ou perda importante de peso; inibição excessiva e sintomas de mania, por exemplo, podem sem grandes indícios de alterações na saúde mental.



Dr. Rogério Felipe Mendes.
Ginecologista.
Obstetra.
Cirurgião minimamente invasivo.
Estética íntima.

Após descartamos as principais causas orgânicas, precisamos então lembrar que um dos principais fatores de risco para estas desordens: o assédio.

O assédio é definido como uma série de comportamentos que incomodam, importunam, humilham, passam de todos os limites, Diferente de Abuso, que significa "fazer um uso" incorreto, excessivo, injusto, impróprio ou indevido de alguém. sem permissão, passando também de todos os limites. Claro que ao se pensar em assédio, a primeira imagem que vem à cabeça é a alguém importunando uma mulher na rua. Mas esse "conceito" é somente UMA das formas de assédio à qual as mulheres estão diariamente sofrendo. Além do sexual, precisamos lembrar-nos do moral, verbal, psicológico e até virtual. Por isso é de extrema importância que estejamos atentos aos sinais, já que nem sempre este tipo de violência ocorre de forma explícita.

Quando falamos em estatísticas, presume-se que mais de 42 % das brasileiras já sofreram assédio, sendo que 33% acontecem no ambiente de trabalho. Outro dado importante é que 90 % dos casos de abuso de menores são dentro de casa por parentes.



Em País "desgovernado", com preconceitos e nenhuma proteção verdadeira as mulheres, seria imaginável que, devido à pandemia houve um aumento de 46% deste índice na comparação com o mesmo período de 2019. Outro levantamento revela que relatos de brigas de casais cresceram 431% entre fevereiro e setembro deste ano.

Apesar dos avanços, é inegável que somos fruto de uma forte e enraizada cultura patriarcal que privilegia os homens, colocando-os nos espaços de poder há milhares de anos, e claro, também sou um deles, e neste pensamento que dentro da minha profissão auxilio minhas pacientes. Essa desigualdade de gênero estrutural, que subjuga as mulheres, é a principal causa da violência contra a mulher. A cultura em questão não valorizou a mulher e a impediu e ainda a dificulta de ocupar os lugares que ela deveria estar na sociedade: lugares políticos, do trabalho, espaços de liderança etc. Esses atos são violentos, mas, de tão comuns e antigos, são naturalizados.

Tanto a violência física como a psicológica precisa ser identificada e combatida com veemência e urgência. Vejo aqui a importância do profissional ginecologista como um ponto de apoio, esclarecimento, diagnóstico e tratamento nos mais variados casos.

ENTERTAINMENT

James
Dean

Você sabia que James Dean tem um monumento em sua homenagem?

*Colunista Monica Palomares.
Fotógrafa, Guia Califórnia, trabalha com TV e Cinema em Hollywood.
Brasileira em Los Angeles.*



Você sabia que James Dean tem um monumento em sua homenagem localizado em frente ao Observatório de Griffith e com vista para o Hollywood Sign?

O lendário James Dean não poderia ter seu busto em outra localização, uma vez que seu personagem em "Rebel Without a Cause" frequentava esse cantinho especial em Los Angeles. O ator norte-americano morreu precocemente aos 24 anos em um acidente de carro, mas seus três filmes foram o suficiente para fazer James Dean uma eterna lembrança em nossas memórias.

Nascido em fevereiro de 1931, na cidade de Marion, Indiana, James Deans protagonizou três filmes: "Vidas Amargas", "Rebel Without a Cause - Juventude Transviada" e "Assim Caminha a Humanidade". No entanto, até chegar a este ponto da carreira, James Byron Dean percorreu uma trajetória. Ainda bem pequeno, mudou-se de Marion para a pequena cidade de Fairmount, ainda em Indiana, e, após se formar no ensino médio, chegou à Califórnia, mais especificamente em Santa Monica. Aos nove, perdeu a mãe e, assim, em Fairmount, morava com seus tios.

Desde pequeno, James Dean já mostrava sinais de que iria para o meio artístico, uma vez que fez parte do teatro de sua escola em Indiana. Dessa forma, seus passos no cinema começaram a dar certo logo após a sua formatura quando decidiu estudar artes cênicas em uma faculdade. Por isso, em 1949, não hesitou em se mudar para Califórnia, onde seu pai e sua madrasta moravam, porque desde aquela época, Hollywood já se consagrava como berço da indústria cinematográfica.

Meses depois de se matricular na Santa Monica College, um novo passo na trajetória do ator. Era a vez dele optar pela transferência para a famosa e renomada UCLA - Universidade da Califórnia para cursar teatro. O que poucos sabem era que neste mesmo período, James Dean trabalhava como garçom para ganhar dinheiro.

A vida de James deu mais uma volta e mudou. O artista largou a faculdade e foi para o outro lado do país, Nova York.



Na Big Apple, pôde participar de inúmeras peças de teatro após ingressar no Studio de Lee Strasbery. No cinema, sua estreia se deu no de 1951 com uma participação bem pequena no filme chamado Baionetas Caladas (Fixed Bayonetes).

Com pequenas participações em filmes e realizando peças de teatro ao longo dos anos, em 1953, atuou na famosa Broadway em duas peças, onde pôde ser reconhecido e até mesmo ganhar o prêmio de “Tony Award de Melhor Ator do Ano” por “Imoralista”. Nesta peça, James foi aclamado pela crítica com a sua interpretação de um personagem homossexual.

Parecia que estava tudo caminhando perfeitamente na vida de James Dean. Apesar de uma vida relativamente curta, os filmes do artista fizeram sucesso na geração e são clássicos até hoje. “East of Eden”, conhecido como Vidas Amargas, estreou em 1955. Em uma atuação impecável, o filme conta a história de um jovem que disputa a atenção do pai com seu irmão mais velho.

Nas telas, era possível ver a entrega e a paixão que James tinha por atuar.

O ano de 1955 foi intenso. Era a vez da clássica rebeldia adolescência ser tema de filme hollywoodiano, “Juventude Transviada” ou “Rebel without a cause”, em inglês. A estreia do filme se deu um mês depois de sua morte e é o trabalho que o consagrou ainda mais como ator, vide o monumento em frente ao Hollywood Sign, área que seu personagem sempre ia. O que ninguém imaginava era que ao gravar “Assim Caminha a Humanidade”, também em 1955, seria seu último trabalho. Ao lado de talentos como Elizabeth Taylor, Dennis Hopper e Rock Hudson, James não viu o resultado do filme que foi lançado apenas no ano seguinte e que ainda deu a James o Oscar de Melhor Ator, em 1957, pela atuação, e também ao diretor George Steven, o Oscar de Melhor Diretor.



A partida prematura da estrela tem a ver com um hobby seu. James Dean era um apaixonado por carros, motos e tudo aquilo que envolvesse alta velocidade.

Era 30 de setembro de 1955 quando, em uma folga das gravações e “Assim Caminha a Humanidade” que James resolve relaxar fazendo uma das Coisas que mais gostava, além de atuar. Com seu Porsche Spyder, dirigiu até o norte da Califórnia para uma corrida que, infelizmente, não acabou bem. James Dean sofreu um acidente de carro que tirou a sua vida. Com a sua morte abrupta e prematura, James Dean marcou para sempre as gerações com seu talento em tão pouco tempo de estrada Hollywood. E como ele dizia, “Sonhe como se fosse viver para sempre, viva como se fosse morrer amanhã.”



SÓ PARA DIZER A

verdade

Colunista Viviane Vargas.
CEO Rádio Black Voz.
Escritora, Coach.
Brasileira no Rio de Janeiro.

SOUL

DE BRASILEIRO

*Esse é o nome do novo Single do trio **Soul de Brasileiro** com quem irei bater um papo e peguei carona nesse tema para falar a verdade sobre esse ano de 2020 .*

Que ano foi esse ?

Parecia uma "rave" com a música no último volume, sem dia e hora para acabar.

Entramos e ainda não sabemos a hora que iremos sair, mas falando a verdade, foi o ano de recomeço, de aprendizado, de exercitar a criatividade e a fé.

Todo ano, no dia primeiro, fazemos promessas para o ano que está chegando e muitas dessas promessas não tiramos nem da nuvem em nossa mente, o nosso HD está lotado!! Queremos muitas coisas ,e ao mesmo tempo! Não nos organizamos para realizar. 2020 chegou mudando tudo ,mexendo com as " falsas promessas", e fazendo muita gente pensar fora da caixinha , tirar projetos que estavam no arquivo morto e colocar em prática, meter a mão na massa de verdade.

E como é bom!!! Quando você idealiza e realiza , fica um sentimento de dever cumprido com você mesmo e com os seus sonhos , e esse sentimento alimenta a vontade de ir adiante.

E foi assim que me tornei a idealizadora e CEO da Rádio Black Voz, uma rádio que toca todos os ritmos, mas sempre com o protagonismo de artistas negros, é a nossa voz!!!! Muita Black Music, Soul, Jazz, Samba, Rap entre outros é a nossa arte à frente de tudo.

E falando de arte vou fechar o ano de 2020 com um trio especial, eles estiveram no lançamento da Rádio black voz, donos de vozes que são pura potência e que acabaram de lançar um clipe do Single "Só para dizer a verdade" com produção e direção musical de Sandra de Sá.

Quando vi a primeira vez, juntas como um buquê as vozes de Zé Junior, Negra Silva e G Vieira fiquei em impacto. Tentei achar uma palavra que pudesse traduzir o meu espanto. Foi um soco na alma, na melhor metáfora, é como eu costumo dizer: existe fúria na beleza.

Às vezes a beleza é furiosa, e foi num sarau na minha casa que conheci este coletivo harmonioso e inesquecível. Aquelas vozes cantando assim, o que era aquilo? Quem eram aquelas pessoas? Eu estava no Harlem? Estava no Brooklyn? Não. Eu estava no Brasil. Estava no Brasilão.

São três jovens do subúrbio que começaram a cantar na igreja e descobriram ali o seu talento e sacaram que o que eles queriam era cantar. A voz é um tesouro.

Principalmente nesse caso, um tesouro que sai da boca desses meninos, desses jovens que acreditaram no sonho e foram vencendo o improvável. Porque vencer o improvável não é fácil. Essas três vozes combinadas capazes de iluminados arranjos em virtuosos vocalizes deixam a gente muito emocionada. Um grande papel da arte é provocar o vivente, inspirá-lo a trilhar sua vida. Pois a alma de brasileiro, o Soul de brasileiro é em si uma joia inspiradora.

Me sinto privilegiada por tê-los conhecido e por terem sido levados para dentro de minha casa num dia de sarau muito mágico. Que choque. Que brilho o que se via ali. Parecia que havia uma orquestra com eles. Foi uma experiência emocional indescritível.

Em presença do talentosíssimo e inspirado trio senti arrepios, e como se num golpe ilusionista de som, pude ouvir tambores e sopros na levada alquímica daquelas vozes. Seu canto retumbante, sua alma presente em cada voz, particular e coletiva, nos lembra a alta filosofia africana do Ubuntu: eu sou porque nós somos.

As vozes têm potências individuais e cada uma é linda sozinha também, mas juntas, formam uma outra coisa, um outro ser, um outro canto e todo mundo brilha!!!

É lindo lindo lindo lindo de ver!

Venha para o mundo do Soul de Brasileiro e jamais serás o mesmo.

A HISTÓRIA

A história da banda Soul de Brasileiro é também de amizade, motivação e luta. Ge Vieira, José Junior e Negra Silva têm formação em canto lírico e um trabalho autoral rico e diverso. Sabem exatamente de onde vieram, o que querem dizer e onde querem chegar. Concretizam o sonhar, celebram grandes artistas e expressam com verdade a consciência de serem cantores pretos brasileiros inseridos no mercado da música nacional. Em 2005 os tenores e a mezzo soprano começaram a cantar juntos em em uma igreja católica na Vila Kennedy, periferia do Rio de Janeiro. Finalistas do Favela Festival, parceria entre Rede Globo e Cufa Rio em 2011, formaram a Soul de Brasileiro. Iniciaram uma trajetória premiada também no teatro e cinema, Ge Vieira, premiado como melhor ator em "Rua da Mentira", melhor curta do Festival de Cinema do Rio - 72 horas. José Junior, finalista na audição do musical "O Rei Leão" da Broadway, aqui no Brasil. Premiado com melhor esquete e melhor ator em "Três vidas", Festival de Esquetes Felipe Martins. Negra Silva, texto e direção musical em "Cidade dos Lázarus". A fusão temperou idéias e enriqueceu composições. Palcos como a Festa Nacional da Música, Sofar Sound e Circo Voador fazem parte da trajetória do trio singular.

Soul de Brasileiro acaba de lançar "Só pra dizer a verdade" que é o primeiro single autoral de um EP de quatro músicas da banda. Com a produção e a direção musical de Sandra de Sá, a canção é um recado para todxs. Fala de amores pretos, amores possíveis, amores sem preconceitos.

O lançamento também é marcado por um release poético escrito por Elisa Lucinda. Uma obra de arte sobre a história da banda que é como a de muitos artistas pretos brasileiros que sonham, estudam, praticam e produzem. Poesia no desafio complexo que é a produção musical no Brasil.

• Como nasceu "Só pra dizer a verdade"?

Só pra dizer a verdade é o primeiro single autoral de um EP de quatro músicas da banda. Com a produção e a direção musical de Sandra de Sá, a canção nasceu da nossa vontade de escrever uma balada romântica, como muitas que gostamos de cantar e ouvir.

Juntos trocamos nossas experiências, misturamos com as histórias de amigos e compusemos uma canção que é um recado para todxs. Ela fala de amore pretos, possíveis e sem preconceitos. Ela é uma canção de amor.

• **Qual recado queremos dar como "Só pra dizer a verdade"?**

Só pra dizer a Verdade é um recado para você, para ele, para ela, para elx, para todxs.

Que não tenhamos medo de amar! É a nossa forma de dizer que o amor preto também existe, que as pessoas não se apaixonam somente no Louvre, na Torre Eiffel. Elas se apaixonam no metrô, no BRT, na fila de emprego. É a nossa resistência anti racista e anti-homofóbica.

Outros jovens pretos e LGBTQIA + precisam saber que o amor muitas vezes negado a nós por um padrão machista e eurocêntrico é possível.

A música de amor que cantamos hoje está resgatando a memória afetiva de pretos e pretas que já não se encontram de tanto eurocentrismo imposto na construção de suas personalidades. Queremos transformar a construção tóxica de nossa sexualidade e nos permitir viver um pouco além dos desejos que dizem que devemos sentir o tempo todo.

Não aceitamos mais a branquitude heteronormativa nos dizendo a quem devemos amar e como. Quem ouviu a canção como mais uma balada não entendeu ainda a verdadeira revolução que estamos prestes a experimentar.

• **Como surgiu a ideia do videoclipe, como foi produzi-lo neste período?**

Nós já tínhamos o desejo do videoclipe de Só pra dizer a verdade desde quando fizemos a canção. A Soul de Brasileiro sempre faz música já pensando no videoclipe.

Como todos no mundo, fomos surpreendidos pela pandemia do COVID-19, vivemos um momento difícil, confinados, com as produções paradas então precisávamos adaptar o conceito e o roteiro. As meninas da Amarelo Urca, também em quarentena, embarcaram numas das ideias mais desafiadoras que tivemos. Nós mesmos gravamos, com ajuda virtual delas, dirigimos e produzimos um videoclipe com vários looks e cenas dentro de um apartamento.

Um desafio que para nós foi muito bom, aprendemos, brigamos, gargalhamos, mergulhamos em um lado nosso pouco explorado até então. Fomos roteiristas, produtores, co-diretores, iluminadores, cinegrafistas, contra regras... nossa muita coisa.



Amamos o resultado, fizemos um vídeo clipe lindo para vocês que está disponível no canal do YouTube da Soul de Brasileiro. Nosso single está nas principais plataformas digitais como, Spotify, Deezer, Amazon Music e Apple Music.

• **Como foi produzir arte neste momento de pandemia?**

Foi bem assustador no início. Tudo era muito novo. Tínhamos muitos planos e projetos que precisavam ser repensados. Junto com isso vieram os efeitos do confinamento e a falta de grana, mas como já bem sabemos a arte nos salva! Encontramos em nossas redes sociais a força que precisávamos para transformar esse momento tanto para nós como para as pessoas que gostam do nosso trabalho. Fizemos as lives show com a participação sempre afetuosa do nosso público, os vídeos com releituras de artistas pretos que nos inspiram e que nos abriram caminhos com sua arte.

A pandemia deixou muito explícita a situação de desigualdade que vivemos, deixando bem claro que pessoas pretas estão sim mais vulneráveis, são as mais afetadas e as que mais morrem pelo COVID-19. Mas não morremos somente pelo novo vírus e sim por uma doença letal antiga que é o racismo estrutural e institucional deste país. Tudo isso nos deixou muito mais reflexivos, e também ainda mais inquietos. Contribuir para uma transformação desse quadro caótico da nossa sociedade é uma urgência! Mais do que nunca sentimos a necessidade de que nossa arte seja transformadora para a vida de quem nos ouve.

Produzir nesse período está sendo um desafio diário, mas potencializador na mesma proporção. Parece clichê dizer que sairemos diferentes dessa situação, mas é fato que os mesmos, já não somos



- **Quais são as perspectivas da Soul de Brasileiro pára 2021? e o que o público pode esperar de vocês?**

Queremos um ano menos letal para pessoas pretas no Brasil. O racismo precisa ser combatido e tem que parar de matar nossa gente. É importante deixar claro que isso não é mais um desejo, é uma ação. Nós não vamos recuar, só avançar! Toda arte preta precisa servir de base para o fortalecimento das novas mentes pretas que surgirão nesse país para guiar os nossos. Fazemos parte disso. Estamos dispostos a construir para que isso de fato aconteça. Não temos mais como ver nossas crianças e jovens pretos sendo assassinados pelo estado e pela manutenção do genocídio negro que o Brasil legislou para que acontecesse até hoje. Já no início de 2021 vamos lançar nosso EP completo e então daremos continuidade a produção das novas canções que compusemos. Há muito a ser cantado. Estamos produzindo muito, há parcerias com outros artistas, participação em trilhas para cinema, tem muita novidade acontecendo. O show está concebido e esperamos poder viajar muito pelo país com ele.

Sempre que a Soul de Brasileiro estiver cantando, estará falando da descolonização. Bebemos em fonte muito rica da música preta para agora mexer na estrutura racista do Brasil. É a nossa forma de afirmar que podemos cantar ou falar do que quisermos. Qualquer tema se encaixa numa realidade preta, de ocupação de espaços antes elitizados, de desobstrução de memórias e a favor da diáspora. Ser preto e artista no Brasil é difícil, facilitar o caminho de quem vem atrás também é garantir mudança e melhora significativa desse quadro onde faltam espaços e oportunidades.

Gente linda ! Essa é a última matéria de 2020, que o novo ano chegue com muitas energias positivas. Um super beijo no coração de vocês e até a próxima edição. Juntos somos potência. Vidas Negras importam!

PRAIAS EM NOVA YORK??

now

Ao ler esse artigo, assim como eu em meu primeiro verão em Nova York, você irá se perguntar: "Existe praias em Nova York"?

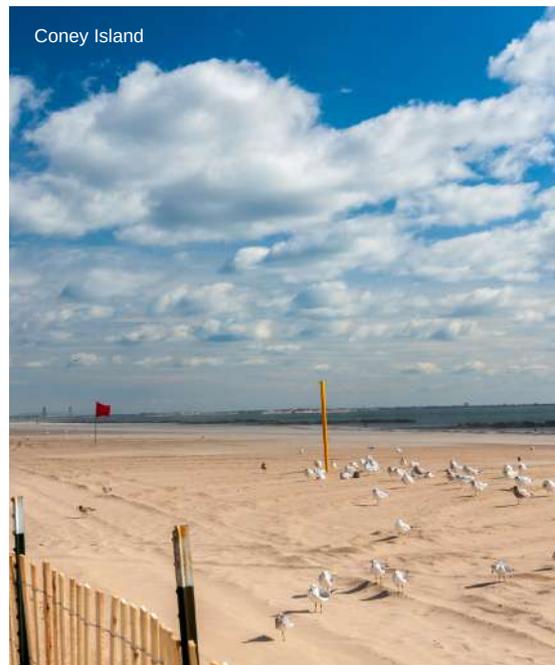
*Colunista Carla Mendes.
Transfer NY.
Administradora.
Guia Nova York.
Brasileira em NY.*

MONTAUK POINT LIGHTHOUSE
COMMISSIONED BY PRESIDENT GEORGE WASHINGTON
* CONSTRUCTED 1790 * FIRST LIGHTHOUSE IN NEW YORK STATE *

Jones Beach



Coney Island



Ao ler esse artigo, assim como eu em meu primeiro verão em Nova York, você irá se perguntar: "Praias em Nova York"?

Na verdade em algum momento assistimos filmes (Wall Street, Alguém tem que ceder, etc) ou séries (Sexy and the City, Revenge, etc) falando dos Hamptons e suas maravilhosas mansões de verão, onde os milionários nova-iorquinos costumavam veranejar nessa estação do ano.

O que não conseguimos imaginar é a diversidade de alternativas e praias que podemos visitar em Nova York. porque sempre que sonhamos ou ouvimos falar na Big Apple o primeiro lugar que vem em nossa cabeça é a famosa ilha de Manhattan, e acabamos esquecendo completamente sobre a geografia da cidade.

Na cidade de Nova York há 7 praias que são consideradas as melhores: Rockaway (Queens), Jacob Riis (Queens), Fort Tilden (Queens), Brighton (Brooklyn), Coney Island (Brooklyn), Orchard (Bronx) e Manhattan (Brooklyn). Da lista acima vamos destacar as duas mais movimentadas.

Da lista acima vamos destacar as duas praias mais movimentadas.

Em Brooklyn: Coney Island é uma das mais famosas e visitada por residentes e turistas em função da sua completa estrutura, além da praia e um movimentado calçadão, temos algumas atrações tais como: Luna Park, Dino's Wonder Wheels (roda gigante construída em 1920, custa \$10.00), a famosa montanha-russa Cyclone (construída em 1927). New York aquarium (o maior aquário dos Estados Unidos, custa \$20.00 - \$25.00 depende do dia), artistas de rua, o Circus Sideshow e o Mermaid Parade.

E todos os anos no 4 de Julho temos o concurso (está no livro do Guines) de quem consegue comer mais cachorro quente organizado pelo Nathan's (um dos mais famosos cachorro quente (custa \$4.75, aberto em 1916). **Como chegar:** O percurso dura em torno de 1hr saindo de Manhattan metrô (\$ 2.75 cada trecho) linha amarela Q sentido Downtown Brooklyn descer na Ocean Parkway.

No Queens: Rockaway é considerada a maior praia urbana dos Estados Unidos com 8.8 km de extensão, atrai multidões de famílias durante todo o verão para nadar, tomar sol e praticar esportes como vôlei, skate e surf. É a única praia na cidade de Nova York que é autorizado a prática do surf: há duas áreas específicas para os surfistas, pra quem está de férias em Nova York e não tem sua própria prancha não se preocupe você poderá alugar uma prancha por \$10.00 - \$20.00 a hora (o valor depende do dia). Ao longo do calçadão tem várias opções de alimentos e bebidas, inclusive uma cerveja artesanal com fábrica em Rockaway. A caminho da praia há lojas vendendo toalhas, cadeiras e guarda-sol.

Como chegar: Há duas opções de transporte público que são: 1) Saindo de Manhattan metrô (\$2.75 cada trecho) linha azul - sentido Uptown Queens descer na estação Broad Chanel e trocar para a linha S sentido Rockaway Beach e descer na estação 90th beach Holland.

2) Saindo de Manhattan - pier 11 ferry (\$2.75 cada trecho) direto para Rockaway beach.

O ferry tem toda uma estrutura interna com vendas de salgados e bebidas (não está incluso no valor do ticke), toalhas, protetor solar, além disso você pode ir curtindo o visual, inclusive uma vista para Estátua da Liberdade.

Se você está disposto a fazer uma viagem mais longa 1hr e 30 minutos saindo de Manhattan de carro tem as praias de Long Island tais como: Jones Beach, Robert Moses, entre outras. Porém aconselho chegar cedo porque são praias com um número limitado de carros. O estacionamento custa \$10.00 e uma vez que lota não entra mais ninguém. Outro destino que vem sendo muito procurado é Montauk, uma pequena vila localizado no final da península de Long Island em East Hampton. Uma das atrações é o Montauk Point State Park onde está o Farol de Montauk Point, de 1796. Um museu na casa do guardião exhibe documentos históricos assinados por George Washington. O Camp Hero State Park, que já foi uma base militar, tem bunkers da segunda guerra mundial e uma torre de radar. Além da praia que é belíssima. Montauk é um passeio de um dia inteiro, saindo de Manhattan de carro levamos em torno de 3hrs e 40 minutos até lá. E importante mencionar que diferente do Brasil, as praias em Nova York não tem a disponibilidade de cadeiras e guarda-sol para o público, cada um traz o seu próprio. Se você está planejando vir a Nova York no verão vale a pena a experiência.



TRES RAZÕES PELAS QUAIS PARIS ME ENCANTA.

*Colunista Andréa Faugas.
Visitas Guiadas em Paris.
Brasileira na Europa.*



Paris é uma cidade que surpreende em vários aspectos. Símbolo da cultura francesa, a cidade abriga monumentos espetaculares e possui um patrimônio cultural histórico e religioso extremamente rico. A “Ville Lumière”, Cidade Luz como é carinhosamente chamada, é um excelente destino de férias e atrai milhões de visitantes a cada ano.

Entre seus bairros de charme e monumentos carregados de história, sua efervescência cultural e a sua gastronomia, Paris é uma cidade mítica que guarda muitas surpresas.

Hoje, trarei para vocês três razões pelas quais Paris é uma cidade que encanta.

História e Arte Paris tem uma história incrível.

São muitos séculos de história marcados em sua paisagem. A cidade soube conjugar crescimento urbano, embelezamento do seu território com a construção dos monumentos, parques e jardins e, proteção e conservação do patrimônio histórico.

Os apaixonados por história não podem perder a visita dos monumentos góticos na Ilha de la Cité. Apesar de fechada para o público nesse momento, a Catedral de Notre-Dame impressiona pela sua arquitetura gótica imponente, sua fachada e suas esculturas.

Vista da Catedral de Notre-Dame na Ilha de la Cité, sob uma linda luz do entardecer Parisiense.

A dois passos dali está o “Palais de la Cité”, antigo palácio dos reis franceses, onde podemos admirar uma arquitetura civil espetacular de um palácio que foi residência dos reis da França desde o século IV, época dos romanos.

O grande complexo do “Palácio de la Cité” guarda a linda Conciergerie, antiga prisão revolucionária e a Sainte-Chapelle, uma capela palatina construída no século XII, com uma das mais completas e notáveis coleções de vitrais deste período.



Do alto da Torre Saint-Jacques temos essa belíssima vista dos monumentos da Ilha de la Cité: a Conciergerie (primeiro plano), o Palais de la Cité e a Sainte-Chapelle. Ao fundo, avistamos a Igreja Saint-Sulpice e a imponente Torre de Montparnasse.



A Basílica do Sacre-Coeur é um dos pontos altos do Pitoresco Bairro de Montmartre. O gramado em torno de suas escadarias torna-se muito procurado durante os fortes dias de calor.



O Museu do Louvre e sua impressionante pirâmide de vidro são imperdíveis em uma visita à cidade Luz.

Além desses, não podemos esquecer tantos outros monumentos espalhados pela cidade como o Arco do Triunfo na Avenida Champs-Élysées, a impressionante Torre Eiffel, a Basílica do Sacre-Coeur em Montmartre, o Rio Sena com as suas pontes entre tantos outros.

Paris ocupa um lugar especial no contexto artístico internacional. Com mais de 150 museus, a capital oferece uma escolha quase infinita de descobertas. São centenas de coleções e exposições oferecidas ao longo do ano. Cada um pode escolher o seu museu de acordo com os gostos e desejos de descoberta. Claro, existem aqueles mais conhecidos do público em geral, mas também muitos que passam despercebidos do público em geral.

O museu característico de Paris é com certeza o Museu do Louvre. Antigo palácio real, o Louvre tem uma história fantástica e abriga coleções de obras de arte das antigas civilizações, até meados do século XIX. São em torno 35.000 obras distribuídas em diferentes salas e departamentos.

Para os amantes da arte do século XIX até meados do século XX, temos o Museu d'Orsay, situado em uma antiga estação de trem construída para a Exposição Universal de 1900. O Orsay, com sua rica coleção de arte impressionista e pós impressionista impressiona quem o visita.

Para os que apreciam mais a Arte Moderna e Contemporânea, o Museu Georges Pompidou é imperdível. Ele conserva obras primas dos artistas que fizeram e fazem carreira nos séculos XX e XXI. O museu em si já é uma maravilha do século XX.



Detalhe de um dos lindos relógios que decoram o Museu d'Orsay, lembranças do tempo em que o Orsay foi uma antiga estação de trem.

Experiências culinárias

A gastronomia francesa foi classificada pela Unesco como patrimônio cultural imaterial. Paris, onde a cozinha rima com criatividade e savoir-faire, tem uma oferta rica e variada: grandes restaurantes liderados por chefes de destaque, brasseries chiques para uma refeição de negócios ou familiar, todos são ideais para desfrutar as especialidades francesas. Da mesma maneira que a gastronomia está ancorada na cultura do país, os vinhos também estão. Aqui se come bem e se bebe bons vinhos. A arte de combinar pratos com um determinado tipo de vinho faz parte do savoir-vivre francês.



Em Paris as opções gastronômicas são variadas. Os pratos são preparados com todo o cuidado utilizando sempre os produtos da estação. Um bom vinho é imprescindível para uma boa degustação.



O difícil é resistir a um docinho francês. No momento da sobremesa ou quando bate aquela fome à tarde, uma parada em uma pâtisserie é tudo de bom!

Além da oferta de restaurantes, as ruas da cidade estão repletas de lugares dedicados à degustação de produtos locais: boutiques, bares, mercados públicos, caves de vinho entre outros.

As “Pâtisseries” confeitarias, apresentam em suas vitrines uma seleção incrível de docinhos que mais parecem pequenas esculturas. Em todos os bairros da cidade você encontra locais agradáveis para parar e degustar essas gulodices.

A França é um país que tem uma admirável seleção de queijos. Produzidos em quase todo o país, ele está presente cotidianamente na mesa do francês. Uma paradinha em um “Bar à fromage”, um bar de queijos para uma degustação acompanhada de vinhos, é muito apreciado por aqui.



Concerto ao vivo no coreto dos Jardins de Luxemburgo.

Saídas Parisienses

Quando falamos em “Saídas parisienses” nos referimos às atividades de lazer e animações que os Parisienses adoram fazer nas diferentes épocas do ano.

Durante a primavera e o verão é tempo de pique niques. Os parques, os jardins e as margens do Rio Sena são os lugares privilegiados. Pessoas de todas as idades, famílias, casais, grupo de amigos se reúnem para passar o dia ou a tarde juntos, bebendo um bom vinho e comendo uma boa baguete, acompanhados do queijo, patês, charcutarias e outras gulodices.

Os franceses apreciam muito as saídas noturnas, em francês dizemos “soirée”. As opções são muito variadas: espetáculos, óperas, teatros, exposições, concertos, bares dançantes, eventos esportivos, festivais e muitos terraços panorâmicos.

Para cada estação do ano não faltam opções de lugares para ir e atividades para fazer.

No verão, o cais do Rio Sena além de ser um lugar de passeio e de atividades ao ar livre, ele vira a praia dos Parisienses que gostam de se bronzear esticados nas inúmeras espreguiçadeiras espalhadas sobre a areia. Incrível não é! Nos arredores de Paris não faltam opções para se refrescar na água durante o verão.

À partir das 18 horas é a sagrada hora do “Apéro”, o aperitivo. Os terraços de bares, cafés e restaurantes ficam lotados, principalmente no verão quando o calor é muito forte em Paris. Não é somente na hora do aperitivo. O francês em geral, adora sentar em um Café para simplesmente: tomar um café, ler um jornal ou um livro, trabalhar ou encontrar-se com os amigos.

Não tem como pensar em Paris sem pensar naquela parada em um tradicional Café, para tomar um drink gostoso com os amigos. Vista da Capela da Sorbonne no Bairro Latino.

Viu como não é difícil se apaixonar por Paris!



Um piquenique ao ar livre, uma caminhada, uma reunião de amigos ou para “pegar um bronze”, as margens do Rio Sena são os locais ideais.



VAMMAGAZINE.COM.BR

CEO ANTONNIO ITALIANO

Invista na sua marca, no seu negócio. Em você! Anuncie com a VAM Magazine.

vammagazinebrasil@gmail.com
contato@vammagazine.com.br