

VAMM

magazine

vammagazine.com.br

Bruno Daltro

CARREIRA, FAMÍLIA, SONHOS E NEGÓCIOS

MAN GAZINE

2015 150



03 Carta editor

49 **Bruno Daltro**



VAM Magazine, estamos na palma da sua mão.

EDITOR IN-CHIEF

Em Janeiro a VAM Magazine celebra as missões da vida, da família, dos aromas, arte, dos negócios.

A partir de hoje temos novos 347 dias para amar, para criar, recomeçar...

Não sabemos o nosso caminhar mas podemos os direcionar!

Com a nossa moda consciente, representatividade, ousadia e poder de fala, depois do mestre Magal, Iza, José Loreto, em Janeiro apresento mais esta edição, agora com o talentoso ator e empresário Bruno Daltro.

VIVA! Saúde neste ano.

Grato aos fiéis parceiros, leitores, Team VAM. Obrigado pela confiança no meu trabalho!

Que a nossa arte resista! Seja também VAM Magazine em 2021.

Antonio Italiano





world tour

3style é uma collab de styling com a união de três stylists que buscam um novo olhar para a moda através da expressão de distintas personalidades que resultam em imagens inéditas e únicas.

Durante o processo criativo para esse editorial fashion no final de 2020, pensamos na nossa vontade de sair pelo mundo pós pandemia e decidimos montar looks para 8 cidades, incluindo Londres, Nova Iorque, Tokio, Rio, Shangai, Roma, Paris e Cairo.

Pensamos looks super descolados, com cores fortes e alegres, alguns elementos do lifestyle de cada cidade e muitos acessórios para uma viagem inesquecível e fashionista. Algumas marcas como Vitor Zerbinato, Fendi, Dolce&Gabbana, Chanel, Miu Miu e Jacquemus, deram o tom no styling e enalteceram os looks.

Styling e direção de arte: @3style
@anapaulalimastylist @brunaamsterdam
@tamaraguzman

Beleza: @sergiodivicentin

Fotos: @tarricone

Assistente de styling: @nathimsantana

Modelos: @yanne_sy @luanagiovanelli

@daniela.dlugokenski

Arte digital I: @thallesgl



WORLD TOUR













QUEM LACRA LUCRA?

Colunista VAM Magazine, Barbara
Castelhão. Estudante de Direito.
Brasileira em São Paulo.

Na chamada era da humanização, o consumo está atrelado não apenas a identificação com o produto, mas também, com os valores professados pelas empresas que os comercializam. No ano de 2020, as manifestações virtuais deixaram claro que nem mesmo uma pandemia, seria capaz de calar aqueles que visam um mundo menos desigual. Aliás, em um momento no qual o isolamento é necessário, as ações digitais são cruciais.

Desta forma, discussões progressistas têm fomentado protestos e ações mobilizadas por todo o mundo. Em resposta a ameaça de ondas conservadoras, vê-se a ascensão de movimentos políticos que clamam vozes às minorias. Assim, por exemplo, se deu o movimento “vidas negras importam”, que surgiu nos EUA em resposta a brutalidade policial e alastrou-se mundo a fora, em combate ao persistente racismo.

Do ponto de vista estético, a diminuição ou ausência do contato social foi o estopim para aqueles que desejavam ousar em seus cabelos ou tentar um novo estilo. Isto porque, viu-se nas redes o estímulo a indivíduo e pluralidade. É possível perceber que a busca pela perfeição, deu espaço a jornada rumo a um mais profundo autoconhecimento. Isso porque, o visual também tem passado a ser encarado também, como forma de expressão. A consciência social perpassa discussões e passa a ser aplicada no dia a dia, tornando-se um ponto crucial nas decisões de consumo.

Assim, para além de posts nas redes sociais e doações em apoio a causas pelos direitos civis, os consumidores têm exigido uma reciclagem dos mais variados setores. Padrões conservadores e elitistas não são mais aceitos porque não os representam. É necessário um envolvimento genuíno das marcas, que abranja sua essência, ultrapassando a mera tentativa de lucro.

Afinal, como a moda tem reagido a esta demanda?

A imposição de um padrão de estética e modo de vida, durante muito tempo, marcou o mundo da moda. Corpos aclamados, porém inalcançáveis, não apenas desfilavam como também transmitiam um significado cultural. Isto é, tais standards conduziam a forma como as pessoas do mundo enxergariam a si próprias. Nesta visão, o conceito de beleza, principalmente no que diz respeito as mulheres, limitava-se a um padrão branco, magro, cisgênero e heteronormativo; tal qual o fashion show da Victoria Secrets.

O desfile da famosa marca de lingerie, era grandioso. Contava com a performance de grandes artistas e destacava-se pelo padrão de beleza descomedido de suas “angels.” Sendo a principal maneira de comunicar-se com seu público consumidor, a VS reafirmava seu posicionamento excludente, mesmo que houvessem alertas acerca da falta de representatividade.

A polêmica declaração á Vogue EUA, do diretor de marketing da L Brands, grupo formado pela marca em conjunto com a PINK e a Bath & Body Works, sintetizou o motivo do declínio econômico da marca; Edward Razek afirmou que não acreditava que deveriam haver modelos transexuais e plus size, porque o show era uma fantasia, um entretenimento especial de 42 minutos.

A falta de adequação ao mercado, que tem se mostrado mais consciente, ao utilizar seu poder de compra como expressão política e social, trouxe consequências à empresa. Em 2014, a exibição do show teve 9 milhões de telespectadores nos EUA. Contrastando com 2018, que teve apenas 3,3 milhões. No mesmo ano, viu-se a queda de 41% nas ações da L Brands e mais de 30 lojas da marca, fechadas.

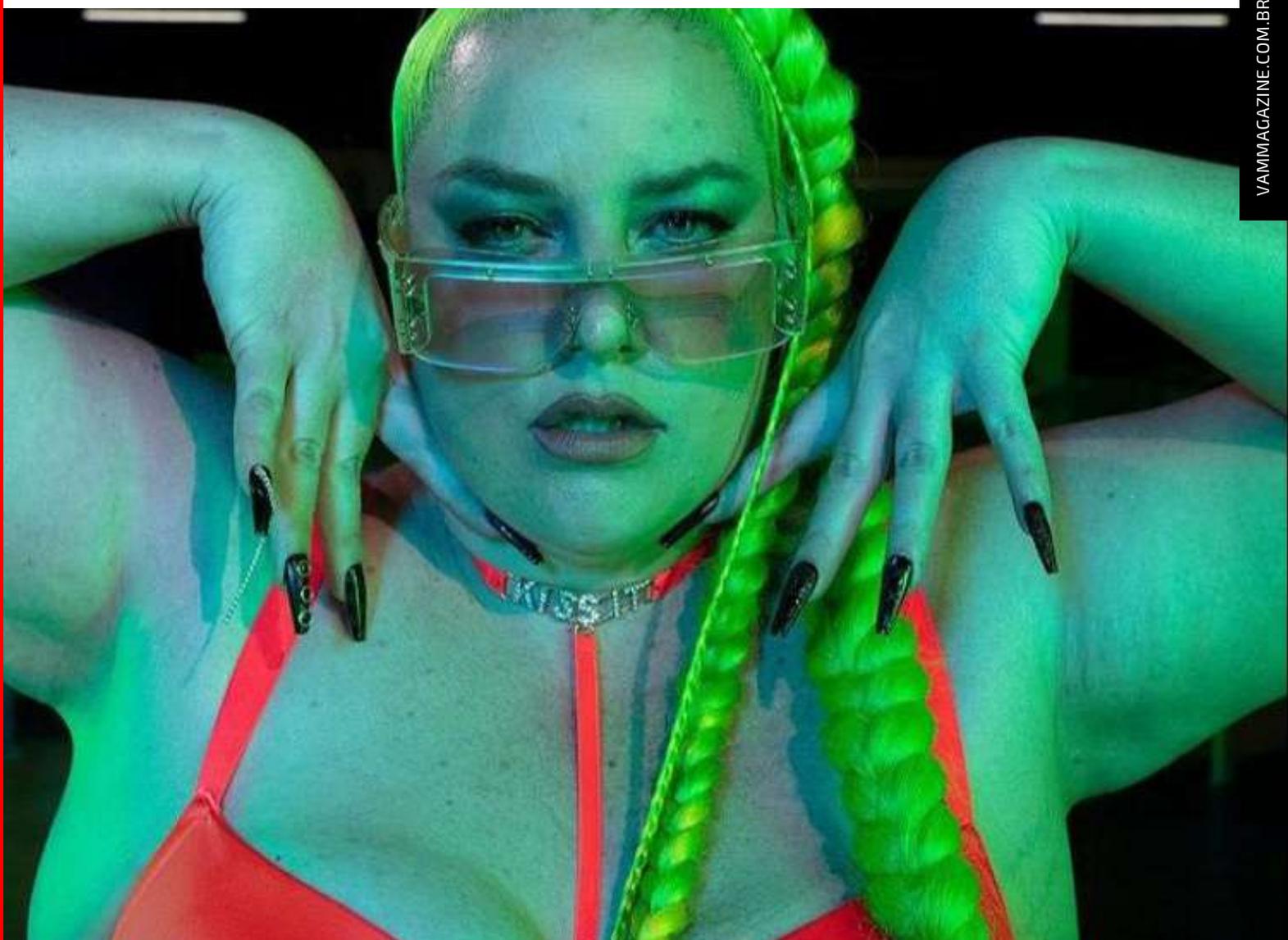




Porém, engana-se aquele que acredita que haverá uma lacuna no mercado de lingerie americano. A recém-criada Fenty, promete tomar a liderança no mercado global até o ano de 2025. Idealizada pela cantora e empresária Rihanna, a marca celebra a diversidade e tem prosperado no setor. Mas, o que a torna diferente do que já existia? Representatividade.

No ano de 2017, a Fenty estreava com cosméticos. Logo de início, a linha foi aclamada pela crítica pela vasta gama de tonalidades que os produtos para pele apresentavam. A revolução habita no fato de que pela primeira vez, a inclusão é trabalhada como prioridade. O conceito da marca, gira em torno da diversidade e representação de minorias que apesar de, por muitas vezes comporem uma maioria demográfica, isto é representarem um maior número, até então tinham demandas pouco atendidas pelas grandes marcas.

A partir dessa lógica, foram elaborados os desfiles da Savage x Fenty, transmitidos pela plataforma de streaming Amazon Prime. A presença de personalidades como a cantora Lizzo, que se destaca por abordar em suas canções questões como auto aceitação e amor próprio, modelos trans, amarelos, negros e com diversos corpos, marcam estes eventos. A autenticidade de Rihanna que diz que a inclusão não era como algo pensado, mas sim natural; permeia o que se pode chamar de espetáculo de beleza. Sobretudo, tal postura propõe uma resignificação do belo. Visando a maior abertura da indústria da moda ao desatrelar-se da plasticidade que via nas passarelas.



Com o exemplo da Fenty, fica claro que “lacrar” é nada mais do que abrir o mercado para públicos que antes não tinham visibilidade. A presença de modelos diversos nas campanhas demonstra que dentro de uma nova era no sistema da moda mundial, trazer a diversidade tornou-se uma ação que não pode ser mais postergada. Logo, ucram aqueles que desmistificam a moda e a enxergam como movimento ativo e social.

O QUE É MODA INCLUSIVA?

Colunista VAM Magazine, Rafaella
Parma. Estudante de Design de Moda,
CEO Plataforma Não é Moda.
Brasileira em São Paulo.

A moda sempre foi, em sua maioria, uma área muito excludente e elitizada, criando constantemente padrões estéticos e excluindo os corpos que não se encaixassem neles. Felizmente, uma grande mudança de mentalidade tem sido estabelecida para mostrar que todos merecem e devem ter acesso à moda, apesar de todos os modelos “ideais” que ela queira impor: agora, a discussão não é apenas sobre peso e altura, mas também sobre corpos com diferentes limitações físicas e mentais. A moda e o design universais vêm, então, para celebrar essa diversidade e lutar por mais designs que tragam visibilidade para essas pessoas que, por muito tempo, foram “apagadas” pelo mundo.

Antes de tudo, é importante ressaltar que o capacitismo - termo que define o preconceito contra as capacidades físicas e/ou mentais de uma pessoa - existe e está muito enraizado na nossa sociedade. É um tipo de preconceito que não é tão discutido como o machismo e a homofobia, por exemplo, e que por isso, não vemos tantas ações de acessibilidade para quem precisa. O termo “design universal” foi cunhado por Ronald L. Mace, um pioneiro em design dos anos 1970 nos Estados Unidos, e consiste em um design que seja estético, acessível e utilizável o máximo possível por todos, independentemente de idade, status de vida ou habilidades. (Center of Universal Design NCSU).

Para entender a moda inclusiva e universal, é preciso sair da nossa bolha social e enxergar que, nesse momento, o objetivo do designer não é satisfazer seus próprios desejos criativos, mas sim ouvir e compreender as necessidades de quem vai consumir esses produtos, somando-as à estética fashion. Em conversa com a plataforma Não É Moda, Rodrigo Villalba, professor de Design Universal no Istituto Europeo di Design em São Paulo, diz que o design inclusivo vem como uma possibilidade de valorizar a pluralidade de corpos existente em todo o mundo: “Nosso papel como profissionais da moda é fazer com que esses ‘impedimentos’ físicos sejam vistos com outras perspectivas [...] essa diversidade deve ser acolhida e reconhecida”. É sobre proporcionar a essas pessoas o uso de uma moda mais prática e confortável, de modo que a limitação deixe de ser um impedimento para utilizar as roupas como forma de expressão.

No entanto, quando falamos de fácil acessibilidade ao vestuário, muitas ideias equivocadas vêm à mente, como a de que criar peças que possam vestir uma pessoa que usa cadeira de rodas, por exemplo, é extremamente complexa e difícil de realizar. A verdade é que a atenção aos mínimos detalhes em uma roupa, como a escolha de um simples zíper, já pode fazer toda a diferença. A moda tem em si um grande poder de transformação social e, quando nós enxergamos isso e deixamos nossa ignorância de lado, percebemos que abrir o olhar para novas perspectivas e ter empatia e respeito pelo próximo são elementos essenciais para um cenário mais diverso, democrático e gentil com todos.

Sapatos que mais veremos em 2021

Convidada VAM Magazine, Luiza
Schmitd. CEO LS Brand.
Brasileira em Minas Gerais.



Imagens retiradas dos sites oficiais das marcas.

amo meus pés
amo sapatos
trend vammag

Primavera | Verão

Tudo no mundo, geralmente, gira em torno de tendências. Se engana você caso pense que somente as roupas sigam essa "febre" em todo o mundo, visto que acessórios e sapatos também passam por esse frenesi da sociedade.

Muitas pessoas pensam "mas por que sapatos seguem tendências?" Entendo a sua dúvida, mas assim como roupas seguem tendências, os sapatos precisam acompanhá-las, sempre foi assim, desde o "surgimento" da moda, desde quando as pessoas entenderam que para chamar atenção, para impor respeito ou algum tipo de autoridade, precisariam, além de se portar como tal, se vestir como tal e isso inclui as vestimentas completas.

Os sapatos que devemos ficar de olho em 2021 passam por todas as estações, visto que, apesar da tentação ser grande, e as estações do ano malucas, muitas vezes não é possível usar uma flat no inverno e um coturno no verão (friso aqui que defendo que devemos usar o que quisermos e nos sentirmos confortáveis, tudo bem?)



Platforms:

Com a tecnologia das palmilhas anatômicas aliadas ao formato diferenciado, as flatforms são super confortáveis e robustas.



Salto taça:

Foram criados pela shoe designer Amina Muaddi, e são o must have. estilo geométrico, eles têm uma base maior que proporciona conforto.

Salto bloco:

Retornando diretamente também dos anos 90, os saltos bloco parem tomar conta de todos os calçados atualmente. Além de serem super versáteis, esses saltos são muito confortáveis, podendo ser usados do dia a dia até uma festa.

Bicos quadrados:

Tendência queridinha dos anos 90 retorna com o estilo repaginado, mais moderno e que é a cara do verão 2021. O bico quadrado chega com design mais moderno.



Tênis branco:

O bom tênis, uma aposta que nunca sai de moda e é sempre confortável. E vamos ombinar, mesmo que saia de moda, ninguém vai para de usar, não é mesmo? E dessa vez quem está em alta é o branquinho básico. Um all white nunca foi tão bem visto no mercado.

Salto quadrado ou salto bloco.

Extremamente confortável e uma excelente opção para quem passa muito tempo em pé e deseja ficar o dia todo de salto.



*Sapato Mary Janes :
O sapato mais 'senhora'. Muitas
pessoas gostam de usar esse estilo
com meias curtas e dependendo
do estilo de roupas com que são
usados ficam um
charme!*

*Botas com sola "Track":
Aquela bota com a sola tratorada,
sabe? Muitas pessoas julgam esse
estilo mais "bruto" por causa da
sola, mas tudo depende da
combinação com a roupa que você
fizer!*

*Mas caso você não goste desse
estilo de sola, fique calma e não se
desespere! Em 2021 estará super
em alta as botas no estilo montaria,
são usadas no alto, mas não se
ajustam à perna, e botas de
cowboy; as botas militares, que
podem ser combinados com fivelas
e outros detalhes; botas Mary
Poppins, que é a bota amarrada.
Um estilo de bota romântico; e as
botas estilo leggings que grudam na
pele como se fosse uma meia e cujo
corpo vai muito mais alto que o
joelho.*

*Volto a dizer, você pode e deve usar
o sapato que quiser, quando bem
desejar. Estes são apenas os
sapatos que veremos em 2021 e
que devemos ficar de olho!*



Organização e planejamento para uma rotina equilibrada.

Colunista VAM Magazine. CEO Rádio
Black Voz. Analista comportamental.
Fisioterapeuta. Palestrante.
Brasileira no Rio de Janeiro.

**DÉBORAH
COSTA**

**MARIANA
AGUIRRE**

Janeiro, o mês que o ano começa, momento ideal para iniciarmos um novo ciclo com planejamento, organização e ação para que o ano inicie com equilíbrio.

Convidamos duas especialistas em organização, Déborah Costa e Mariana Aguirre. Vamos bater um super papo sobre organização, rotina e qualidade de vida?

Quando falamos em organização, temos que levar em consideração três palavras, a praticidade tem que fazer sentido para todos que fazem parte da rotina, tem que ser prático, funcionalidade se tem que fazer muita manobra para fluir deixa de ser funcional e vira mais uma dificuldade e qualidade de vida, quando estamos em um ambiente organizado com cada coisa no seu lugar a energia é maravilhosa, a produtividade é maior, e utilizamos melhor o tempo para estar com a família, amigos. A organização requer mudanças de hábitos, e no início é bem difícil, porém, os benefícios que vêm com o tempo serão imensuráveis.

Então meninas, vamos começar falando sobre como conheceram a profissão de Personal Organizer?

Mariana: Foi após a minha formação em design de interiores, antes precisei estagiar em uma loja de móveis planejados, mexer com projetos e colocar as coisas no lugar, foi tudo tomando forma, após me formar, estava atendendo o meu primeiro cliente achando que estava sendo Design, mas, na verdade o cliente precisa de organização, Tanto que no final do projeto de interiores ele me pediu para "arrumar seu armário" e aí tudo aconteceu.

Mariana: Foi após a minha formação em design de interiores, antes precisei estagiar em uma loja de móveis planejados, mexer com projetos e colocar as coisas no lugar, foi tudo tomando forma, após me formar, estava atendendo o meu primeiro cliente achando que estava sendo Design, mas, na verdade o cliente precisa de organização, Tanto que no final do projeto de interiores ele me pediu para "arrumar seu armário" e aí tudo aconteceu.

E você Deborah, como aconteceu esse 'Start' ?

Deborah: A profissão de PO entrou na minha vida de forma muito inusitada, foi em um momento de muita dor no falecimentos dos meus pais que conheci a profissão.

Em 2010 a minha mãe faleceu e fiquei com muito apego e não consegui me desfazer dos pertences dela, no ano de 2013 o meu pai faleceu, não estava com muito apego, mas tb tive dificuldade de me desfazer dos pertences dele. Chegou um momento que ficou difícil de manter todas aquelas

coisas em casa e fiquei perdida sem saber o que fazer, fui para internet procurar ajuda, a minha intenção era achar um local aqui na minha cidade que fizesse a retirada de todos os itens sem ter a necessidade de embalar nada e para a minha surpresa na minha busca apareceu a tal personal organizer, li vários artigos assisti alguns vídeos e fiquei assustada com a novidade, pois descobri que tinha essa profissão.

Sou especialista em Planejamento e Organização de Pré e Pós Mudança, mas também atuo em projetos de organização nos nichos: documentos, papelada, home-office, digital, todos os cômodos residencial e organização financeira.

E como a organização pode fazer a diferença na qualidade de vida?

Deborah: *A organização faz o tempo ser mais produtivo de forma planejada e sem ser cansativo, é possível produzir muito mais sem a necessidade de ficar exausto. Com a organização é possível economizar tempo, dinheiro e energia (física e mental).*

A organização não tem o poder de impedir que os imprevistos aconteçam, mas ajuda a pensar com agilidade e sem desespero para uma saída (plano b) mais confortável. A organização não controla a vida de ninguém, mas ajuda direcionar para o melhor caminho.

Inserir a nova organização na rotina da família parece ser uma tarefa difícil, como se desenha esse processo?

Assisti muito vídeo no youtube e decidi fazer o destralhamento dos pertences do meus pais sozinha, a medida que ia fazendo fui me encantando com o mundo da organização e não parei mais de assistir aqueles vídeos, já era rotina no meu dia a dia. Na infância e adolescência sempre fui extremamente desorganizada, quando comecei a trabalhar (com 15 anos) me tornei o oposto, extremamente organizada, mas só no trabalho, na vida pessoal nada mudou. A medida que fui assistindo os vídeos fui aplicando as técnicas na minha casa e na minha vida, em 2018 pedi demissão do meu trabalho, mas ainda não sabia o que queria fazer direito, só sabia que tinha que ser um projeto desafiador diferente de tudo que já tinha feito, pensei em várias possibilidades até que me rendi ao mundo da organização por definitivo e estou nesse mundo até hoje



Mariana, Déborah.

Mariana: Eu sempre ergui a bandeira de que a organização é para todos... O profissional é um treinador de uma equipa familiar onde o 'capitão' (quem o contratou) passará os ensinamentos para uma linda 'jogada em família'. A Organização é a bola e precisa passar por todos, cada um fazendo sua parte.

Déborah: De uma forma bem leve e tranquila, sem ser uma cobrança, muitas das vezes vai ser difícil o início, pois o novo sempre assusta, através de pequenas metas fica mais fácil de ver o resultado, mesmo que alguém da família não esteja confortável para passar pelo processo de organização em um determinado momento, não desanime, comece sozinho e vai conversando de forma tranquila com os demais familiares para fazer a conscientização. Nada de impor mudanças bruscas para o outro, pois cada um tem o seu tempo e o seu momento. Se na família tiver criança, esse processo de conscientização tem que ser o mais lúdico possível e respeitando o limite de cada criança.

Tem uma questão que é clássica mas, sempre precisa de resposta, qual a diferença entre arrumar e organizar?

Déborah: Arrumar é com foco no estético, onde prevalece o bonito. Na arrumação geralmente o que está visível é agradável de ser ver, mas quando abre a porta de um armário ou uma gaveta o que se vê não é nada agradável, é o famoso "tudo junto e misturado". Diferente da organização, onde é feito um sistema de organização funcional que atenda a necessidade de uma pessoa ou família, o estético (bonito) também faz parte da organização, mas não é o foco principal. No sistema de organização funcional fica mais fácil de fazer a manutenção do espaço, a bagunça pode até existir em certo momento, mas não permanece por muito tempo, pois tudo volta para sua "casinha".

Na organização, cada item tem uma casinha (o endereço fixo), se usar depois tem que voltar para o mesmo lugar, isso se tornar um hábito. Quem faz arrumação geralmente não tem esse conhecimento, por isso que acaba focando só na parte estética.

Mariana: Arrumar é reunir objetos aleatoriamente, Organizar é dar nome e sobrenome aos objetos. Tudo tem casinha se não tem, criamos. Reconhecer que tem tempo mas não gosta de organizar ou que gosta mas não tem tempo é essencial para escolher contratar uma assessoria, um profissional é fundamental para o início, meio e fim de um projeto, ele tem o tempo e as habilidade que você precisa.

E COMO TRAÇAR UM PLANO DE ORGANIZAÇÃO PARA DAR UM BASTA NA DESORDEM?

***Déborah:** Esse plano tem que ser feito respeitando a necessidade de cada lugar, pessoa e família, lembrando que a bagunça não se acumulou da noite para o dia e ela também não vai desaparecer de uma forma mágica, até que seja feita a contratação de uma profissional de organização a pessoa tem que estar disposta a passar pelo processo e entender que cada um tem um prazo para a mudança. Tem etapas que são essenciais nesse plano: desapego (o que fica e o que vai), setorização (separar os itens por ambiente), categorização (organizar os itens por família), criação de um sistema (organização funcional), identificação (colocar etiqueta com sinalização) e manutenção (criar uma estratégia para o que foi usado volte para "casinha" de forma prática e funcional).*

A dica de ouro é: comece a dar um basta na desordem em um ritmo bem confortável, pode ser com dez minutos por dia ou uma hora, isso ajuda a pessoa não ficar cansada e ter motivação para continuar e chegar no resultado esperado. Quando sentir confiança vai aumentando o ritmo gradativamente, faça no seu tempo! Se a pessoa tiver condições de contratar um PO o tempo de execução do plano de organização é mais rápido, mas mesmo assim a pessoa tem que estar disposta a passar pelo processo e respeitar o seu limite, o processo de organização não é apenas no espaço físico, a mente também passa pelo processo e para o resultado ser positivo o plano de ação tem que ser de dentro para fora.

Quero pedir a vocês algumas dicas para que nossos caros amigos leitores da coluna, possam aplicar em suas vidas.

Mariana: Veja o cômodo que mais lhe incomoda, nesse cômodo, o que falta para organizar? Dar nome e sobrenome para os objetos. Pode utilizar a ferramenta que tiver, um pote, um cesto, uma caixa de sapato, separar os itens em categorias e identificar necessidade do que precisa ficar ou ir embora, traçar uma coisa chamada categorização do espaço. Organizar não é difícil, o difícil é a mudança interior que precisa acontecer.

Déborah: Para quem vai começar o processo de organização e não sabe por onde iniciar, pois a desordem é total, sempre indico começar por um desafio bem pequeno, como por exemplo uma gaveta ou a bolsa do dia a dia que costuma ficar cheio de tralha, sem nenhuma utilidade. O importante é começar, fazendo um pouco por dia vai ajudar a ter disciplina, depois comece com metas mais desafiadoras até que a organização seja um hábito prazeroso. Se a pessoa já tem um sistema de organização o legal é fazer a manutenção regularmente para não correr o risco da bagunça acumular, uma dica rápida é reservar 20 minutos do dia para fazer a revisão da casa, recolher tudo que está fora do lugar e devolver para "casinha", incluir essa tarefa na rotina ajuda muito na manutenção e se possível solicite ajuda da família, pode até criar uma escala para cada um fazer essa revisão por dia ou cada membro da família ser responsável por um cômodo.

Meninas, um prazer enorme bater esse papo com vocês, queria deixar esse espaço para que vocês falem das suas experiências e expectativas além de deixar o contato claro !!

Déborah: Acredito que a organização é para todos, independente da idade ou classe social. Alguns terão disponibilidade de contratar uma PO e outros vão preferir colocar a mão na massa, o famoso faça você mesmo, o importante é fazer com que a organização faça parte da sua vida e rotina, de forma leve e tranquila passando pelo processo e respeitando o limite da mente e do corpo até que seja um hábito. Comece de forma pequena, mas tenha um grande objetivo, pois a organização pode transformar a sua vida, lhe proporcionando mais leveza, tranquilidade, economia e produtividade. Se quiser fazer da organização um hábito, sozinho ou acompanhado pode contar comigo, no meu instagram tem conteúdos que vão ajudar nesse processo e vou ter a maior alegria de te receber no @eu_organizoisso, se preferir podemos nos conectar pelo Facebook Eu Organizo Isso.

Mariana: O surpreendente disso tudo, é onde estou e tudo que consegui fazer nesses 07 anos de profissão! Coordenar a vinda de palestrantes para RJ, Dar aula de organização e especializar pessoas, me levou a conhecer industria de moveis na minha cidade natal RS, Dar Palestras e workshops sobre organização, Ter parcerias e conhecer pessoas maravilhosas como a Vivi, Montar um studio de organização. Fui muito além do que eu imaginei sendo Personal Organizer. aproveitem para me seguir nas redes socais: @organizainmary, Facebook: Personal Organize Mariana Aguirre.

Tem alguma área da sua vida que está precisando de organização? Se tem, chegou a hora de partir para ação, 'simbora' que o ano está apenas começando. E você tem 365 oportunidades de fazer essa mudança. Vamos de música porque radialista amaaa música "Viver e não ter a vergonha de ser feliz,cantar e cantar e cantar a beleza de ser um eterno aprendiz" Gonzaguinha.

OS CORTES DE CABELO QUE JÁ ESTÃO MARCANDO PRESENÇA NO INÍCIO DE 2021.

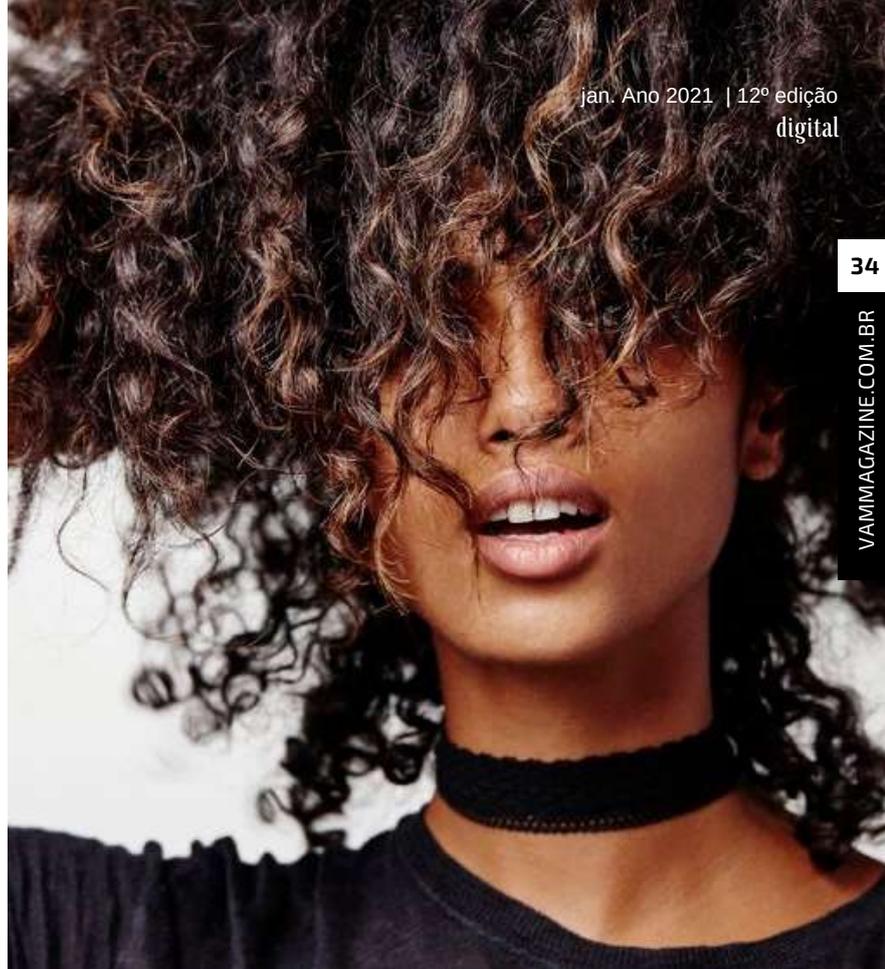
Convidado Hair Designer Caique Paullo.
Brasileiro em São Paulo.

A mudança no visual foi um dos primeiros impactos que as mulheres sentiram após os últimos meses em que muitas ficaram em quarentena. Quem é que não sentiu aquela vontade de mudar o visual? Os especialistas no assunto relataram vivências de mulheres que procuraram se reinventar para se sentir melhor, e se ver de um jeito diferente, seja no cabelo ou no restante do look, durante esse momento delicado em que o mundo vive, um “up” na auto estima é necessário. O visual sempre será a primeira aposta para uma sensação de bem estar e cuidado, com isso, a busca por tendências e inspirações nos visuais das celebridades aumentaram.

Ainda falando de mudança, com poucas visitas ao salão, muitos de nós procuraram dar o famoso jeitinho em casa, e aparecer de cara nova. As franjas viraram uma ótima aposta e alvo inicial das mulheres, acompanhado de visuais mais naturais e vintage que estão voltando do passado.

Crespas e cacheadas também podem ousar nas franjas e looks mais desfiados, o corte trás modernidade para os dias de hoje, leveza com volume acompanhado de um ar mais “fresh” e a naturalidade que está vindo com tudo no início deste ano. Temos como uma das maiores reverências em cabelos cacheados Zendaya, ela sempre carrega um ar de volume + definição e um visual mais despojado com toda flexibilidade para garantir um cabelo poderoso de uma estrela. Sempre apostando nos haircuts que favorecem o volume dos cabelos cacheados e modernizando o caimento com a franja, que também veste o visual da nossa modelo Cecília Gama, o cabelo ultra volumoso da modelo traz a presença e conversa com todo estilo de uma super model.

Cortes médios, mais joviais, práticos e alternativos ganham forças, sejam eles fios mais desfiados ou bases mais retas, isso se adequa de acordo com a textura que o cabelo pede.





Outro sinônimo de poder quando se trata de beleza cacheada e natural, é a musa Imaan Hamman, total referência mundial quando o assunto é fios cacheados, os cachos são identidade natural da modelo e acompanha ela em sua carreira de sucesso, quebrando paradigmas e representando a beleza poderosa dos cabelos volumosos. Para os cachos, temos texturas, naturalidade e liberdade

Muito desejado por todas as mulheres, os cortes acima não exige muito trabalho para cuidar no dia a dia. A dica do profissional é: "Explore mais a mudança rápida que os cortes de cabelos podem trazer, o choque de auto estima quando acertamos em cheio no resultado é gratificante e preenchedor para nós. Precisamos de praticidade cada vez mais no dia a dia e os cortes que temos de referência hoje, traz essa total leitura e se enquadra em todas as personalidades/texturas de cabelos que temos pelo mundo a fora."



Roupa para mulheres, mas vestidas para quem ?

Colunista VAM Magazine, Dana
ChoEstudante de Design de Moda no
IED-SP Fundadora do brechó e marca de
upcycling @kotcheun Estudante
embaixadora do movimento Fashion
Revolution Brasil.
Brasileira em São Paulo.





Cada período tinha uma estética definida pelo ambiente cultural, social e econômico. E se pararmos para analisar, podemos perceber que a maioria dessas estéticas, ainda hoje, claro, menos do que antes, são definidas e construídas a partir dos interesses e olhares de uma sociedade patriarcal. A história e trajetória da libertação das mulheres têm tudo a ver com a história da moda. Por isso, vim aqui contar um pouco sobre o que eu aprendi sobre o feminismo no mundo da moda.

O espartilho, a metáfora perfeita para analisar o papel da moda na evolução da luta pela igualdade de gênero, durante o século XX, a peça que durante séculos, limitou e moldou o corpo da mulher e que ainda persiste na sociedade, voltou agora com tudo. Os famosos corsets que as blogueiras divulgam.

Essa vestimenta não só moldava fisicamente os corpos femininos como também as impediam de ter uma alimentação adequada devido ao desconforto que o espartilho causava, elas eram submissas e precisavam da ajuda de um homem para realizar suas atividades de tão apertadas e desconfortáveis que eram.



Até as atrizes como a Lily James, do filme “Cinderela” e Emma Watson, do filme “A favorita” relataram que durante as gravações tiveram que adquirir uma dieta líquida, não conseguiam se alimentar direito, a respiração era dificultada por causa dos espartilhos que usavam. Essas mesmas atrizes que interpretam personagens que são referência para as jovens de hoje em dia e que acabam passando uma imagem e ideal de beleza totalmente não saudável e inalcançável.

“O espartilho é uma peça que existe há muito tempo. A partir do século XVI, foi introduzida no guarda-roupa das mulheres e está lá até hoje. Esse tipo de lingerie foi pensada para deixar o corpo da mulher ereto, reduzindo o volume da cintura e modelando o tronco. Essa também é considerada uma peça bastante sensual, e desperta o desejo de muitos homens. O objetivo do espartilho é aumentar a sua sensualidade e elevar a sua autoestima. Porém, muitas mulheres ainda têm vergonha de experimentar esse tipo de lingerie.”
Frase retirada de um site atual de loja de vendas de espartilhos.

A Moda, algo visto como fútil pela sociedade, na verdade, pode ser e é uma ferramenta muito poderosa de mudança social. A minha percepção sobre tudo que me cerca e sobre o mundo mudou completamente depois que adquiri consciência sobre o que está por trás das nossas roupas.

Para mim, o papel de um designer é usar os recursos disponíveis para revolucionar. A moda, se usada de forma justa, seria transparente, sem exploração de pessoas e animais, inclusiva, que respeita o meio ambiente, que não é racista. Inclusive, a moda já foi muito revolucionária dentro do movimento feminista. Segundo a Anne Klein, “Roupas não fazem a revolução, as mulheres que as vestem sim.” Precisamos pensar além do propósito, considerando os efeitos do nosso posicionamento. Além disso, essa ideia se encaixa para o atual contexto político no Brasil sobre a militância da Esquerda e os próprios movimentos feministas no país. Por que a imagem de Girl Boss sempre é apresentada por uma mulher que está vestindo um terno poderoso, o mesmo terno tão usado pelos “homens de poder”? Porque o empoderamento se vincula sempre ao masculino? A força e liberdade de uma mulher é muito mais do que a sua escolha de roupa. Os gêneros e ideais carregados pelas vestimentas precisam ser ressignificados para não acabarmos caindo em uma luta vazia e sem conceito.



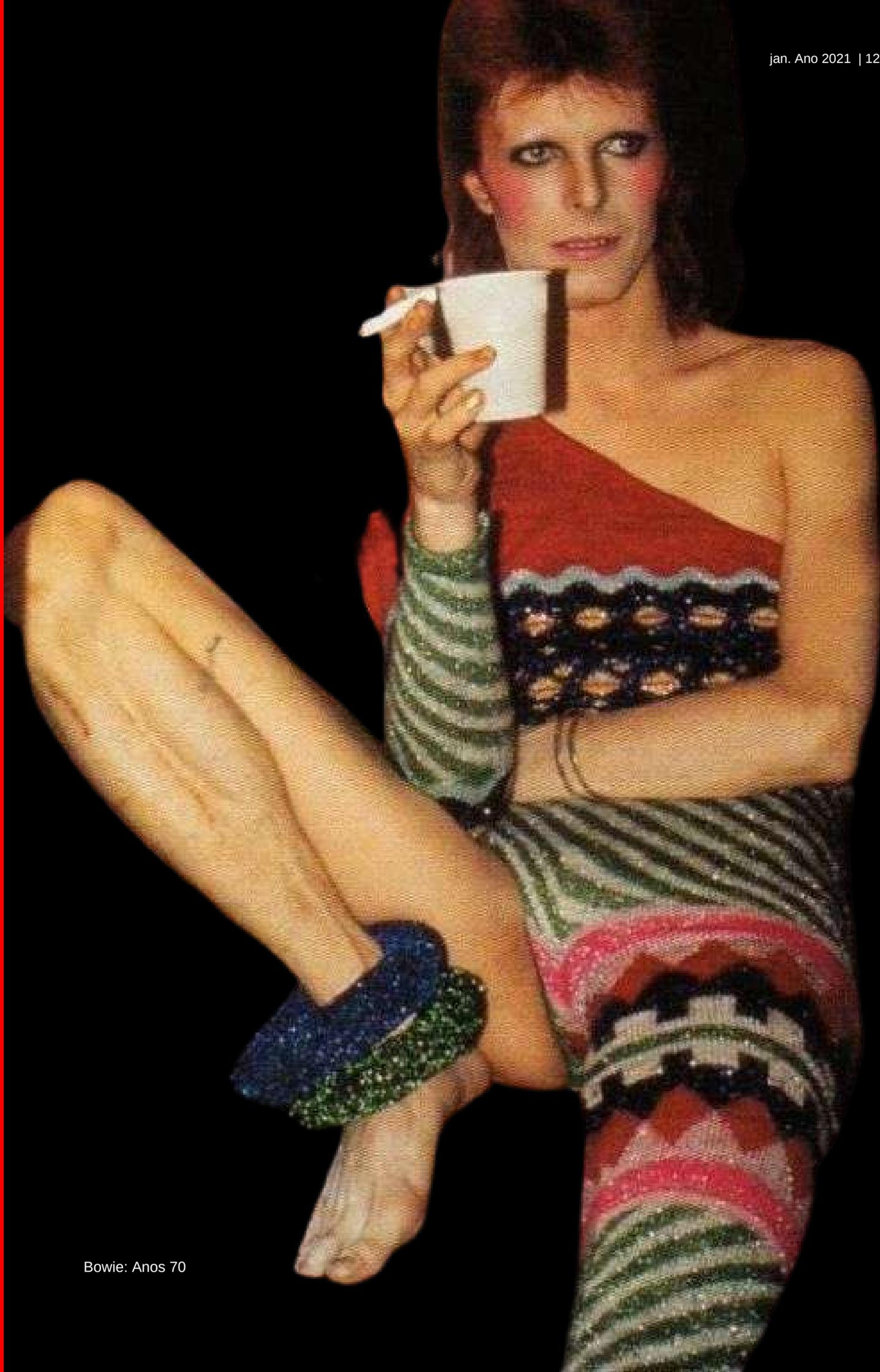
As feministas da época antiga chamavam o espartilho de instrumento de tortura, a prisão do corpo. Até os médicos avisavam para malformações nos ossos, costelas partidas, perfurações de órgãos, males dos duros materiais que controlavam as formas naturais. Assim como o espartilho, o sutiã também é um instrumento de dominação masculina. A libertação feminina não aconteceu com a libertação do espartilho, porque ainda estamos presas em um ideal de beleza da sociedade. Precisamos de uma moda criada por mulheres, pensando nas necessidades das mulheres e para as mulheres. A sensualidade que vem da força feminina e autoconhecimento e não do belo, não do sexy que serve como atração.



Bowie, the one and only

Por Fabio Monnerat
ceo Uber Fashion





Bowie: Anos 70

O camaleão de estilos nasceu no dia 8 de janeiro de 1947, David Robert Jones. David Bowie talvez seja o mais atemporal dos ícones da moda. Ele estará sempre a frente de tudo e de todos.

Músico genial e vanguardista, deixou seu legado na arte e na moda e influenciou fotógrafos, estilistas e fãs por todo o mundo.

Já nos anos 70 ele flertava com a liberdade de ser homem, mulher ou uma mistura indefinida de ambos com a possibilidade transgressora de não precisar se encaixar em nenhuma definição.

*Um dos nomes mais importantes da história do rock, ele revolucionou a moda quando, em 1972, assumiu seu alter ego, Ziggy, um rock star vindo do espaço, que cantava sobre um futuro decadente em *The Rise and Fall of Ziggy Stardust and the Spider from Mars*. Um verdadeiro raio que fez com que o mundo da moda se encantasse por aquela estética única.*

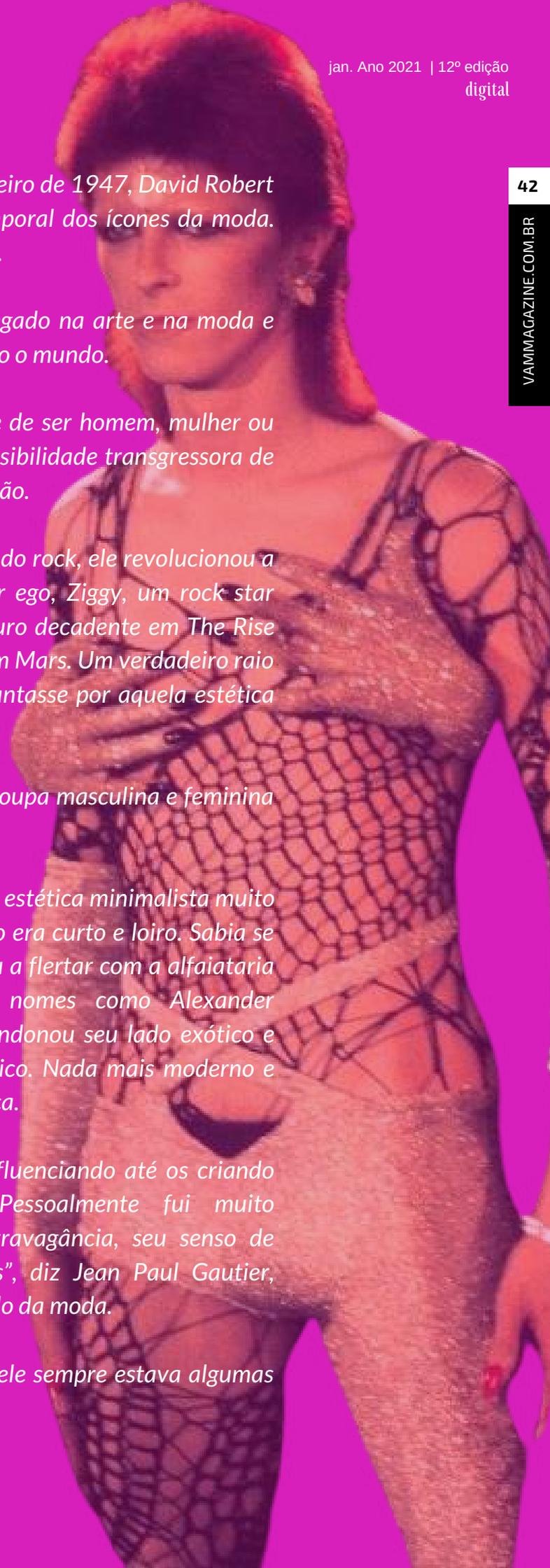
Bowie deu início ao fim da barreira entre a roupa masculina e feminina que vemos hoje tão forte.

Nos anos 80 ele mudou tudo e veio com uma estética minimalista muito antes dela virar moda nos anos 90. O cabelo era curto e loiro. Sabia se reinventar como poucos. Em 90 ele começou a flertar com a alfaiataria clássica (reinventada muitas vezes por nomes como Alexander McQueen), até que nos anos 2000 ele abandonou seu lado exótico e começou a aparecer de um jeito mais clássico. Nada mais moderno e cool para contrastar com os excessos da época.

“Ele foi relevante em vários períodos, os influenciando até os criando musical, intelectual e humanamente. Pessoalmente fui muito influenciado por sua criatividade, sua extravagância, seu senso de moda, brilho, elegância e jogo de gêneros”, diz Jean Paul Gautier, resumindo a importância do músico no mundo da moda.

Havia um Bowie diferente a cada década e ele sempre estava algumas décadas a nossa frente.

Bowie: Anos 70





Bowie: Anos 90



MÚSICA É VIDA.

ANNA SANTIAGO

Cantora, Compositora, Bailarina.

participe da arte da vida

Quando falamos sobre música e dança pensamos em movimento. O corpo fala e a mente obedece aos nossos comandos. Mas a sensibilidade que o corpo tem ao som que ouvimos é muito mais importante do que imaginamos. O trabalho corporal que professores de dança e bailarinos exercem é um conjunto de sensações, é a interpretação que o artista tem de encaixar a música aos movimentos. Particularmente é um tema muito gostoso de se abordar, porque notamos que atualmente uma coreografia diferenciada gera grandes trabalhos artísticos.

Eu danço desde criança, sempre me envolvi com trabalhos artísticos e entre eles a dança estava inclusa. Quando integrei o grupo Donas no qual me profissionalizei, o trabalho corporal que nós exercíamos era muito intenso e significava muito em uma performance de show. Podemos observar nas redes sociais que as coreografias rápidas tomaram a cena e estão muito em alta. Nesse período em que o mundo enfrentou reclusão e quarentena, houve uma interação gigantesca de artistas e pessoas comuns gravando danças rápidas para divertimento e até novos blogueiros surgiram pelo alto engajamento das redes.

O envolvimento com a dança é capaz de mudar vidas e transformar a perspectiva de muitas pessoas. Quando fiz parte do projeto social da CIA de Dança Passinho Carioca, tive a experiência de me certificar como muitos jovens mudaram a forma de enxergar o futuro através do envolvimento com a arte. Muitos deles não tinham oportunidades de trabalho e estudo, e através da dança puderam se profissionalizar gerando o DRT, que significa ser registrado profissionalmente e ter sua profissão regulamentada na sua carteira de trabalho. Olha que incrível! E essa oportunidade é um divisor de águas na vida de qualquer pessoa.

Deixamos aqui o maior respeito aos profissionais da área da dança e admiração pela importância que trazem a nossa vida, principalmente para nós artistas que trabalhamos com dança. Música é vida.

A IMPORTÂNCIA E RELEVÂNCIA DE MODELOS MULHERES TRANS NA MODA.

A imagem de mulheres trans e travestis sempre foi e continua sendo vista de forma discriminativa. Como o pior da sociedade, sempre entrelaçada a prostituição e drogas. Estarmos em lugares como a indústria da moda se faz presente em criar um novo imaginário para os nossos corpos, tornando eles reais, com o intuito de pensarmos em novas formas do “belo” para a comunidade trans. Acredito muito na importância de deixarmos de ter nossos corpos relacionados a pessoas cisgêneras e começarmos a entender nossas singularidades tornando isso mais poderoso. E a moda é um veículo importante para poder construir essa imagem de forma a mudar o imaginário coletivo, incluindo e naturalizando nossa corporalidade. Por isso a importância de ter nossa imagem estampada em capas de revistas, jornais e de todas ferramentas midiáticas, para frisar que existimos e podemos ser sim um potencial de beleza.

Escrita de: Cecília Gama.
Modelo, e estrelou a capa
VAM Magazine de
dezembro, junto com
outras três mulheres
trans. Kay Lago, Carolina
Leone e Alexia Duttra.



ed. dez2020

Foto: Gabriel Bertoncei
Retoucher: Robson Batista
Beleza: Pablo Félix
Hair Designer: Caíque Paulo
Direção e Styling: Thiago Gandra

VAMM

magazine

vammagazine.com.br

Bruno Daltro

CARREIRA, FAMÍLIA, SONHOS E NEGÓCIOS

Tal como em um jogo de xadrez – competição milenar, onde a vitória se dá através da sensatez e de um bom planejamento estratégico – o jovem ator Bruno Daltro, vem construindo uma brilhante carreira de sucesso e demonstrando cada vez mais, maturidade e personalidade ao compor personagens densos e marcantes. Toda essa versatilidade lhe permite ricas interpretações que vão, desde mocinhos ingênuos e sonhadores à vilões terríveis, com a maestria de um exímio profissional das artes.

Formado em Artes Cênicas pela CAL – Casa de Artes Laranjeiras – o carioca de 30 anos, fã de James Dean, deu vida ao vilão Nebuzaradã no folhetim “O rico e o Lazáro” da Record TV. Ainda na mesma emissora, em 2018, foi a vez de interpretar o dependente químico Robinson na novela “Apocalipse”. Prata da casa, para delírio de seus milhares de fãs espalhados por todo o Brasil e pelo mundo, o prestigiado ator já está confirmadíssimo na superprodução das 21 horas “Gênesis”, com estreia neste mês de Janeiro de 2021.

No teatro, Bruno mostrou sua plurivalência ao atuar e também produzir a peça “A serpente”, do grande escritor e dramaturgo Nelson Rodrigues. Aliás, a personalidade multifacetada do ator, é destaque e marca registrada de suas interpretações impecáveis. Além de atuar, canta e, atualmente, tem se arriscado a extrair notas musicais no manejo de uma gaita.

E engana-se que pensa que parou por aí. A inquietude e coragem para explorar novos caminhos trazem à tona um Bruno empresário. Além de atuar na gestão de ensino na cidade do Rio de Janeiro (Rede Educacional Daltro), o rapaz fundou a produtora Quântica Produções Audiovisuais, em parceria com Carla Britto, ex diretora de Legal and Business Affairs da Netflix. E, com um brilho no olhar característico dos grandes empreendedores, avisa: “a produtora está a mil e temos muitos projetos e grandes novidades em desenvolvimento”. Boas notícias!!!! Aguardamos ansiosos...

Mas nem só de trabalho vive o homem. Sendo assim, a essência desse jovem talento vem sendo lapidada pela convivência afetuosa em família. Casado com a belíssima atriz Letícia Almeida, Bruno vive as delícias das descobertas do universo infantil com as lindas daminhas: Maria Madalena (2 anos) primogênita de Letícia e Maria Teresa (8 meses), fruto do relacionamento do casal. Maria Teresa veio ao mundo em maio de 2020, em meio a pandemia e presenteou o rapaz com a mais genuína das missões: Ser Pai. A partir dessa nova etapa de sua vida, este vem vivenciando novas experiências recorrentes das descobertas diárias de um novo mundo pelas pequenas.

Cercado por esta atmosfera lúdica e pela magia e mistérios da complexidade feminina, o sucesso e o crescimento pessoal e profissional de Bruno Daltro despontam em meio aos desafios cotidianos, ratificando o que já se percebe desde que surgiu pela primeira vez nas telinhas da TV: sua maturação e dinamismo crescentes para conciliar projetos e sonhos.

Assim como em um tabuleiro de xadrez é exigido perspicácia e coragem de cada jogador, com a vida não é diferente. Somos desafiados a cada segundo a dar nosso melhor e não desistir jamais, ratificando nossa essência e nossa verdade. Dinâmica que o ator vem conseguindo desempenhar com êxito, seja na vida pessoal ou profissional.

Com isso, ele vem roubando a cena e conquistando um público cada ainda mais fiel e orgulhoso de seu trabalho dentro e fora dos palcos da vida.

Quer saber mais sobre nosso galã, capa da VAM Magazine de Janeiro de 2021?

Então, se prepare para deliciar-se nas páginas desta edição com um ensaio fotográfico de tirar o fôlego, produzido e capturado com muito requinte e primor, pelas lentes do competente fotógrafo Lúcio Luna. Aproveite para acompanhar também a entrevista, gentilmente cedida pelo artista, para nossa redatora Andréa Ladislau e comprove, o que fica claro na análise e leitura de todo esse material de Bruno Daltro: não podemos perder o rapaz de vista. Sem sombra de dúvidas, uma trajetória de sucesso com a iminência de muitas novidades a caminho.

VAM: Como você se autodescreve? Quem é o Bruno Daltro?

Bruno Daltro é um apaixonado. Faz o que acredita e ama. Se não tem amor, não tem verdade. Se não tem verdade ele não faz.

VAM: Em que momento da vida você percebeu que ser o mundo das artes era o que você queria para sua vida? Quando e de que forma descobriu que queria ser ator?

Acredito que sempre fui ator. Desde criança (rs). Mas não sabia ainda. Fui descobrir com 23 anos. Um membro da minha família, que hoje é minha sócia, a Carla Britto me deu incentivo e me matriculou no meu 1º curso de atuação. Foi amor à primeira vista.

VAM: Na novela *O Rico e Lázaro* da TV Record, você interpretou o vilão Nebuzaradã. Como foi a construção deste personagem e o que você acredita que tem em comum com ele?

*Primeiro que se tratava de uma figura que realmente existiu. E ele não era flor que se cheira. Então a responsabilidade aumenta e se tratava de um dos protagonistas da trama e no meu 1º papel na televisão (rs). Foi intensa, demais. Tive que aprender a andar de cavalo. Arco e flecha. Lutar com espada. Me inspirei muito em *game of thrones*. E talvez o que tenhamos em comum, pode ser ... saber o que quer e ir fazer acontecer. Ser obstinado. Ele, no caso não tem os mesmos princípios que os meus. Mas acredito que temos em comum a obstinação.*



VAM: Faça um comparativo sobre o personagem Nebuzaradã e o Robinson de Apocalipse. Qual deles exigiu maior complexidade na preparação e no desenvolvimento?

Cada um teve sua dificuldade. Nem mais nem menos. Eu sempre que tenho uma personagem, procuro ser o mais humilde possível e entrar sabendo que não conheço absolutamente NADA dele. Justamente para estudar ao máximo cada aspecto, característica, trejeitos, o jeito de falar, andar. TUDO. Procuro ter o máximo de compaixão com cada personagem que interpreto.

VAM: Vilão ou Mocinho?

Gosto de ambos. Eu gosto de desafio! E para mim, enquanto ator, gosto da ideia de transitar em todos os mundos e mentes humanas que eu puder. Tanto mocinho, quanto os vilões...que tenham profundidade... complexidade, conflitos internos, suas relações com o outro... suas ambições ...suas camadas, suas facetas... o desafio para mim é o que me move.

VAM: O quanto de você tem em cada personagem que já interpretou até aqui?

Se tratam de personagens que exigiram muita entrega, muito estudo. Muita dedicação... São personagens que tive de me despir de muitas características pessoais minhas para alcançá-los. Além disso tive a oportunidade de ter diretores maravilhosos super sensíveis que contribuíram com o processo. No entanto, como é o Bruno Daltro atuando...tem ali a minha energia, minha vibração....

VAM: O que podemos esperar de novidades na carreira do Bruno Daltro nos próximos meses?

Gêneseis, começo a gravar agora. E abri uma produtora de criação audiovisual e Business affairs com a Carla Britto, Ex Diretora Netflix, a @quanticaaudiovisual. Estamos borbulhando de projetos que estamos apostando muito, com parceiros INCRÍVEIS.

VAM: Em quem o Bruno Daltro se inspira na carreira? Quais os seus ídolos?

São muitos. James Dean, Marlon Brando, John Lennon, Muhammad Ali....

VAM: Em uma descrição pessoal, você se descreveu como um “Empresário Educacional”, fale um pouco sobre seu lado empreendedor e qual a significação dessa outra habilidade do Bruno.

Por muito tempo trabalhei com a minha mãe e meu irmão na Escola. Minha mãe é uma mega empreendedora, visionária, uma empresária que cresceu sozinha, trabalhando com amor e a verdade.

E me inspiro muito nela para tudo o que faço. Hoje esse meu lado empreendedor está mais voltado para a carreira artística através da Quântica e o curso que abri de formação de atores junto a diretora e dramaturga Alessandra Gelio, na Rede Daltro Educacional. Tendo nomes como Walter Lima Jr. como Professor de interpretação.

VAM: Falando em educação, como você descreveria a importância da educação nos dias atuais?

Educação é tudo. A fome e a pobreza são erradicadas através da educação. Uma sociedade mais consciente e justa é formada através da educação. E na Rede Daltro @rededaltroeducacional acreditamos em uma educação mais acessível e de alta qualidade... tanto que oferecemos cursos técnicos visando a empregabilidade e vários tipos de bolsas, como para atletas, para rede pública.

VAM: *Ainda explorando sua veia empreendedora, conta sobre a produtora de business affairs e criação e desenvolvimento de projetos áudio visuais para streaming, TV, cinema e mobile que você abriu em sociedade com a ex diretora da Netflix de Business and legal affairs e como surgiu a ideia de investir nesse novo negócio e quais os desafios e projetos?*

Ela surgiu durante a pandemia. Percebemos que o mercado estava parado e carecia de certas histórias. Não víamos determinados assuntos... e assuntos que sempre achamos interessantíssimos e necessários!

E sempre buscamos deixar uma mensagem, uma mensagem construtiva, positiva, reflexiva. Temos esse compromisso... e aí ela nasceu de um dia para o outro quando Carla e eu, começamos a falar sobre uma história... e jogando, trocando... e foi crescendo e crescendo e hoje, embora ainda no início, já temos parceiros incríveis em diversos projetos que estamos desenvolvendo... a Quântica tem o lema de ser por atração e não promoção.

VAM: *Em meio a pandemia, você ganhou um lindo presente: sua filha Maria Teresa. Como foi esse momento e como tem sido desempenhar essa nova função? Descreva o Bruno no papel de pai.*

Somente quem viveu o momento sabe. Ali eu comecei a entender o amor dos meus pais por mim... é uma coisa de louco (rs). Foi como se tudo fizesse sentido e eu tivesse motivos para ser uma pessoa melhor..foi como se todos os meus problemas egoístas não tivessem mais importância.

VAM: *Vivendo em um universo, extremamente, feminino (esposa – Leticia Almeida, enteada – Maria Madalena e a filha – Maria Teresa), o que você acredita estar aprendendo com elas? Pode dizer que sua vida mudou muito?*

Eu aprendo muito com essas crianças... elas literalmente ressignificaram a minha vida. Meus valores... minha visão. Tenho aprendido a ser mais compreensivo, a servir mais... o amor para mim significa servir.

VAM: *Qual sua maior conquista até aqui?*

Minha maior conquista é o amor, companheirismo e respeito da minha família. É acordar e saber todos os dias que minhas motivações e tudo o que faço está no caminho correto... minha serenidade.

VAM: *Falando em ambições. Desejos e sonhos, onde quer chegar e o que ainda falta conquistar?*

Minhas metas já estão traçadas. Um dia de cada vez faço a minha parte para realizá-las. Evoluir como ator e produtor.



VAM: *Quais as adaptações e novas rotinas, precisou adotar durante esse período de pandemia?*

Álcool em gel. Máscara. Isolamento social. Fiz até um borrifador de álcool artesanal (rs).

VAM: *O Bruno é muito vaidoso? Quais seus segredinhos de cuidado com o corpo, pele, cabelos...?*

Eu me importo muito com a minha Saúde. O foco sempre foi esse...Consequentemente reflete no meu corpo, pele e cabelo... e lembrando que meu corpo é meu instrumento de trabalho. Quando falo meu corpo, inclui a minha mente. Me preocupo muito de onde vem os alimentos, sempre prefiro produtos orgânicos...então me cerquei de profissionais, hoje, amigos, que podiam potencializar e viabilizar de uma forma correta meus objetivos... tenho a Luna na alimentação @lunanutri, o Dr Bruno Menezes meu Endocrinologista, que é essencial e cuida da parte hormonal, acompanha para ver se tem alguma disfunção ou não @drbrunomenezes e o Tobias que comanda as atividades físicas @tobiascampbell.

VAM: Qual a sua relação com a Moda? Segue tendências?

Eu curto muito um estilo clássico... clássico italiano. Eu tenho tatuagens, amo tatuagens... Anel, relógio.

VAM: Qual seu lema de vida?

TEMET NOSCE. Conhece a ti mesmo. Torna-te consciente da tua ignorância é só assim será sábio.

VAM: Deixe uma mensagem para os fãs que acompanham a Revista digital VAM Magazine e que hoje vibram com sua presença e podem conhecer um pouco mais de seu trabalho e do ser humano Bruno Daltro.

Galera, espero que curtam a entrevista. Foi de coração!!! Um beijo e abraço apertado em todos. E que 2021 consigamos ter mais consciência do TODO.





Entrevista e redação de Andréa Ladislau
Editor executivo: Antonio Italiano
Fotos: Lucio Luna
Ator: Bruno Dalto



Colunista VAM Magazine, Leo Montesanto, Missionário do café especial brasileiro.
Ceo Coffee ++

MISSÃO DE VIDA

Coffee
++

Qual a sua missão no mundo? Você tem o hábito de convidar pessoas para novas experiências? Como você tem traçado toda a sua trajetória até aqui? Eu, por exemplo, gosto de viver experiências e ser conduzido pelo perfume de bons cafés sempre foi o meu melhor jeito de ser feliz.

Até porque, eu duvido que você convide para um café alguém que não gosta ou não tem, no mínimo, intenção de gostar. Estou errado? Tenho certeza que não [risos]. Por isso mesmo, #cafequizar é uma das minhas missões de vida.

Gosto do ritual que circula o mundo místico do café, dos processos que envolvem toda a cadeia produtiva, das histórias que circulam os grãos e de toda a dedicação do produtor na lavoura.

#Cafequizar é meu verbo de ação. Gosto de explicar para as pessoas que o café preto é carbonizado e que a verdadeira cor do café é marrom. Além disso, o café especial não precisa de açúcar ou adoçante, já que o doce natural vem na natureza e é potencializado pelo trabalho criterioso dos produtores na fazenda.



Esse ideal de vida assemelha a de um missionário, que tem como meta #cafequizar pessoas para o mundo do café superespecial brasileiro. Mas esse movimento não se iniciou hoje e, na verdade, toda a disseminação do café pelo mundo só foi possível devido à dedicação de “missionários” de vários cantos do planeta.

O termo é antigo e se confunde com a origem do grão. Antigamente, entre um grupo de franceses, essa ideia era muito bem determinada. Até porque, esses desbravadores foram os grandes responsáveis por disseminar a cultura do bom café no mundo.

Como eu já contei há algumas edições, o café foi descoberto na África em 575 a.C. Contudo, a disseminação dos grãos pelo mundo dependeu de uma série de produtores dedicados que fizeram a fama da bebida.

A lenda que ronda o mundo do café diz que o trabalho de #cafequização se iniciou nos assentamentos de missionários na França, mais precisamente em um paraíso natural localizado ao leste de Madagascar, no oceano Índico.

A lenda que ronda o mundo do café diz que o trabalho de #cafequização se iniciou nos assentamentos de missionários na França, mais precisamente em um paraíso natural localizado ao leste de Madagascar, no oceano Índico.

Esses produtores levaram os grãos para a África ocidental, Tanzânia e Quênia. Para chegar ao Oriente, os grãos de cafés contaram com a força de um cara que entrou definitivamente para a história.

Ele foi Baba Budan, que, em meados do século 16, durante uma peregrinação à cidade de Meca (localizada na Arábia Saudita) escondeu sete sementes (até porque sete é número sagrado na Índia) de café na vestimenta. O “furto” veio para burlar uma lei de monopólio do lêmên que não permitia a exportação de café.

Mas Baba não gostou nada daquela proibição e, ao passar pelo porto de Mocha, logo quis resolver o problema. Ao chegar em casa, na Índia, ele plantou os grãos na montanha que vivia. Dizem que foi assim que café foi parar naquelas terras.

A genialidade, desde os primórdios, do produtor de café me fascina. Até porque, ao longo da história, os “missionários” do café se embasaram com resistência. O produtor trabalha muito e acompanhar cada detalhe é uma missão INDELEGÁVEL.

Gosto de dizer que FAZENDA é substantivo feminino de FAZENDO, ou seja, na roça o trabalho chega primeiro e enxergar aquele espaço como uma indústria a céu aberto mostra muito do que ocorre em cada processo para potencializar as experiências sensoriais dos grãos é preciso trabalhar demais.

O produtor caminha pelos hectares embaixo de sol e chuva. Ele observa o crescimento da planta, pensa em soluções tecnológicas, caminhos de colheita, experimenta variedades em cada terroir, define na boca todo o processo implementado e enfrenta até o fogo se precisar.

O fazendeiro acorda cedo e sabe que no mundo do café não existem verdades absolutas. Gosto sempre de repetir uma fala do meu avô, Aprigio Tavares, para exemplificar um ensinamento antigo: “No café e no amor, não tem DOTOR”.

Entendi isso cedo. Cresci entre os labirintos formados pelas árvores que desenhavam as lavouras de café. O meu mundo foi esse desde que eu era um menino e só cessava a brincadeira quando eu sentia o cheiro da batatinha frita e da costelinha subindo do fogão à lenha.

Com o passar do tempo o jeito de olhar o café na lavoura mudou. Priorizar a qualidade no processo passou a ser o meu grande ideal profissional. Viajei muito, ouvi histórias e passei mais de 15 vezes pela América Central. O meu grande objetivo era APRENDER com os grandes campeões em qualidade de café do mundo e “copiar” tudo que eles estavam fazendo nas lavouras fora daqui.

Trouxe muita coisa para os processos da Fazenda Primavera. A certeza de que compartilhar conhecimento é minha missão neste mundo veio com o título de MELHOR CAFÉ DO MUNDO PELO CUP OF EXCELLENCE EM 2018 na região da Chapada de Minas.

O Brasil é uma potência e precisamos disseminar essa ideia para os brasileiros. Você quer fazer parte desse ideal?

No nosso site ([clique - coffeemais.com](http://clique-coffeemais.com)), lançamos o Clube de Assinantes #Cafequizado. Ficou curioso?

Nas nossas redes sociais, falamos mais sobre esse projeto que levará três #cafequizadores do café superespecial brasileiro a uma imersão na Fazenda Primavera - conhecida como a “Disneylândia” do café. Quer fazer parte disso?

Divirta-se COM AS CRIANÇAS



Colunista VAM Magazine, Helena Furtado. Criações gastronômicas @panelasepassarinhos, Jornalista. Brasileira em Barcelona.

INGREDIENTES

Massa

- 2 ovos
- 10 colheres de sopa de açúcar cristal
- 1/2 xícara de óleo
- 1 Cenoura grande
- 1 xícara de farinha de trigo
- 1 colher de sobremesa de fermento em pó

Cobertura de chocolate

- 1 lata de leite condensado
- 3 colheres de sopa de cacau em pó (ou chocolate em barra para derreter)
- Leite (se ficar muito grosso)
- Toppings: balas, frutas e chocolates a gosto

Como fazer

Bata no liquidificador todos os ingredientes “molhados” da massa: ovos, açúcar, óleo e cenoura cortada em rodela grandes.

Quando formar uma massa homogênea, transfira para uma vasilha e acrescente os “secos” aos poucos, peneirando a farinha e o fermento.

Misture bem e coloque pra assar em uma fôrma de pizza bem untada. O objetivo é ficar uma massa fina, ela não vai crescer muito mas vai ficar fofinha.

Deixe no forno a 190 graus por 20 minutos aproximadamente.

Faça o teste do palito no centro pra verificar..

Enquanto assa, faça a cobertura de

chocolate misturando todos os ingredientes e levando ao fogo até engrossar um pouco.

Processo bem rápido, lembra que não é ponto de brigadeiro. Se precisar diluir um pouco, use o leite.

Deixe esfriar, corte a “pizza” em 8 pedaços e cubra com a cobertura de chocolate. Chama a criançada e decore cada pedaço da “pizza” com um topping diferente, pode ser de morango cortadinho a M&M e jujubas! Aqui o que conta é a criatividade.

Divirta-se com sua família, beijos,
Helena.





O mundo mágico da Disneyland

Colunista VAM Magazine, Monica Palomares.
Fotógrafa. Guia Califórnia. Trabalha com
Cinema em Hollywood.
Brasileira em Los Angeles.
Fotos desta matéria @photocalifornia

*Apesar dos parques da
Califórnia estarem fechados
devido à pandemia, já
podemos sonhar com a
nossa próxima visita ao
reino encantado de Walt
Disney.*

O mundo mágico da Disney vai muito além de Orlando.

Você sabia que a primeira Disneyland foi a da Califórnia? Inclusive, o parque que fica localizado na cidade de Anaheim, entre 45 a 90 min de LA, foi o único visitado pelo genial e criador da terra da magia, Walt Disney. Como muitos brasileiros não sabem que a Califórnia tem uma Disneyland, nada como mergulhar no mundo mágico para sonhar em visitar em breve. Preciso ressaltar que não temos nenhuma previsão de reabertura dos parques da Disneyland California devido à pandemia do novo Coronavírus.

Primeiro parque a ser inaugurado, em 17 de julho de 1955, o seu pequeno tamanho não mostra as inúmeras surpresas que o complexo nos reserva. Como em todos os lugares do mundo que têm parque da Disney, por aqui não seria diferente: sempre recomendo que as pessoas cheguem cedo para aproveitar bem o dia, além de já ter os ingressos em mãos para evitar filas, mesmo que os parques sejam menos cheios que os de Orlando!

O complexo é formado por Disney California Adventure Park e Disneyland, além de Downtown Disney e os resorts, que levam selo da companhia. O complexo em si é bem menor que o de Orlando e, por isso, muitas pessoas acabam desconhecendo ou não dando a devida importância para ele, o que é uma pena. Afinal, além de ter ótimas atrações, foi o único que o Walt Disney de fato conseguiu conhecer.

Ao entrar pela Disneyland, podemos notar a primeira grande diferença: o Castelo da Disneyland é da Bela Adormecida e é todo rosinha. Uma graça! Típico da Disney, é claro que podemos encontrar ali uma lojinha completamente recheada de produtos Disney. Tem como resistir a um chaveiro, bichinho de pelúcia e até mesmo a um porta-retrato? Ali dentro também uma atração que faz a alegria das meninas que são apaixonadas pelas princesas, a Bibbidi-Bobbini Boutique, onde a criança escolhe a princesa que quer ser e sai totalmente produzida. Não é um sonho?

Continuando o passeio, a Disneyland é separada por áreas, as famosas "lands". A Fantasyland é uma das áreas com as atrações mais importantes. Ela abriga a Matterhorn Bobsleds, uma montanha-russa super antiga, da época da inauguração (1959) e que, desde então, é um dos principais brinquedos do parque. Por ali, também podemos conhecer o Peter Pan's Flight e para quem ama a história da Branca de Neve, também tem o Snow White's Scary Adventures. Além disso, em Fantasyland também temos o famoso It's a Small World, onde podemos dar um giro pelo mundo com uma trilha musical inesquecível.

Gosta de um pouco de terror? É claro que uma vez na Disneyland, uma área que vale a pena visitar é a New Orleans Square, onde temos a Haunted Mansion (casa mal assombrada) e podemos ficar surpresos com todos os efeitos especiais típicos da terra do Mickey.

Da magia ao terror, o próximo passo da Disneyland é embarcar nas aventuras em Adventureland com Indiana Jones Adventure, uma atração que promete surpresas e é sempre bem disputada. Para os amantes de adrenalina e aventura, que tal conhecer um pouco mais sobre Tarzan? É a hora de visitar a Frontierland que faz a festa das crianças com a Tarzan's Treehouse.

Uma pausa para o futuro. Se você gosta de Star Wars, está no lugar certo! Na área Tomorrowland, a Star Wars Galaxy's Edge é a mais nova queridinha da Disneyland, que permite que você embarque na atmosfera, ou melhor galáxia, de Star Wars. Pensa que os fãs da saga não têm mais brinquedos dedicados a eles? A Star Tours é um simulador sensacional! Além disso, nessa parte do parque dedicado a Star Wars, tem a Oga's Cantina que é o primeiro espaço do parque a vender bebidas alcoólicas. O ambiente simula os bares que são vistos nos filmes da saga e as bebidas são bem interessantes – tem uma que você fica até com o lábio dormente!





Martina Luzzi dos Santos (Imagem autorizada pela mãe).



Mas o passeio pela Disneyland não acaba por aí! Além das atrações, nada como andar pela Main Street USA, como o próprio nome diz, é a rua principal que leva ao Castelo da Bela Adormecida e que possui inúmeras lojas para ficarmos enlouquecidos! Uma das informações sobre Disney Califórnia, neste parque não pode ter bebida alcoólica!

Pensa que a diversão acabou por aqui? É hora de conhecer o outro parque, Disney California Adventure Park! Outro parque do complexo Disney que precisa estar no roteiro é o Disney California Adventure Park, famoso pela roda-gigante com o rosto do Mickey. Posso apostar que você já viu alguma foto dessa atração pela internet, mesmo ser saber que ficava por aqui!

Inaugurado bem depois, em 2001, o Adventure Park ainda passou por mais uma enorme transformação 6 anos depois e, com isso, ganhou inúmeras atrações para todas as idades. Apesar das novas atrações que chegaram após a reformulação em 2007, a California Screamin' é a montanha-russa mais disputada do parque e o fato dela passar pelo Paradise Pier a torna ainda mais especial.

No Adventure Park, o glamour Hollywood é retratado na Hollywood Land, área totalmente inspirada na região cinematográfica, em que as atrações, é claro, são dedicadas aos filmes.

Para refrescar nos dias mais quentes da Califórnia, nada como um brinquedo com água, não é mesmo? As pessoas que procuram um pouco de frescor e não se importam em se molhar um pouco, o Gizzly River Run é uma boa pedida e sempre rende boas risadas: um grupo entra naquelas embarcações redondas e percorrem um caminho um pouco turvo, o que nos rende sempre boas histórias!



Downtown Disney District:

A área abriga uma loja maravilhosa de produtos Disney - World of Disney -, além de inúmeros restaurantes, bares e outras lojas para fazer muitas comprinhas. Uma vez em Anaheim, o passeio em Downtown Disney District fica ainda mais especial à noite com todas as luzes e ..

mais movimento, onde conseguimos ver diversos turistas de todas as partes do mundo e, claro, muitos locais. Enquanto os dois parques continuam fechados, o Downtown Disney reabriu com as suas lojinhas.

É impossível ir ao Downtown Disney District e não passar na Sprinkles, uma confeitaria que eu amo e que tem excelentes cupcakes! Para quem também ama sorvete, como eu, anota a dica: Salt & Straw:

É uma sorveteria que tem inúmeros sabores deliciosos, mas o que chamam a atenção são as edições limitadas bem criativas, como um dos sabores criados ano passado para o Thanksgiving chamado Salted Caramel Thanksgiving Turkey, que nada mais era do que a combinação do tradicional peru com caramelo caseiro. Você encararia?

Além da World Of Disney, o Downtown Disney possui inúmeras lojinhas bem interessantes. Sempre me perguntam sobre lojas de utensílio de casas e decoração temáticos, então mais uma dica Mônica - @guiacalifornia: Disney Home Store. É de enlouquecer!

Outras duas lojas que também merecem ser visitadas: a do Lego - The LEGO Store, que nos deixa impressionados com a criatividade e também uma tradicional Sephora, para quem gosta de maquiagem! O importante e fato diferencial sobre o Downtown Disney District é que não precisa de ingresso para entrar, ou seja, a entrada é gratuita, diferente da Disneyland e Adventure Park!

Portanto, aqui foi um panorama geral do complexo Disney Califórnia que é um passeio maravilhoso a se fazer quando está em Los Angeles! Além de muita diversão, é um lugar com um astral único e mágico, que só quem conhece sabe explicar. E é claro que não poderia deixar de mencionar que é um dos lugares que mais gosto de levar os clientes como @guicalifornia e também realizar sessões fotográficas (@photocalifornia), pois não faltam cantinhos especiais na Disneyland para registrarmos os momentos. Por enquanto, até a data presente desse texto, não temos nenhuma notícia sobre a reabertura dos parques, mas torço para que seja o mais breve possível, pois estou morrendo de saudades. E você? Ficou com vontade de conhecer? Aposto que sim!



FLORENÇA PORQUE?

Colunista VAM Magazine, Padrya Bucar,
Guia de História e Arte. Guia Oficial do
Gov Italiano. Psicóloga.
Brasileira em Florença.



Giulio Cesare

....Era uma vez.....um rapaz chamado Giulio Cesare grande imperador romano que se fez essa mesma pergunta em 60 a.C e resolveu responder essa pergunta construindo a cidade de Florença, cidade das Flores, dos lírios, que os romanos falavam tanto que tinham aqui nessa região, ele ouviu os soldados falarem de um campo florido e com um rio que nunca secava, o famoso Rio Arno, então...

Porque não construir uma cidade de passagem entre Roma e Costantinopoli, Istambul hoje? Assim em 30 anos a cidade foi construída, já com previsão de ser rica por causa do comércio e da estrada que unia essas duas potencias de cidade que passava dentro de Florença e assim árabes, gregos, turcos, judeus, italianos, etruscos, vieram para Florença para construir e acabaram ficando.

Assim nasceu uma potência no ramo das artes, da história, da moda, da cultura, imaginem mil povos num povo só, todos trabalhadores e não escravos.

O comércio fervia e assim por aqui através da riqueza desse pontapé inicial de cidade projetada nasceram os grandes banqueiros, os nobres, os comerciantes de tecido, comerciantes de ouro, mármore, pensem em Nova York, era Florença no século XII.

A VAM esse mês fala de varias cidades com varias tendências, resolvi escrever sobre o porque de Florença ser tendência até hoje, um misto de povos num mesmo povo.

E assim fica fácil escrever para vocês tudo o que aconteceu, acontece e acontecerá ainda nessa cidade onde literalmente todo o mundo e o mundo todo veio pra cá, um misto de raças, de cores, de sabores... deu um gostinho? É isso mesmo... mês que vem tem mais!



Istanbul. Florença.

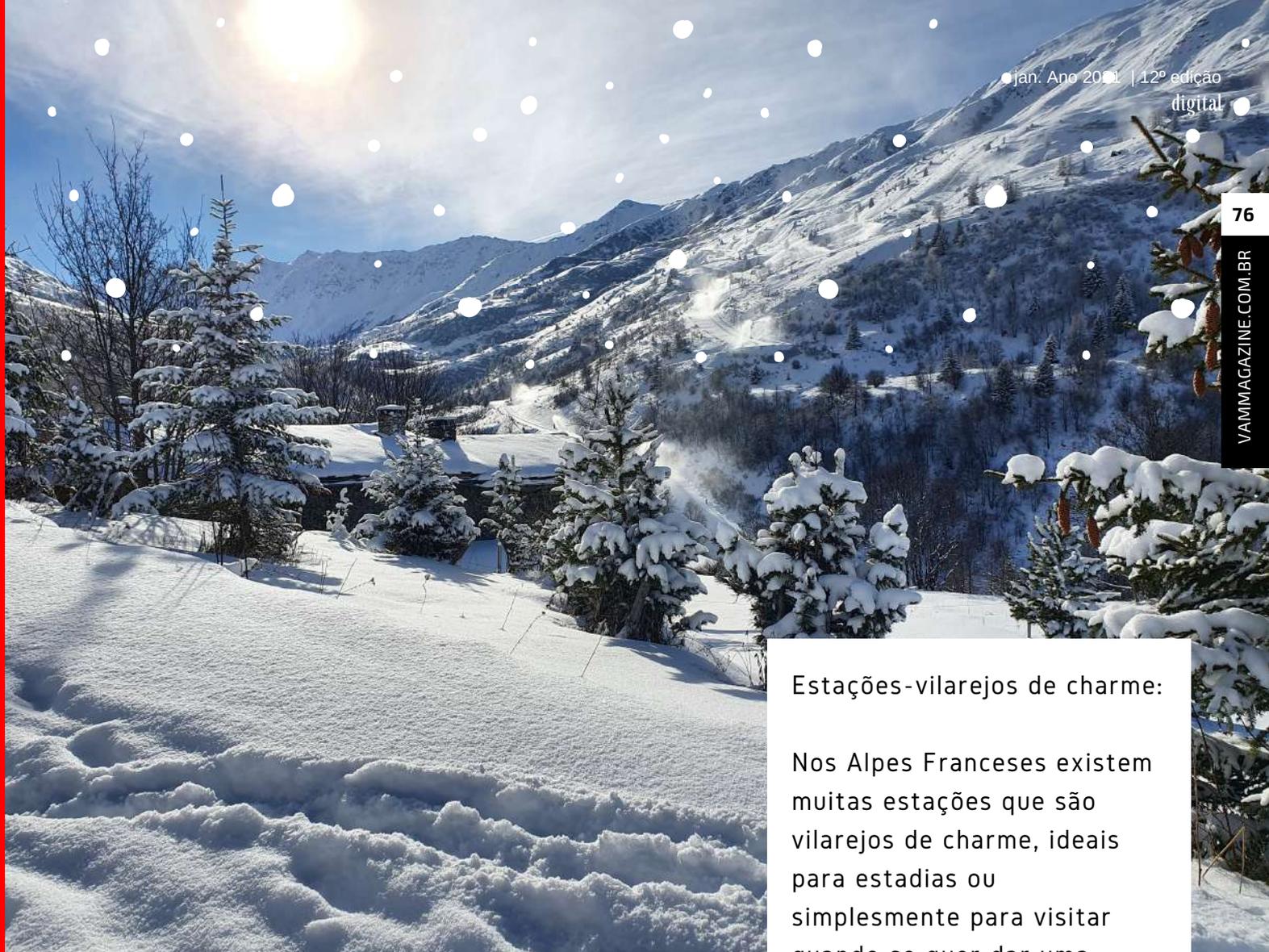


A MAGIA DA NEVE NOS ALPES FRANCESES



Colunista VAM Magazine, Andrea Faugeras.
Guia Conferencista, Tradutora.
Brasileira em Paris.
Fotos desta matéria @visitasguiadasemparis.

Quem nunca sonhou com as férias nos Alpes: neve, montanha, comida gostosa, chalés aquecidos com lareiras e os esportes típicos da estação! Pois é, saibam que os Alpes Franceses são um destino perfeito para quem sonha em viver uma experiência na neve. Cenários idílicos e uma infinidade de atividades, vilarejos e estações de esqui caracterizam essa paisagem que vamos descobrir hoje.



Paisagem alpina nos arredores de Valmeinier.

Os Alpes franceses são o lar de muitas maravilhas distribuídas nos diferentes parques nacionais e nos muitos vilarejos e estações de esportes de inverno. Podemos apreciar suas paisagens tanto no verão como no inverno, através das suas trilhas, dos seus encantadores vilarejos e da sua gastronomia reconhecida. Porém hoje eu quero falar e mostrar a vocês algumas das atividades que eu mais gosto de fazer durante o inverno nas estações que eu costumo frequentar.

Estações-vilarejos de charme:

Nos Alpes Franceses existem muitas estações que são vilarejos de charme, ideais para estadias ou simplesmente para visitar quando se quer dar uma pausa no esqui.

São sempre construídas com uma arquitetura tradicional, valorizando o habitat típico das montanhas: chalés de pedra e madeira, e telhados e ardósia.

E muito bom caminhar tranquilamente por esses vilarejos. Eu selecionei dois para mostrar a vocês: Valmeinier e Bonneval sur Arc, todos situados na região natural do vale da Maurienne.



Valmeinier:

Valmeinier é uma autêntica estação de esqui e ao mesmo tempo um lindo vilarejo tranquilo, situado na base da grande área de esqui Galibier-Thabor. Aqui a montanha reina suprema! A estação está coroada por picos míticos que atingem mais de 3000m de altitude. Quando se esquia, da parte mais alta se admira um panorama grandioso com vistas para o Monte Tabor, o Grande Galibier entre outras.

Se divide em Valmeinier 1500 e 1800, com referência à altitude de cada uma delas. As duas estações possuem uma ótima estrutura para acolher aos amantes de esportes de neve e montanha. Suas pistas de esqui se conectam com a vizinha estação de Valloire.



No inverno a estação recebe franceses e estrangeiros apaixonados pelos esportes de neve.

Bonneval sur Arc:

No sopé do da montanha do Iseran (2764 m de altitude), a estação de Bonneval-sur-Arc atrai esquiadores ávidos por grandes espaços abertos, bem como turistas em busca de rejuvenescimento. Classificado entre os "mais belos vilarejos da França" Bonneval é adornada com chalés tradicionais construídos em pedra e cobertos com telhados de ardósia.

Está rodeadas de parques nacionais, geleiras e aldeias de charme. Bonneval é realmente uma pepita! Difícil passar uma estadia aqui se dedicando somente ao esqui, um passeio para descobrir seus vilarejos anexos e suas capelas escondidas nas montanhas, é imperdível.

Atividades invernais nas estações:

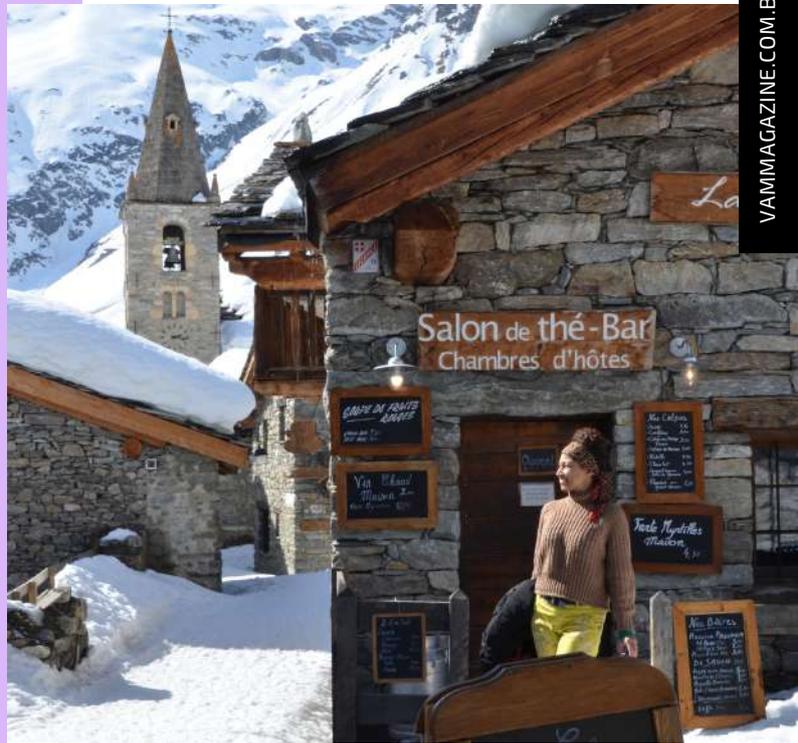
Esqui de pista: O esqui é uma atividade que data de pelo menos 6 mil anos e originalmente era praticada nos países nórdicos como meio de transporte e caça. Foi somente no século XIX que a atividade começou a ser feita como um esporte e se espalhou rapidamente por quase toda a Europa. Para os amantes do esporte, o prazer do inverno é a chegada da neve nas montanhas. Todos se apressam para organizar suas férias e reservar seu material de esqui. Nos Alpes, é possível praticar o esqui de meados de dezembro até por volta do final de março.

Trilha em raquete:

A caminhada em raquete é ideal para quem não esquia ou para quem esquia, mas gosta de experimentar outras atividades.

A origem da raquete de neve remonta aos tempos pré-históricos. Os caçadores-coletores nômades usavam pranchas planas que prendiam sob os sapatos para se movimentar e transportar a caça na neve. Os índios norte-americanos aperfeiçoaram essas pranchas de madeira para torná-las verdadeiros "sapatos de neve".

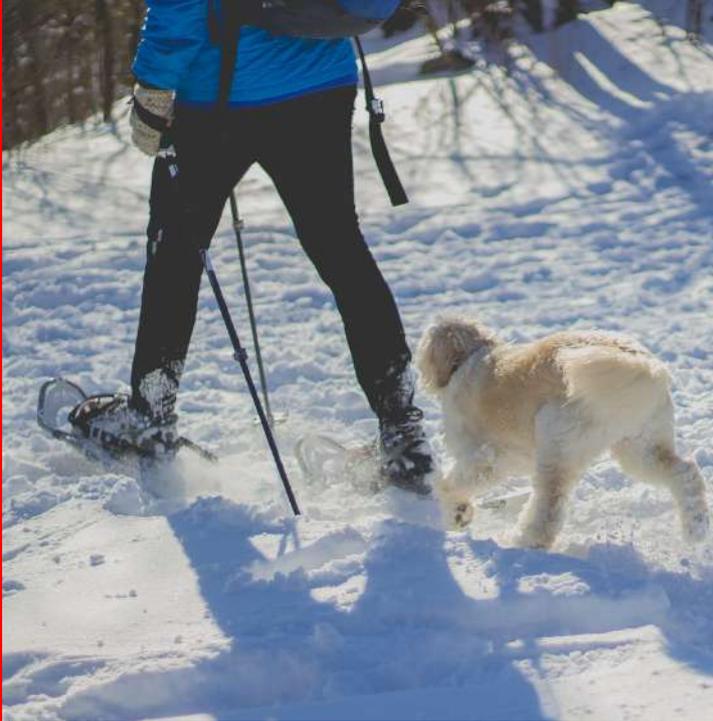
Os colonizadores Franceses ao chegarem na América do Norte, deram o nome de "raquette" a esses "sapatos de neve", em referência à raquette utilizada no jeu de paume (o tênis real).



O vilarejo está na lista dos mais belos da França, vale a pena se perder nas suas ruelas.



O esqui é a principal atividade esportiva da maioria dos turistas que frequentam as estações.



A caminhada em raquete é uma opção para quem não gosta do esqui ou quer variar suas atividades.



Admirar a beleza da paisagem coberta por esse manto branco e sentir a maciez da neve é um verdadeiro momento a ser desfrutado e apreciado.



A tartiflette é um prato tradicional da gastronomia alpina. É feito com batatas, bacon e cebola gratinados com o reblochon (queijo da região da Savoie).

Caminhada na neve:

Caminhada na neve é uma atividade deliciosa para se fazer quando você quer dar um break no esqui. É uma maneira agradável de sentir a neve e de se deliciar sentindo o ar fresco no rosto. É um momento seu, onde a sua atenção está voltada para a contemplação das paisagens, quando a mente divaga, livre de toda a agitação da vida cotidiana. É uma sensação maravilhosa sair a procura de traços de animais e ao mesmo tempo, traçar o seu percurso na neve macia, virgem de qualquer vestígio, desfrutando do silêncio das paisagens e saboreando o barulho da neve sob os seus pés.

Gastronomia alpina:

Os primeiros flocos de neve caem e a contagem regressiva para as férias de inverno se inicia. Imaginamos o ar puro dos picos, as paisagens sublimes, os chalés aquecidos, e claro, a comida. Não tem como falar em férias nas montanhas sem falar de gastronomia. Atividades na neve dá muita fome e nada melhor, depois do esforço, de pensar no conforto gourmet. As montanhas estão repletas de ótimos produtos e oferecem um amplo leque de experiências culinárias. Os pratos à base de queijos, acompanhados de bons vinhos, não são os únicos, mas estão entre os mais pedidos.

Seja para uma viagem em família, entre amigos, a dois, os Alpes Franceses são sempre uma excelente escolha. Cá entre nós, não tem como não se encantar com essa paisagem!



“O ARTISTA PRECISA ESTAR EM MOVIMENTO”, SENTENCIA ALL MOTTA

Vivendo nova fase na carreira, após mudança definitiva para o Rio de Janeiro, All Motta conversou com a VAM Magazine.

Com uma trajetória repleta de prestígio o ator e performer All Motta se destaca ao longo de 30 anos dedicados a sua carreira artística. Atualmente morando na cidade maravilhosa, Rio de Janeiro, All Motta se divide entre projetos na televisão e cinema.

Para começar bem 2021 All Motta participou de Haja Coração (2021), com a proposta inédita de regravação de um novo final para a trama que está sendo reprisada na Rede Globo.

“

Foi emocionante a gravação. Um dia especial pra mim e para todos da equipe e atores. Reencontro da direção com a Mariana Ximenes e João Baldasserini depois de quatro anos da estreia inicial. Parecia uma gravação evento, pois todos com muita garra de retomar os trabalhos no meio da pandemia, com muita segurança, exames e protocolos. Dava a impressão de que o audiovisual estava pedindo pra voltar... Técnicos dedicados, figurino, equipe do drone, todos na torcida pela cena com nós três. Por si só o casamento de dois personagens marcantes como o Beto e Tancinha já é forte. Mas numa praia vazia, sem figuração, paradisíaca, deu um ar onírico a cena. Eu no meio destes dois atores jovens, mas com uma carreira impecável me deu muito orgulho e dava pra sentir a parceria no ar. Foram colegas especiais e parceiros desde as 7 da manhã ao final. Acredito que a cena ficará lindíssima. Gravamos praia de Grumari num dia de sol icônico- conta.

“

Eu recém chegado dos EUA, estava à passeio no Rio quando me ligaram convidando, topei na hora, achei o projeto da Rita Buzzar incrível e elenco estelar encabeçado pelo Giancarlo Gianinni e a Marieta Severo. Contracenar olho no olho com Giancarlo Gianinni foi forte e especial. Parecia a história do cinema me dando boas-vindas. Foi muita sorte. Na convivência do set há uma cumplicidade e irmandade entre os atores que ultrapassa fronteiras e linguagens. Todos muito parceiros. Foram diárias incansáveis para fazer todas minhas cenas em pouco tempo, o filme foi rodado no Brasil e na Itália- diz.

All Motta que já morou na Alemanha, aonde trabalhou com a renomada artista Pina Bausch, além de temporadas com espetáculos na Espanha, Portugal e outros países da Europa. O ator também morou em Seattle, período que foi agenciado pela renomada Seattle Talent, aonde participou de castings para seriados em Los Angeles e fez trabalhos publicitários com grandes nomes da fotografia como o ítalo-americano Ronen Caspi. Sobre voltar a morar no exterior All Motta comenta:



Não pretendo voltar. Quero focar a minha arte com parceiros brasileiros e realizar uma troca de experiências aqui. Pois aqui posso ser pleno. E com a abertura destes trabalhos na TV e no Cinema sinto que tem muita coisa boa para acontecer. Pretendo voltar em Festivais na França, Alemanha e Portugal com os novos projetos e voltar para o Brasil-explica.

São mais de 25 peças teatrais ao lado de grandes nomes da dramaturgia nacional e internacional. All Motta integrou companhias teatrais como; Cia Tanztheater Wuppertal (Alemanha) de Pina Bausch, Cia Macunaíma de Antunes Filho, atuando na Espanha e Brasil, Cia de Ópera Seca de Gerald Thomas, Cia da Memória de Ruy Cortez; entre outras.

Sobre os novos projetos o ator performer conta: - Tenho dois projetos novos e inéditos. Um de teatro dança que se chama Brasil Dindi, um país que não existe mais, roteiro e trilha de minha concepção, e criando para o audiovisual RUA ÁUSTRIA, que traça uma São Paulo de época. Estou apaixonado pelo talento da atriz e escritora Cláudia Mauro e pretendo escrever o argumento e sinopse com ela e convidá-la também para meu projeto de teatro dança, pois ela é bailarina também. Na TV logo terei novidades. Na torcida para que esse ano seja mais calmo para todos nós. O artista precisa estar em movimento, é na troca e no querer que as coisas acontecem- finaliza o ator performer nesse começo de 2021 cheio de projetos e amor à arte.

ESTÉTICA ÍNTIMA



Colunista VAM Magazinem, Dr Rhoger Felipe
Mendes.
Ginecologista.
Obstetra.
Cirurgia minimamente invasiva.
Estética íntima.

Nos consultórios de ginecologia do mundo todo já se discute a importância da imagem genital na vida sexual da população feminina. Da mesma forma, hoje a Organização Mundial de Saúde estabelece que uma vida sexual saudável é parte integrante e imprescindível na mensuração da qualidade de vida do indivíduo. É então indiscutível que a além das características anatômicas externas, a preservação da funcionalidade da vagina é fator determinante para que isso se estabeleça, influenciando, portanto, diretamente nos comportamentos da mulher, independente da idade ou nível sociocultural.

-

vammagazine.com.br

No sexo feminino, as paredes vaginais, assim como o intróito, alteram-se com a idade.: Alterações impostas pela gravidez e parto, padrão hormonal, obesidade, nutrição irregular, uso de anticoncepcional, tabagismo, alcoolismo, dependência química, tratamentos cirúrgicos e até fatores genéticos. Perdendo elasticidade, flexibilidade, preenchimento e hidratação, além do escurecimento da pele. Todas essas alterações são passíveis de correção com procedimentos cirúrgicos e tratamentos clínicos simples.

Durante a menopausa, haverá a redução progressiva do estrogênio circulante, devido a cessação da função ovariana. Este mesmo processo poderá ocorrer de forma mais drástica após cirurgias ovarianas ou tratamentos radioterápicos. Esta mudança ocasionará alterações na quantidade e qualidade das secreções vaginais, diminuição de fluxo sanguíneo, perda de colágeno e elastina, caracterizando a Síndrome Geniturinária da menopausa.

Um dos primeiros sinais desta Síndrome é a atrofia vulvovaginal; os sintomas como secura vaginal, irritação, disúria e dispareunia interferem diretamente na capacidade de alcançar o prazer sexual durante a relação com o parceiro e no desejo sexual.

Como resposta e visando restabelecer a qualidade sexual feminina há um aumento crescente da busca por tratamentos minimamente invasivos com o objetivo de restaurar estas funções joviais da vagina.



Além disso, durante as mudanças hormonais, ocorrerá a perda do tônus e da força muscular perineal, por diminuição progressiva da produção de colágeno e outras fibras de sustentação, dando a vaginal um aspecto mais flácido.

O tratamento com lasers ablativos tem demonstrado ser alternativa prática, rápida e duradoura neste processo de remodelamento local do tecido prejudicado pelas quedas hormonais. Permanecendo também como alternativa segura para pacientes com diminuição drástica da funcionalidade vaginal e que apresentam contra indicações aos tratamentos hormonais, como é o caso de pacientes em tratamento de câncer ginecológico e mamário entre outros.

Muitas mulheres têm vergonha de suas relações pelas alterações em sua área genital.

Criam bloqueios, evitam realizar relações sexuais em ambiente iluminados, deixam de usar roupas mais juntas, furtam-se de atividades criativas da sexualidade.

Quando resgatam estes parâmetros sexualidade e seu poder de sedução, proporcionando uma melhor interação sexual com seu parceiro.

Recomendo sempre que escolha o profissional que tenha afinidade, sempre verificando todas as informações para a melhor segurança sexual e autoestima. A saúde estética íntima importa.

CUIDE DO SEU CORAÇÃO

Férias... mas e a sua saúde?

Após um ano extremamente desafiador como foi 2020, o corpo e a mente precisam de férias. Reservar um tempo para revigorar as energias é necessário, mas faço a pergunta: A chegada de 2021 fez você pensar em se cuidar mais? Como está a sua saúde mental e física? Veja!

Ressalto que o descanso é extremamente necessário, ter pequenos prazeres como acordar sem o despertador, "maratonar" sua série favorita até mais tarde... Tudo isso é revigorante, mas durante os momentos de descontração, quem se lembra de fazer o tão falado "check-up" com um médico de confiança?

doctoralia.com.br



Bruno O. Alves
Especialista em Cardiologia pela Sociedade Brasileira de Cardiologia
Residência em Cardiologia no Instituto Nacional de Cardiologia
Residência em Clínica Médica no Hospital Universitário Pedro Ernesto

<https://drbrunoalves.com.br/>



É comum ouvirmos: - Puxa... preciso fazer uma bateria de exames para ver como está minha saúde! Mas, durante as férias, ir ao médico é algo indispensável.

Para exemplificar, irei enumerar alguns exames de rotina, solicitados de forma corriqueira por clínicos e cardiologistas com a intensão de prevenir doenças e, acima de tudo, garantir bem estar e qualidade de vida.

Hemograma: Analisa a qualidade e a quantidade dos principais componentes do sangue, como: glóbulos vermelhos (hemácias); glóbulos brancos (leucócitos), plaquetas (fundamentais para a coagulação sanguínea).

Colesterol e Triglicerídeos: O exame indica os níveis destes lipídeos no sangue que, quando elevados, podem causar entupimento dos vasos sanguíneos, causando infarto, AVC (derrame) e outras doenças.

Eletrocardiograma: Verifica a existência de problemas cardíacos a partir da atividade elétrica do coração.

Pode diagnosticar arritmias, isquemia ou mesmo sugerir a existência de doença cardíaca estrutural.

Ecocardiograma: O exame consiste em uma ultrassonografia do coração. Através desta técnica, o médico consegue medir a função do coração, detectar problemas estruturais e consequências de doenças como a Hipertensão Arterial, o Diabetes e o Infarto.

Estes são alguns dos exames necessários para avaliação clínica do paciente que pretende realizar um "check up".

São ferramentas muito úteis na detecção precoce de problemas de saúde.

Cuide do seu coração

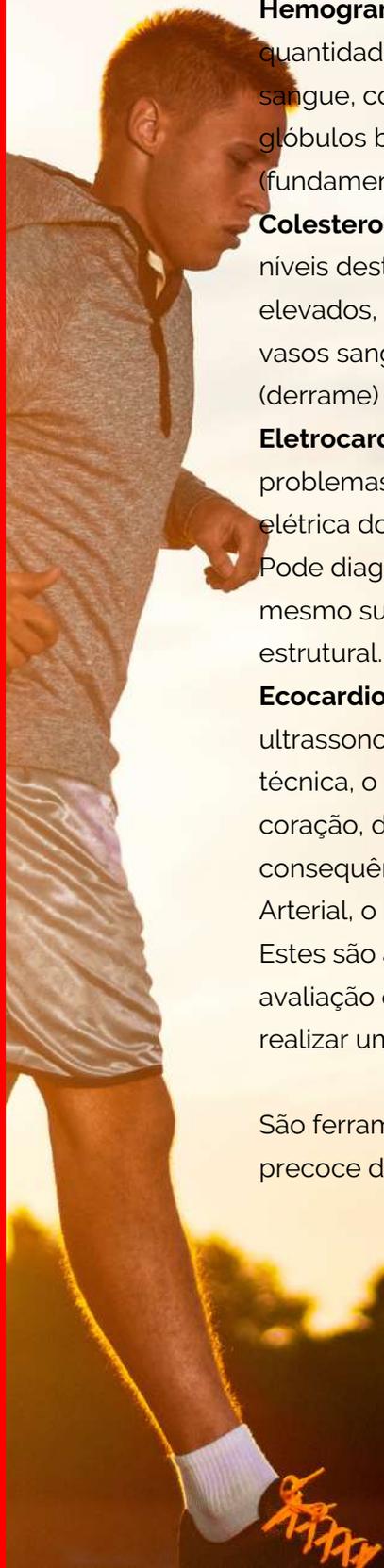
Cuidar do coração é sinal de amor próprio. Portanto - mexa-se! Estamos no início de um novo ano. Estamos cheios de projetos e esperança! Faça exercícios! Tenha uma alimentação saudável.

Manter bons hábitos no nosso período de descanso é um grande desafio. Mas acredite! Vale a pena! Está com a avaliação médica pendente? Reserve um tempo para cuidar de si.

Converse com seu médico de confiança e faça os exames necessários. A saúde é o seu bem mais valioso. Não perca tempo!

Cuide-se!

"O homem joga sua saúde fora para conseguir dinheiro; depois, usa o dinheiro para reconquistá-la" (Confúcio)





JANEIRO BRANCO

Colunista VAM Magazine Dra. Psicanalista Andréa Ladislau.
Membra Imortal da Acadêmia Fluminense de Letras.
Redatora.

Vamos lá, a campanha do Janeiro Branco surgiu através do desejo de promover um maior engajamento da sociedade, através de um olhar diferenciado, para a saúde mental. É um convite a refletir sobre essa cultura que, na grande maioria das vezes, é negligenciada por tabus e preconceitos que devem ser desmistificados. A campanha tem sua importância redobrada, principalmente no momento em que vivemos uma inusitada pandemia que, sem que tenhamos gerência, altera o eixo de nossas emoções e sentimentos. Portanto, nada mais propício que internalizar as sensações e compreender melhor nossos gatilhos, falhas, forças, fortalecendo nosso “eu” interior.

Dados estatísticos nos mostram que, infelizmente, falar de psicanálise ou psicoterapia no Brasil, ainda é uma linguagem quase que desconhecida para grande parte da população. Apesar de transtornos depressivos ou de ansiedade, serem os problemas psíquicos com maior índice de crescimento hoje entre as doenças mentais diagnosticadas.

Por ser o primeiro mês do ano, o psicólogo mineiro Leonardo Abrahão Pires Rezende, idealizou Janeiro para ser o período ideal de desenvolvimento desta campanha de conscientização.

Visto que, sempre no início do ano somos invadidos por sentimentos de ansiedade, esperança e até angústia, uma vez que ao começar um novo ciclo, tendenciosamente, somos levados a fazer reflexões mais profundas à cerca do que queremos e desejamos para os próximos meses. Estabelecemos metas, articulamos novos projetos e objetivos a serem perseguidos para o novo ano que se inicia.

E o porquê da cor BRANCA? Por que ela representa o recomeço de um novo ciclo. Objetiva inspirar pessoas a pensarem sobre si mesmas, sobre suas escolhas, sobre as condições subjetivas e objetivas da existência.

O comprometimento com a construção de uma vida mais saudável e feliz, deve ser uma missão de todos os seres humanos. O autoconhecimento, a serenidade e leveza dos pensamentos, além da necessidade de se colocar em prática novos hábitos de vida que estejam voltados para nossa psique, são sem dúvida alguma, os grandes pilares dessa campanha linda que iniciou no ano de 2014 por iniciativa de um grupo de psicólogos de Minas Gerais, com o objetivo principal de gerar conscientização individual e coletiva sobre a urgência na discussão de temas voltados para a saúde mental.

Por ser o primeiro mês do ano, o psicólogo mineiro Leonardo Abrahão Pires Rezende, idealizou Janeiro para ser o período ideal de desenvolvimento desta campanha de conscientização. Visto que, sempre no início do ano somos invadidos por sentimentos de ansiedade, esperança e até angústia, uma vez que ao começar um novo ciclo, tendenciosamente, somos levados a fazer reflexões mais profundas à cerca do que queremos e desejamos para os próximos meses. Estabelecemos metas, articulamos novos projetos e objetivos a serem perseguidos para o novo ano que se inicia.

E o porquê da cor BRANCA? *Por que ela representa o recomeço de um novo ciclo. Objetiva inspirar pessoas a pensarem sobre si mesmas, sobre suas escolhas, sobre as condições subjetivas e objetivas da existência.*

O comprometimento com a construção de uma vida mais saudável e feliz, deve ser uma missão de todos os seres humanos.

O autoconhecimento, a serenidade e leveza dos pensamentos, além da necessidade de se colocar em prática novos hábitos de vida que estejam voltados para nossa psique, são sem dúvida alguma, os grandes pilares dessa campanha linda que iniciou no ano de 2014 por iniciativa de um grupo de psicólogos de Minas Gerais, com o objetivo principal de gerar conscientização individual e coletiva sobre a urgência na discussão de temas voltados para a saúde mental.

Porém, não é somente o preconceito que impede a valorização da campanha e um maior engajamento em torno dos cuidados com a mente. Falta uma estruturação mais eficaz sobre a cultura da saúde mental, associada a políticas públicas, sistemáticas e consistentes. Outro fator desfavorável é a desigualdade social de nossa população que, torna impossível o investimento pessoal em serviços de saúde mental de qualidade. É necessário, melhorias profundas nas Redes de Atenção Psicossocial (RAPS) e nos Centros de Atenção Psicossocial (CAPS) espalhados por todo país, para que se possa atingir o maior número de pessoas possíveis acometidas por transtornos mentais.

Uma certeza devemos ter: sem saúde mental não existe paz, não há harmonia nas relações e nem energia para cuidar das coisas mais simples da vida. Além do mais, não há sossego para zelar por quem amamos.

Visto isso, o cuidado com a saúde mental é um investimento urgente e, sem sombra de dúvidas, uma preciosa ação que promove bem-estar e equilíbrio ao ser humano.

Como seres únicos e desejantes estamos sempre em busca de sustentação e capacitação para uma vida saudável. Mas essa plenitude está muito além apenas do controle físico e orgânico, a parte emocional também requer uma atenção especial e um olhar mais afetivo. De forma evidente, quanto mais falamos sobre nossos sentimentos, mas conscientes ficamos de nossos vazios e das nossas forças. Afinal, quem cuida da mente, cuida da vida.

Neste sentido, é de suma importância falar, pensar e agir em prol dos transtornos psíquicos que alteram nossa vida gerando desestruturação mental e emocional. Em meio à tantas turbulências cotidianas, a campanha demonstra que devemos sim, estar comprometidos com a construção de uma vida mais feliz e saudável, para nós e para quem amamos. E quem ganha praticando novos hábitos em favor da mente? Você.

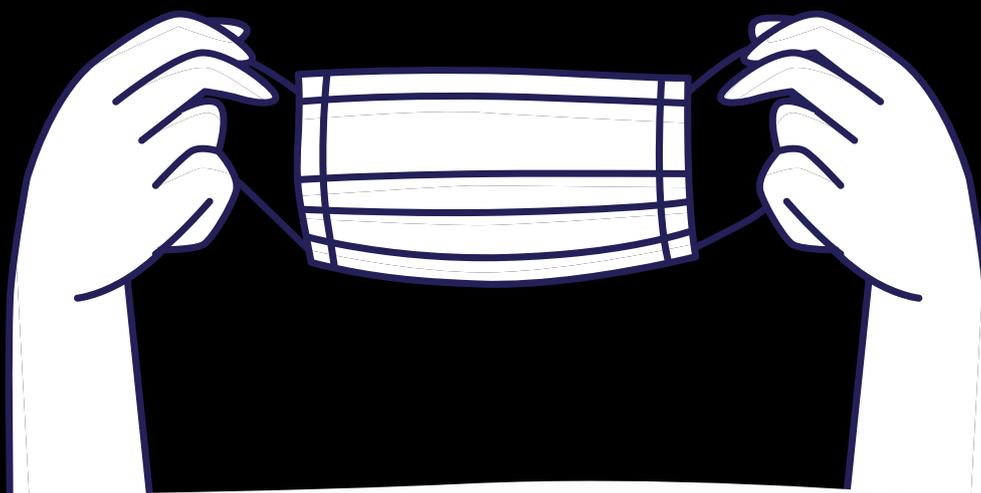
Combater o adoecimento mental e promover um melhor gerenciamento das emoções, é tarefa de todos. Se formos livres por dentro, nada nos aprisionará por fora. Mas não se engane, corpo, mente e emoções exigem o mesmo cuidado. Não só em janeiro, mas durante todo o ano. Não negligencie seu estado emocional e nem sua saúde mental. Esteja atento a todo e qualquer sinal de sofrimento psíquico. Procure expressar mais os sentimentos e promova seu ponto de equilíbrio e autonomia encontrando a paz interior. Afinal, como define a própria OMS – Organização Mundial de Saúde, o conceito de saúde é um completo estado de bem-estar físico, mental e social, não apenas a ausência de doenças ou demais enfermidades.

Portanto, comece hoje a desenvolver seu próprio JANEIRO BRANCO, mais não se limite apenas ao mês de Janeiro, promova e busque o melhor entendimento sobre termos como: “saúde mental”, “saúde emocional”, “sentido de vida”, “qualidade de vida” e “harmonia nas relações humanas”.

Desenvolva o poder de um relacionamento genuíno consigo e com um profissional de saúde mental para que descubra tendências naturais que o levem de encontro ao autocrescimento e desenvolvimento pessoal, para superar problemas conflitantes, traumas ou dificuldades emocionais. Afinal, a responsabilidade pela qualidade de vida e bem-estar é uma ação individual e intransferível.

A Terceira Vaga da Pandemia em Portugal

Colunista VAM Magazine Yolanda Neris.
Historiadora da Arte. Escritora.
Brasileira em Portugal.



Quase um ano depois de escrever o meu primeiro artigo para esta revista volto a abordar o mesmo assunto, mas agora de uma forma bem diferente.

Quisera eu ser portadora de boas notícias sobre a pandemia na Europa e especificamente em Portugal mas, infelizmente, creio que as boas notícias ainda demoram a chegar.

A forma como Portugal ultrapassou a primeira vaga nos fez acreditar que o pior havia já havido passado.

Nos meses de verão tudo parecia estar sob controle, porém, com a proximidade do outono, vimos os números voltarem a crescer e os especialistas dizerem que estávamos atravessando uma segunda onda, mas ainda assim era preciso manter viva a economia do país e, embora a vida nunca mais tenha sido como antes, o comércio funcionava com algumas restrições de horário em determinadas regiões e as pessoas faziam suas vidas tentando se adaptarem a uma nova realidade.

Veio o Natal, a passagem de ano, as esperanças renovadas, principalmente a partir do dia 27 de dezembro, quando teve início a campanha de vacinação no país, mas eis que de repente os números voltaram a nos assustar pois cresciam de forma alarmante de dia para dia e os especialistas foram taxativos ao afirmarem que estamos atravessando uma terceira onda e desta vez, com novas variantes do vírus, a contaminação aconteceu de forma muito mais rápida e a doença está muito mais agressiva.

Lamentavelmente, no dia 15 deste mês, o país teve que voltar ao confinamento porque o número de novos casos cresceu de forma alarmante. Todos os dias batemos recorde de novos casos, de vidas ceifadas pela Covid19. Os profissionais de saúde estão no limite, hospitais atingindo a capacidade, o Sistema Nacional de Saúde, que antes era ótimo, prestes a entrar em colapso porque nenhum país do mundo está preparado para essa pandemia, e nós pessoas de bom senso, preocupadas, vivendo dias de incerteza e angústia, fechados em casa, mas agradecendo porque o vírus não bateu em nossa porta e rezando para que as pessoas que conhecemos e que ficaram infectadas, consigam vencer a doença sem maior gravidade.

Mesmo que vacina seja uma luz no fim do túnel, sabemos que ainda temos um longo caminho pela frente, portanto, cabe a cada um de nós ter responsabilidade e cumprir as regras, cuidar de nós mesmos e entender que só juntos conseguiremos vencer esse inimigo invisível que assola o mundo e não escolhe mais suas vítimas por idade ou doenças associadas, como anteriormente acreditávamos.

“

EUA E BRASIL: UMA LIGAÇÃO PRESIDENCIÁVEL REGADA À ÓDIO

Andressa Laste - Especialista em Direito
Pesquisadora CNPq.

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)

As eleições nos EUA (2020) foram (e continuam sendo) marcadas por inúmeras polêmicas onde o republicano Donald Trump tenta impedir que o democrata Joe Biden ocupe a Casa Branca assumindo a presidência do país.

Além do desrespeito ao eleitor e a truculência habitual de Trump é assustador o incentivo a violência pela perda das eleições, tendo como argumento central uma possível fraude no sistema eleitoral norte americano (a qual não foi comprovada).

Os ânimos ficaram exaltados pelo candidato Trump, pois o mesmo não reconhece a sua derrota nas urnas e acaba manifestando-se a favor da violência ocasionando transtornos das formas mais amplas possíveis.

Dito isso, a situação ficou insustentável nas últimas semanas quando manifestantes a favor do republicano Trump invadiram o Capitólio (sede do Congresso americano) onde ocorria a certificação das eleições garantindo a vitória do democrata Biden, cenário no qual houve a morte de quatro pessoas, lamentavelmente.

Por esse motivo, o republicano teve suas contas nas redes sociais bloqueadas por tempo indeterminado, pois seus “discursos” incitavam violência e ódio, razão pela qual seus seguidores e apoiadores invadiram o Capitólio em Washington, causando a suspensão da sessão.

E
ENTÃO



Infelizmente, as eleições Trump VS Biden chegaram ao extremo sendo violados preceitos constitucionais que amparam os Estados e sua legitimidade, o que parece ser uma perfeita harmonia entre a política de Trump e a política de Bolsonaro, no Brasil, ou seja, uma política visada em criar situações conflituosas e fomentar a truculência, violência, desrespeito aos eleitores e aos órgãos.

Nessa perspectiva, é notório que os dois representantes políticos (Trump e Bolsonaro) não lidam bem com a crítica, mas realizam ataques permanentes aos seus adversários em todas as ferramentas de publicidade.

A semelhança é tanta que ambos adoram se pronunciar pelo Twitter sendo uma forma de explicarem seus “achismos” e seus inúmeros desrespeitos com a sociedade que representam.

Tamanha irresponsabilidade e descaso aproximam os Presidentes que insistem em acusar a todos, mas não enfrentam os problemas estruturais que os Países passaram e ainda passam.

Diante disso, a pergunta do momento é: Se em 2022 Bolsonaro se candidatar novamente à presidência e não conseguir a sua reeleição, seguirá a mesma postura de seu amigo Trump?

Pela postura instável do Presidente brasileiro, é possível que sim!

Com essa pergunta e com as posturas já realizadas, espera-se que o cidadão brasileiro defenda a Democracia caso contrário nossa liberdade corre perigo e como vamos salvá-la, sendo que a violência vem ganhando espaço para legitimar as irresponsabilidades da atual gestão?

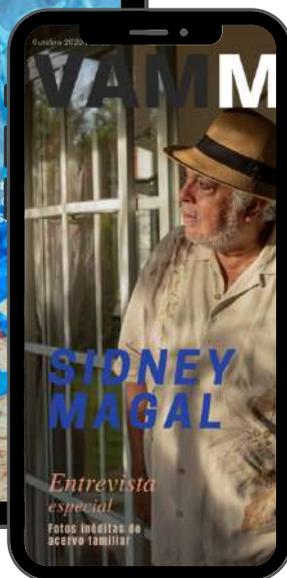
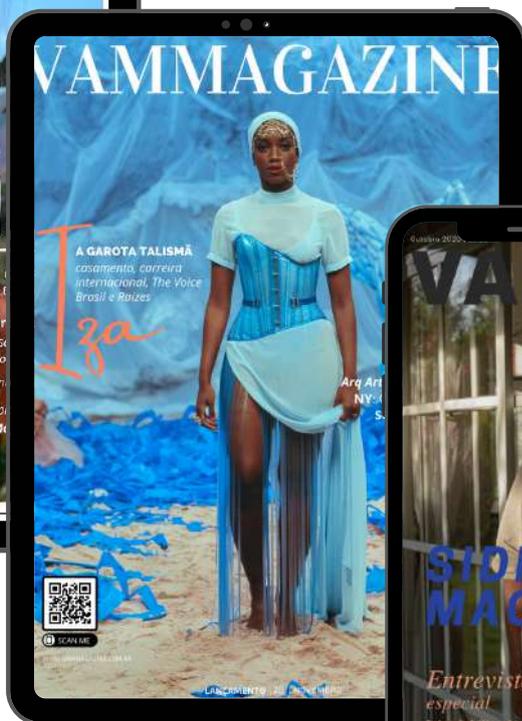
Assim, é relevante mencionar que no artigo em questão não há propósito de defender o governo passado ou o atual, mas sim, defender a democracia e a participação cidadã, promovendo dias melhores para o nosso Brasil que carece e merece melhorias.

Viva a Democracia!

Acesse a todas edições

VAMMAGAZINE.COM.BR

*Na palma
da sua mão*



Anuncie, envie pautas e sugestões.

CEO ANTONNIO ITALIANO

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