

S C U L DIGITAL



BRUNA
ALTIERI

ÍNDICE

05 - Economia

08 - Entrevista: Márcia Castro

13 - Cultura

20 - Capa: Bruna Altieri

23 - Turismo

26 - Nutrição

28 - Entrevista: Di Ferreiro

34 - Entrevista: Amanda Mangili

36 - Bem estar

EXPEDIENTE

Publisher e Editora Chefe

Georgia Guedes

Fotos de capa - Bruna Altieri

Pino Gomes

Fotos Marcia Castro

Pedrita Junckes

Fotos Di Ferrero

Marcelo Nunes

Bruno Trindade

Fotos Amanda Mangili

Divulgação

Fotos complementares

Depositphotos

Freepick

Getylimages

Divulgação Desfile Leonard Paris

Divulgação Desfile Alexander McQueen

Divulgação Desfile Issey Miyake

Divulgação Desfile Lacoste

Publicidade

Letícia Fávaro Seixas

Conteúdo

Thatiana Gomes Pinho

Renata Schver

Jean Menezes de Aguiar

Isabella de Almeida

Carla Beni Menezes de Aguiar

Georgia Guedes

Jornalista responsável

Jean Menezes de Aguiar

Cotia - São Paulo

(MTB 65017 SP)

+55 11 93488-7221

[contato@revistasouldigital.com.br](mailto: contato@revistasouldigital.com.br)

Revista SOUL Digital é um produto da G.A Assessoria LTDA
CNPJ 36.083.829/0001-42

www.revistasouldigital.com.br

*Os conteúdos assinados foram doados por seus autores, e não expressam necessariamente a opinião da revista. A inclusão dos autores de conteúdo neste expediente não implica em vínculo empregatício ou societário em nenhuma espécie.

@RevistaSouLDigital 
Distribuição gratuita: On-line
para todo Brasil
e mais de 180 países.



Leonard Paris
PRIMAVERA/VERÃO



Leonard Paris
PRIMAVERA/ VERÃO



*Carla Beni Menezes de Aguiar

CONSUMO CONSCIENTE



O

O cenário de isolamento social vivido na pandemia do Novo Coronavírus, em 2020, vem gerando uma nova consciência coletiva sobre como lidamos com o consumo de modo geral. Novos padrões estão sendo desenhados, diversificados, facilitados e amplamente estimulados. Se você observar atentamente, temos vários comandos que levam a uma ação imperativa de consumo: de um

“FAZ UM PIX”

“ARRASTA PARA CIMA”;

“PAGUE PELO WHATSAPP”;

“BASTA INSERIR O CUPOM DE DESCONTO”;

“APONTE A CÂMERA DO CELULAR PARA O QR CODE”;

O Instituto QualiBest apontou que mais de 40% da população brasileira passou a realizar suas compras via internet pela primeira vez.

Tomar decisões não é um caminho fácil. Quando se trata então de relações consumo, em uma cultura que cria estratégias para seduzir o desejo por comprar, é preciso ter muita disciplina e autocontrole. Por isso, quanto mais conhecimento sobre os elementos estruturantes do nosso pensamento em relação à dinâmica das relações de consumo, mais chaves de leitura teremos para agir de forma racional e crítica. Se você decidir, conscientemente, consumir algo, está tudo bem. O importante é educar o seu comportamento consumidor, considerando todas as dimensões que interferem na sua tomada de decisão.

Uma ótima fonte de pesquisa é o site <https://www.consumidormoderno.com.br/>, nele você verá as últimas pesquisas sobre o comportamento e a experiência do consumidor. Destaco aqui a análise “BBB 21: A mina de ouro da Globo”. O BBB deixou de ser uma curiosidade sobre o comportamento social de um

grupo enclausurado, para uma plataforma de venda de anúncios e produtos.

“Nas duas últimas edições do programa Big Brother Brasil, os produtores responsáveis adotaram uma diferente estratégia para atrair o público jovem e ganhar um fôlego na audiência: a participação de influenciadores digitais que recebem o título de “participante camarote” quando entram na casa. Um programa que vinha apresentando quedas de audiência, renasce das cinzas ao apostar nos influenciadores digitais. Não esqueça que são 21 anos no ar... O impacto de engajamento de público e de lista de patrocinadores para terem suas marcas associadas ao programa é sem precedente. Durante o período de exibição do programa, uma verdadeira torcida apaixonada pelos seus influenciadores agita as redes sociais e não raro ocupam o desejado ‘trending topics’.” A ideia é que você consuma o que está sendo usado na casa do reality.

“Para além do entretenimento, vale olhar para o BBB de forma mais ‘corporativa’. As marcas divulgadas durante o programa são bastante impactadas pela quantidade de acessos e vendas, o que mostra que o reality funciona muito bem como uma plataforma de divulgação de produtos e serviços. Segundo o Painel Nacional de TV, da empresa Kantar, o programa teve um alcance médio diário de 39,8 milhões de espectadores. A pesquisa abrange a audiência nacional com base nas 15 regiões metropolitanas com maior consumo no País.



FOTO JEAN MENEZES DE AGUIAR

Lembre-se que nunca é ‘só’ um amaciante ou ‘só’ um hambúrguer. É um padrão de comportamento.

Beijos monetários e até a próxima!

Prof.^a Carla Beni Menezes de Aguiar
Mestra em História Econômica pela Universidade Estadual de Campinas – Unicamp.
Professora de Economia nos cursos do IPOG e da MBA da FGV Management desde 2005.



Um dos exemplos de divulgação que impactaram nas vendas do varejo foi o caso da Comfort, marca de amaciantes. A empresa fez uma ação de marketing antes do início do BBB, durante a última semana de abril, em que mostrava um QR Code. Nele, o usuário era direcionado a uma página da Amazon para a venda da linha nova do produto, que estava em promoção. O resultado foi muito acima do esperado: a Comfort vendeu, em dois dias, o mesmo volume que faria em quatro meses e meio. Para além das vendas, a empresa destacou que foi registrado um recorde histórico de buscas no site da Amazon, com a visita de 200 mil usuários — um aumento de 1.400% nas visualizações.

O McDonald's, outro exemplo, apoiou financeiramente o reality pela primeira vez. A companhia divulgou, recentemente, que teve 80% mais vendas em plataformas de entrega no dia em que fez a ação promocional no programa."

Reforço aqui a questão central, não há problema algum em consumir. O questionamento que faço é quanto do seu consumo é por decisão própria e quanto é por influência externa, para que se sinta incluído em algum grupo social? Se há este sentimento de pertencimento nos produtos e serviços usados, quanto isto impacta na sua vida financeira?

Há o consumo consciente e o consumo irracional. Pequenas atitudes no seu dia a dia podem ajudá-lo(a) a poupar dinheiro para alcançar metas e objetivos. Pensar e refletir lhe aproximarão dos seus objetivos e sonhos.



MARCIA CASTRO

E seu
novo
álbum





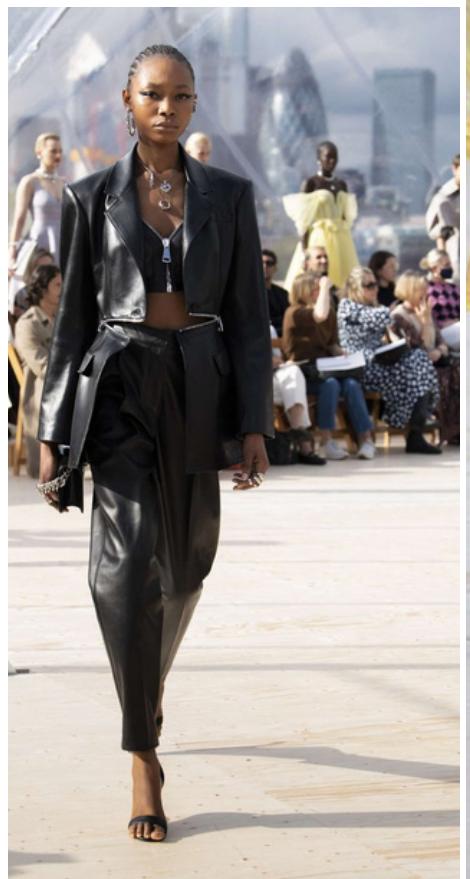
Novo álbum de Marcia Castro, AXÉ apresenta repertório inédito que se inspira na fase de ouro do gênero mais pop da música baiana.

Com canções escritas por nomes como Carlinhos Brown, Russo Passapusso, Emicida e Nando Reis, trabalho tem participações especiais de Daniela Mercury, Ivete Sangalo, Margareth Menezes e Hiran.

Nos anos 1990, a axé music apresentou um repertório de força, riqueza e relevância transformadoras para a música pop brasileira. Era a fase de ouro do gênero. As gravações, hoje clássicas, colocavam à frente de tudo uma potente parede percussiva e um naipe de metais matador dando sustentação à voz - que, na melhor parte das vezes, era uma voz de mulher. As canções falavam de amor e festa, mas também promoviam autoestima racial e regional, tratavam de temas sociais, traziam reflexões espirituais e outras complexidades e belezas. Essa combinação perfeita de ritmo, melodia, letra e arranjo deu em algo tão potente que canções lançadas há três décadas seguem alimentando pipocas e pistas de clubes até hoje.



Desfile Alexander McQueen
PRIMAVERA/ VERÃO



Desfile
Alexander McQueen
PRIMAVERA/VERÃO



Desfile
Alexander McQueen
PRIMAVERA/ VERÃO



O QUE ACONTECE COM O MUNDO?

*Jean Menezes de Aguiar

Tem sido comum notícias de pessoas, por alguns lugares do mundo, que, diante da pandemia, sabida e comprovadamente mortal, e do relativo avanço da ciência com a vacina, resolveram, do nada, não se vacinar. Ainda, estimulam familiares e amigos a fazer o mesmo.

Teriam descoberto, essas pessoas, algum composto malévolos ou uma enzima do Diabo na vacina que só elas tiveram acesso e por isso resolveram rejeitar o progresso da ciência? Sabidamente não. Presume-se que todo este bolsão de perdidos seja, de fato, ignorante em assuntos ligados à Imunologia e outros próximos. E precisamente a ignorância enche a criatura destas ‘sabedorias’. É realmente um horror; no caso, uma lástima social.

Esta atitude tem tantos traços e consequências pessoais que fica difícil saber por onde começar, e mesmo o que escolher para analisar. Alguns desses fatores são muito primários, outros mais supostamente rebuscados. Numa incompleta relação de quesitos haveria: 1) a possível morte do não vacinado. 2) O sofrimento de amigos e familiares. 3) Uma possível contaminação de pessoas inocentes. 4) O fundamento da não vacina numa crença tradutora de ausência de

inteligência, perdoando-se os pleonasmos aí. 5) O analfabetismo em ciência. 6) A ignorância com conceitos jurídicos de que se poderia fazer o que se quiser, ou ser o que se quiser. Realmente um festival de problemas anunciados.

Num aspecto não puramente pessoal, talvez haja alguma parcela de causa na deficiência educacional dos radicais, em muitos casos com uma rudimentar formação escolar mesmo, atrelada a uma fase da atualidade social à qual muitos passaram a achar que ser 'autêntico' é, potencialmente, desrespeitar a lei, a lógica, os princípios e a própria vida.

O desrespeito à lógica, à inteligência, a princípios da sabedoria e à própria vida pode ser um jeito de viver, difícil, vá lá, mas se e somente se as consequências ficarem restritas à triste criatura. Se houver causação de dano a um terceiro, haverá um tipo de estupidez perigosa.

Ninguém menos que o filósofo Ronald Dworkin, na obra de 1977, *Levando os Direitos a Sério*, no capítulo intitulado *A Desobediência Civil*, após apontar certa diferença entre direitos morais e responsabilidades jurídicas, ensina que a sociedade não teria como se manter se toda e qualquer desobediência fosse aceita, mas, por outro lado, afirma que alguma desobediência não faz, em absoluto, desmoronar a sociedade.

No caso da pandemia e nos bolsões resistentes à vacina, o que parece não haver é desobediência civil. O conceito é nobre demais para a estupidez potencialmente suicida, e esta faz encerrar a conversa no nascedouro, como Schopenhauer ensina: 'não se discute com quem viola princípios'.

Há quem diga que o uso da droga, por exemplo, cocaína, não teria problema porque é o próprio agente que faz mal a si próprio. Esquece-se, aí, o impacto no custo da saúde pública com o doente, a existência criminosa do tráfico, o modelo pernicioso para com o jovem que poderá se tornar um entrante no vício etc. Ou seja, uma atitude pessoal redundando em consequências sociais.

É o caso da resistência à vacina e à ciência. O astrônomo Carl Sagan, na obra *O Mundo Assombrado Pelos Demônios*, apontava que, talvez Thomas Jefferson tenha sido o último presidente americano cientificamente alfabetizado, e, dos 535 membros do Congresso, raramente 1% chegou a ter alguma formação científica no século XX. O que importa aí é o conceito utilizado por Sagan, do analfabetismo científico.

É precisamente um estado de desconhecimento principiológico com a ciência que, além das crendices, dentre elas a não vacina, aceita coisas como Coach quântico; oração quântica; reik quântico; acupuntura quântica; sal quântico; água quântica; telepatia quântica; Jesus quântico; terapia alternativa quântica; ressonância harmônica; lei da atração; mandar coisas para o universo e receber de volta; frequência alta e baixa do corpo; vibrações energéticas do corpo; conexão energética; reequilíbrio energético; energia; campo eletromagnético das pessoas; cura de problemas; conversa com alienígenas; iluminação pessoal; conversa telepática; thetahealing e os thetahealers; reprogramação de DNA; charlatanismo epigenético; multidimensionalidade do corpo; alteração do nível subatômico do corpo por meio da aproximação das mãos; dupla fenda como fundamento de cura; consciência para mudar a realidade física; biokinesis; design inteligente; mentorização quântica, mentorização energética etc.



A quantidade com a enganação humana e seus espertalhões de um lado, e de idiotas e crédulos por outro sempre foi imensa na história dos povos. Repare-se que no tóxico ambiente de filminhos de Youtube e da praga da mensagem reenviada de WhatsApp a ignorância acaba ganhando roupagens de verdade científica, ‘lacração’ com até profissionais empenhando o próprio nome e currículo e outras sandices que só convencem a ávidos por crer em alguma coisa salvívica.

Assim, os negacionistas querem respostas científicas utópicas, perfeccionistas, com 100% de certezas, soluções e eficárias, como se a ciência buscassem essas infantilidades totalizantes. Se a solução científica for de 99% ou de 70% eles se insurgirão altivos como se as diferenças se lhes dessem razões inabaláveis e absolutas. Buscam e acreditam tolamente, no seu analfabetismo científico, que a ciência tem que produzir a tal da ‘verdade absoluta’, fator próprio de outro tipo de conhecimento, o teológico, conforme ensinam Cervo, Bervian e Silva na famosa obra Metodologia Científica.

Historiadores e filósofos da ciência sempre foram unâimes em aceitar os erros da ciência com alegria e naturalidade. Um erro certificado gera segurança, e progresso. Jamais se quis, na ciência, a bobajada da ‘verdade absoluta’. Richard Dawkins, na obra Desvendando o Arco-íris, ensina: ‘A ciência progride corrigindo os seus erros, não faz segredo do que ainda não comprehende.’ Carl Sagan no livro citado acima mostra ‘A ciência prospera com seus erros, eliminando-os um a um.’ E Gaston Bachelard em sua tese de doutorado, Ensaio Sobre o Conhecimento Aproximado, em 1928, já concluía ‘O problema do erro nos parece mais importante

que o problema da verdade; ou melhor, só encontramos uma solução possível para o problema da verdade quando afastamos erros cada vez mais refinados.’

Mas vá conversar isso tudo com uma mente positivista ou exemplarista; nada disso servirá. O conhecimento para o cientificamente analfabeto, mesmo que tenha uma pós-graduação por aí em algum ‘treinamento Uhu-Ahá’, tem que ser absoluto. É um martelo que tem que quebrar a mesa em um só golpe. Só assim ‘serve’. As mentes primárias sempre foram previsíveis e retilíneas. Não é à toa que Schopenhauer, em Aforismos, disparava que ‘a grande turba tem olhos e ouvidos, mas não muito mais’.

O que está faltando? Em primeiro lugar alguma humildade, para se reconhecer a beleza do conhecimento e da ciência, ainda que este reconhecimento possa ser meio difícil para quem não tenha uma mínima base em ciência, e acredita que ciência é certeza. Por outro lado, está-se vivendo uma sociedade mimada e vaidosa que se ‘instrui’ por mensagens reenviadas de WhatsApp, crendo que isso seja conhecimento.

A ciência sempre quis o bem das pessoas e da humanidade. Este princípio nunca foi contestado porque aos charlatanismos de plantão que surgiram no curso da história, e não foram poucos, foi a própria ciência que paciente e modestamente se incumbiu de demonstrar as falácias e os erros. Um poeta diria que o conhecimento é um espírito maravilhoso que sempre ajudou a humanidade em grandes momentos difíceis criados pelo monstro conhecido como Homem. O paradoxo é que este mesmo monstro também produz poetas e belezas. Fica claro, então, que temos que saber escolher os nossos monstros, para admirarmos, e não para morrermos.

Jean Menezes de Aguiar,
advogado; professor da Pós-
Graduação da FGV – Direito
Rio, e do IPOG; parecerista
da RDA - Revista de Direito
Administrativo, FGV.





SEGUNDA E TERÇA estudante e criança PAGA MEIA!

📞 (11) 4782-6438
📱 (11) 97576-8449

50% OFF DESCONTO
NO SERVIÇO DE
CORTE,
BARBA
OU RASPAR.

*exclui em feriados
RUA JOSÉ FELIX
DE OLIVEIRA, 991
LOJA 1 - GRANJA VIANA

📞 (11) 3254-6068
WWW.INHOUSEDECOR.COM.BR



ESPELHOS
QUADROS
RELÓGIOS
GANCHOS
BANDEJAS
ESCADAS
MANDALAS
E MUITO MAIS...



landiva.com.br

VITALEA ESTÉTICA & SPA

UM PARAÍSO FEITO PARA VOCÊ!

xxxx

MASSAGENS

VITALEA Personal Relax
Drenagem Linfática
Modeladora

APARELHOS

Radiofrequência
Lipocavitação
Dermotonus
Heccus Turbo
Criolipólise

SPA

Massagens Integradas
com Sauna e Piscina
Massagens Personalizadas
Banho de Hidromassagem
Day SPA

xxxx

📞 4612-0298 / 98872-6850

f /vitaleaesteticaspaspa @vitaleaestetica (11) 93425-7675

📍 Av. Marginal, 611 - VI. Sto Antônio - Granja Viana - Cotia/SP



Issey Miyake
PRIMAVERA/ VERÃO - WOMENSWEAR



Issey Miyake
PRIMAVERA/ VERÃO - WOMENSWEAR



Issey Miyake
**PRIMAVERA/ VERÃO –
WOMENSWEAR**





VEJA O QUE ROLOU NA ENTREVISTA COM BRUNA ALTIERI!

Foi finalizada a gravação do longa-metragem “Tração”, uma espécie de “Velozes e Furiosos” sobre duas rodas, interpretando uma motociclista. Fale um pouco da sua experiência. Houve alguma preparação especial?

Sim! Na realidade, acho que todo personagem exige uma preparação. Para viver a Isadora, em “Tração, eu tive aulas de motocicleta e aprendi a pilotar de verdade. Ela é uma garota forte e que luta muito para participar das competições. Em breve vocês, poderão conferir nos cinemas. E sem mais spoilers! Rs

Falando da preparação para sua nova personagem, Rosa, de “Sistema Bruto”, longa de Gui Pereira. Como foi emendar um filme no outro?

Tirei alguns dias de férias no México antes de ir à Nova York participar de algumas reuniões de trabalho. Aproveitei que já tenho um grupo de estudos em NY, com preparadores que te ajudam a tirar o melhor de você na atuação, e trabalhamos as emoções, situações e composição do personagem. Isso sempre me ajudou muito! O longa “Sistema Bruto” é um presente. Quando eu li o roteiro, me apaixonei pela Rosa, minha personagem e protagonista da trama, e aceitei o convite na hora.

Nós ainda estamos em processo de gravação. A equipe, a direção e todos os envolvidos são profissionais incríveis. Sobre emendar um filme no outro, é maravilhoso. Gosto de desafios e me sinto confortável com eles.

O curta, “I’m sorry honey”, filme escrito por Dante Denobile, protagonizado por Nelson Freitas e Suzy Rêgo, que fala da violência doméstica, concorreu a quatro prêmios na maior competição de curtas-metragens do mundo, o *My Rode Reel*, da Austrália. Pode nos contar mais sobre esta experiência de sua carreira?

Foi algo novo, inusitado, ser convidada para fazer a adaptação em inglês de um roteiro para cinema. Como eu adoro escrever, foi um grande prazer! Adorei a experiência e pretendo repetir. O diretor desse curta é um jovem de muito talento.

No elenco do longa “Socorro, virei uma garota”, de Leandro Neri, que estreou em 2019 nos cinemas e que, atualmente, está em cartaz pelo Telecine Play, qual papel você interpretou?

Apesar de ter sido lançado há pouco tempo, eu tinha só 15 anos quando gravei essa participação. O filme é uma comédia nacional onde eu interpretava uma garota que chamavam de “lagartixa” na escola e que sofria bullying. No final, ela retorna diferente de um intercâmbio e surpreende a todos.

Na websérie “Sociedade PSI”, como Rita, ganhou primeiro lugar no júri popular do Festival internacional de Audiovisual, o FIAV. Pode falar mais da sua participação na websérie? E como essa colocação agregou em sua carreira?

Rita era uma das personagens principais da websérie. Eu tinha apenas 17 anos e tudo, principalmente todas as cenas que fiz, fez

parte de um grande aprendizado na época. O Roteiro era incrível! E foi um projeto, uma parceria, onde trabalhei com uma grande amiga, grande artista, que hoje, infelizmente, não está mais entre nós.

Em 'Deus Salve o Rei' da Rede Globo, você interpretou a princesa Valentina. Existe alguma diferença entre interpretar papéis de época ou fantasia, para interpretar papéis que simulam a vida real da atualidade? Qual é mais desafiador?

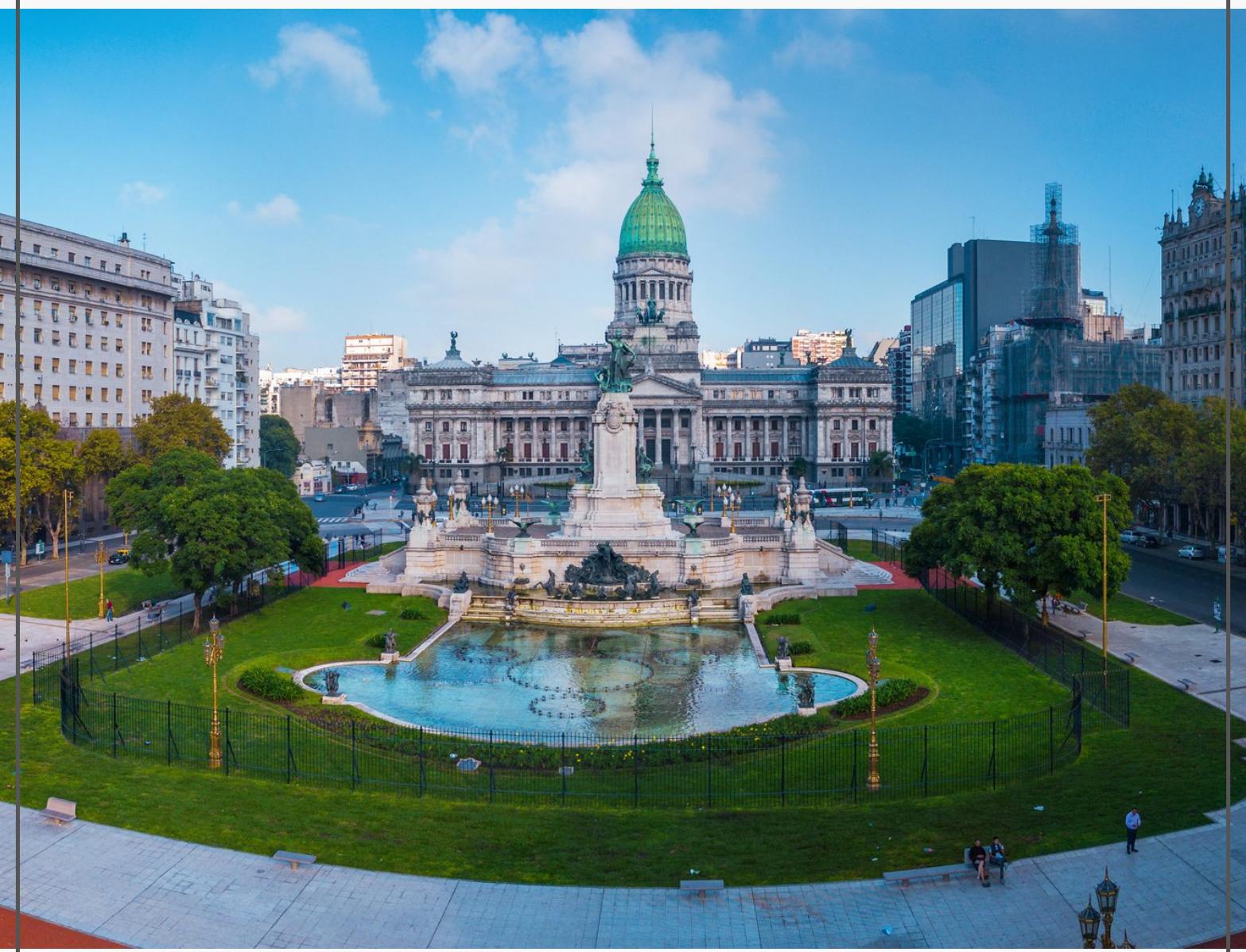
Acho que todos os papéis são desafiadores. No caso de "Deus Salve O Rei", a única diferença é que você se vê em uma época diferente da sua, que você só conhece através dos livros, filmes ou das aulas de história. Cenários, figurinos, direção de arte... Tudo faz parte de um processo que nos ajuda a entrar no personagem. Sempre curti interpretar papéis de época, principalmente os que possuem uma certa magia mediavel, como foi o caso da Princesa Valentina. Amei os figurinos da novela!

Pode nos contar mais sobre esta nova fase de formada, e sobre o texto da sua autoria?

Sim, acabei de me formar e me sinto ainda mais realizada. O texto que escrevi era um monólogo que seria interpretado ao vivo, mas, infelizmente, devido à pandemia, não foi possível. Tenho muito orgulho desse trabalho! Escrevi palavras que eu queria dizer e que, de uma certa forma, são uma crítica às pressões impostas pela sociedade de um modo geral. É um texto onde todos podem se identificar de alguma forma com o que é dito. Afinal, nem tudo é perfeito o suficiente aos olhos de algumas pessoas.



FOTO PINO GOMES



Mi Buenos Aires Querido!

Você também está com saudades da Argentina? A poucas horas de voo do Brasil, esse destino, agora, está mais perto do que nunca: as portas já estão abertas para nós, brasileiros.

Com sua espetacular gastronomia e a música que tanto nos encanta, a Argentina supera as expectativas, pela diversidade turística: cidades cosmopolitas, vinícolas charmosas, glaciares, montanhas e desertos.

Veja nossas sugestões:

MENDOZA – Localizada aos pés da Cordilheira dos Andes, a cidade produz uns dos melhores vinhos da América do Sul. São três grandes regiões produtoras de vinho: Maipú, Luján de Cuyo e Valle do Uco. Várias vinícolas abrem as portas aos turistas, com a possibilidade de degustação, almoço harmonizado e até

hospedagem. Imperdível, também, é uma visita ao Cerro Aconcágua, a montanha mais alta das Américas. Em passeio de dia inteiro, você pode chegar ao topo e desfrutar, do alto de 6.961 metros, de uma paisagem impressionante.

PATAGÔNIA AUSTRAL – O incrível Parque Nacional da Terra do Fogo, no extremo sul da América do Sul, é o ponto turístico mais visitado de Ushuaia, que se autoproclama a cidade mais austral do planeta. Com uma enorme área verde, é banhado pelo Canal de Beagle. Entre os locais mais importantes para se conhecer no parque, destacamos a Baía Lapataía, o lago Roca e as várias trilhas, como Senda Costanera, Laguna Negra e Circuito Las Lengas. Uma das mais famosas atrações é o Trem do Fim do Mundo, que, em um cerca de uma hora em um percurso de 7 km, serpenteia montanhas, rios, lagos e bosques. O Parque Nacional Los Glaciales é outra visita obrigatória: o Glacial Perito Moreno, o mais famoso e, sem dúvida, a paisagem mais emblemática da Patagônia, com seus blocos de gelo que desabam no mar, o Glacial Upsala e o Cerro Fitz Roy.

PENÍNSULA VALDEZ – Com aproximadamente 4.000 km² de área, essa região da Patagônia Argentina encanta pelas falésias, enseadas e a grande variedade de animais marinhos e aves migratórias. Baleias, pinguins, leões e elefantes marinhos, guanacos, tatus, coelhos selvagens, raposas e muitas outras espécies podem ser avistadas facilmente nesse passeio.

NORTE DA ARGENTINA – Destino cada vez mais procurado por seus atrativos naturais, como Salinas Grandes, um incrível deserto de sal, e o Cerro de los Siete Colores, com suas impressionantes montanhas coloridas. As províncias de Salta e Jujuy, que fazem divisa



com a Bolívia e o Chile, estão em um platô, onde as águas da chuva se concentram e, quando evaporam, acumulam no solo o sal que desceu das salinas, criando paisagens verdadeiramente impactantes.

A capital argentina, Buenos Aires, não pode ficar de fora do roteiro, com sua fantástica gastronomia, shows de tango, sua paixão pelo futebol, enfim, uma cidade repleta de eventos culturais, rodeada de verde e ar puro.

Renata Schver
Diretora da
Venice Turismo



DuccItaly Assessoria

ASSESSORIA
INTERNACIONAL

@duccitaly
 +44 7732 503495

**MOTOFRETE
CARROS/ UTILITÁRIOS
CARGAS RODOVIÁRIAS
E AÉREAS**

11 5506-6003 | 11 98362-0550 | 98439-0440

IDEAL EXPRESS

Rua Maçambará, 220 |
Brooklin | 04571-220 |
São Paulo | SP

WWW.E2GDESIGN.COM.BR

e2g
DESIGN®

**ESPELHOS
QUADROS
GRAVURAS**

Tel: (11) 3254-6067
Cel: (11) 99911-3251
contato@e2gdesign.com.br

Rodovia Raposo Tavares, Km 40 -
Vargem Grande Paulista - SP - Cep:
06730-000 - Condomínio Comercial e
Empresarial Polo 40

CLÍNICA TAUFER
DE SAÚDE FEMININA

- OBSTETRÍCIA
- GINECOLOGIA

(11) 47024420
 (11) 992869966
RUA JOSÉ FÉLIX DE OLIVEIRA
834 CJ 5A
GRANJA VIANA/ COTIA - SP
WWW.CLINICATAUFER.COM

FATORES QUE PODEM LEVAR VOCÊ A TER CELULITES

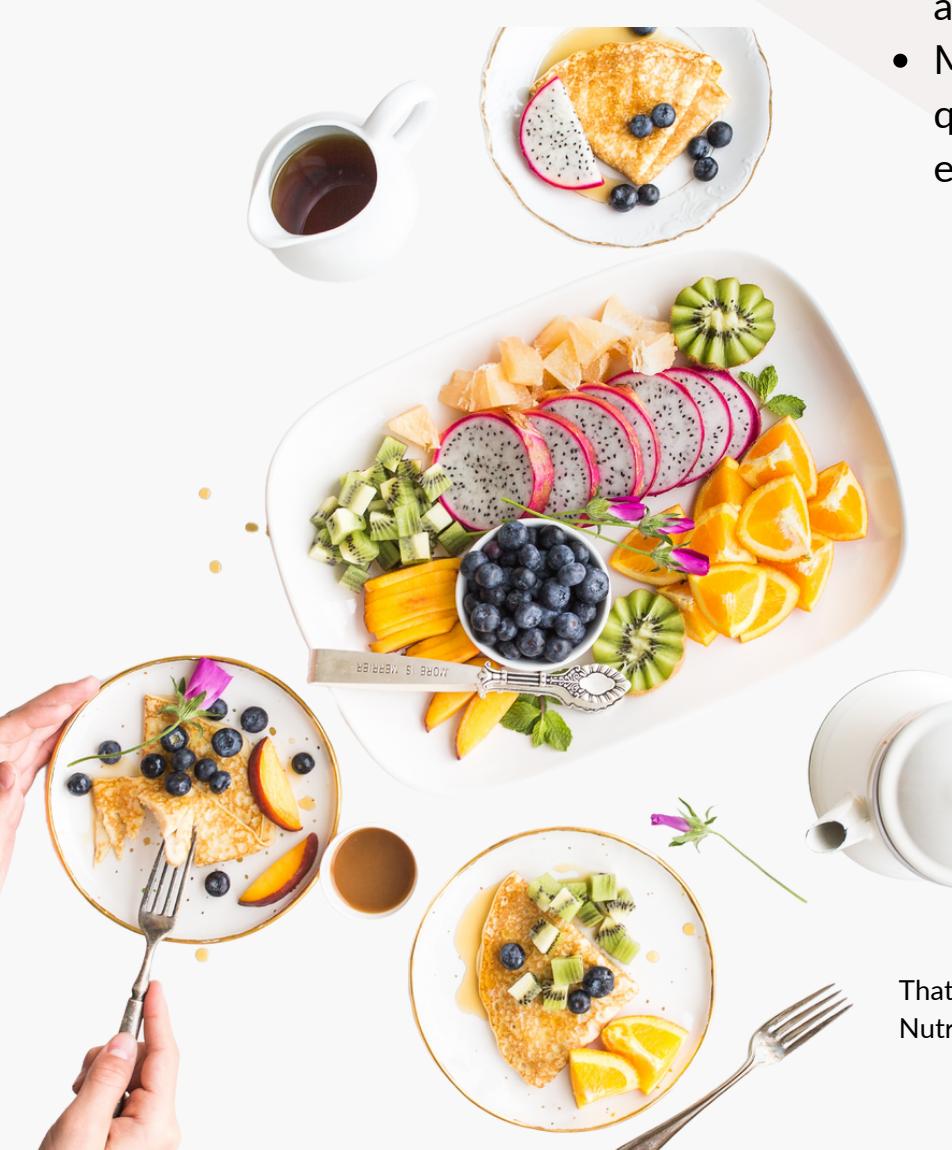
Sabendo então que os hábitos alimentares podem evitar não só a celulite, mas outros fatores que levam a ela, vamos listar de maneira geral ações que podem te ajudar ao combate da celulite!

- Prefira fontes de proteínas magras; Peixes, carne branca (peito de frango) etc;
- Consuma frutas, verduras e legumes diariamente;
- Prefira alimentos integrais;
- Evite alimentos ricos em sal, açúcar e aditivos químicos;
- Substitua frituras por alimentos grelhados, assados ou cozidos;
- Beba a quantidade de água adequada para você (30ml x seu peso);
- Pratique atividade física.

*E depois desses 7 passos,
tem algo a mais para
fazer? Sim! Alguns
alimentos podem ser
inseridos na sua dieta
para lhe ajudar a
combater a celulite e pra
lhe dar aquela ajuda a
mais,*

deixarei uma lista aqui:

- Abacaxi: Tem ação diurética e possui uma enzima (bromelina) que auxilia na digestão da gordura.
- Brócolis: Alto poder antioxidante, auxilia no tratamento de redução de gordura;
- Castanha: contém zinco, cálcio, ferro, vitamina E, ácido fólico, benéficos no auxílio do tratamento da celulite;
- Algas: Fontes de iodo, ajudam na regulação hormonal, evitando desequilíbrios;
- Chás: tem ação diurética auxiliando a eliminar toxinas;
- Maçã: possui a pectina, fibra que neutraliza as toxinas encontradas no organismo.



Thatiana Gomes Pinho
Nutricionista Esportiva



Di Ferrero

E seu primeiro álbum da carreira solo





Com mais de 16 hits em rádio e depois de ganhar diversos prêmios de "Melhor Cantor" no Prêmio Multishow e no Prêmio de Música Brasileira, Di Ferrero agora se prepara para lançar seu primeiro álbum da carreira solo, desde sua saída da banda NX Zero, onde era vocalista.

Di Ferrero que participou como jurado pelos programas de televisão de música como The Voice Brasil e X - Factor, lançou sua primeira música da carreira solo, "Sentença" em março de 2018.

Batemos um papo com Di Ferrero, sobre seus planos e sobre como foi a pandemia:



Di Ferrero é um dos embaixadores do projeto Amazônia Livre, que tem objetivo de plantar 1 milhão de árvores na Amazônia e atua junto ao Love Togheter Brasil, que tem construí poços artesianos no nordeste brasileiro, entre outros

Você está trabalhando em algum projeto atualmente?

Em vários! Minha cabeça não para e emendo um projeto em outro. Isso me faz sentir viva e conectada. Há 11 anos tenho um projeto que apresenta a cultura e a fé de meu povo, no mês de outubro. Este está na agulha e outros vão surgindo e a gente dando vida a eles.

Você foi uma das primeiras personalidades brasileiras a contrair o Covida-19 após uma viagem a NY, como foi passar por esta experiência? Pode compartilhar conosco um pouquinho? Você usou do tempo recluso para compor o single "Vai passar" o que representa esta composição na sua carreira?

Como foi muito no começo e ninguém tinha muita informação sobre tratamento, e

a vacina ainda era algo muito distante, eu me sentia numa situação bem complicada. Sentia muita aflição isolado. Muita gente me mandando mensagens de apoio, muitos querendo saber informação sobre o que estava tomando, outros tirando vantagem. Fiquei bem rouco por uns meses, mas hoje sinto que foi uma experiência que me fez entender muito sobre mim e sobre as pessoas.

Você lançou recentemente [ainda em isolamento] dois clipes, um com sua esposa e um em parceria com a IZA, pode nos contar como foi produzir estes clipes na pandemia, em isolamento? Quais os maiores momentos desafiadores que

retiraram vocês artistas da zona de conforto nessas produções?

Sim, lancei clipes com minha esposa, que estava comigo durante o isolamento, e essa pausa de shows deu pra criar bastante, com ela sempre do meu lado! Além da música com a IZA, que gravamos separados, mas nos encontramos no final do vídeo em animação. A música “Onde A Gente Chegou” tem um significado muito importante e saiu em um momento certo!



FOTO MARCELO NUNES



Você ganhou diversos prêmios e tem uma longa jornada no mundo da música, o que você pode deixar de mensagem para pessoas que sonhem em seguir seus passos?

Eu acredito que cada um tem um dom natural. Eu sempre fui muito determinado, já quis desistir algumas vezes, mas sempre encontro um motivo pra continuar. Então, eu queria dizer que é nesse meio tempo entre o sonho e a realização que está o segredo de não parar, de não esquecermos o porquê da nossa jornada. Quando estiver aí nesse lugar, só continue.

Você está se preparando para lançar o primeiro álbum em carreira solo, o que podemos esperar deste projeto? Algum 'spoiler'?

Estou com muita saudade de show e de encontrar pessoas, então todas as músicas do álbum tem esse sentimento pós-apocalípticas e me jogam pra cima. E sei que quem me acompanha desde o Nx até aqui vai curtir esse momento! Estou pra revelar o nome do álbum e do primeiro singles daqui a pouco!

LACOSTE



Desfile Lacoste
PRIMAVERA/ VERÃO -
WOMENSWEAR



Desfile Lacoste
PRIMAVERA/ VERÃO - WOMENSWEAR



Amanda Mangili tem 21 anos e é modelo, influenciadora e Youtuber. A jovem com paralisia cerebral conquistou mais de 130mil seguidores que acompanham sua rotina pelo Instagram, e vem mostrando que não há limites quando se tem força de vontade.

Uma história linda e inspiradora que podemos chamar de um bom começo nesta longa jornada que vem pela frente desta simpática influenciadora.

Amanda, que é apaixonada pela internet, vem ganhando seu espaço em meio aos influenciadores, e hoje integra o núcleo de inclusão de uma grande agência de influenciadores.

E dentro da bolsinha de planos e sonhos, está incluído um livro, para contar sua história de superação que deve se chamar ‘O sonho de Amanda’

Fizemos algumas perguntas para Amanda, confira:

Sabemos que existe, ainda, muito preconceito. Quando acontece, como você lida com esse tipo de situação, como bullying virtual?

Eu ignoro, bloqueio, e sigo em frente.

Você recentemente foi convidada para fazer parte de uma agência. O que isso representa para você?

A realização de um sonho, poder conquistar o meu espaço e levar quem eu sou para o mundo.

Sabemos que nem tudo são as postagens das redes sociais, não é mesmo? Fora da rotina de influenciadora, o que você ama fazer?

Amo assistir filmes, comer e estar com minha família.

Qual o seu maior sonho?

Todos sabem que sonho em ser famosa, poder ver minha imagem em uma grande campanha, ser capa de uma revista e me ver nas bancas rs.

Mas também sonho que o mundo fique curado, que não haja mais maldade, inveja, fome e guerras.

*Amanda está no
Instagram como
@AmandaMangili*





QUEDA CAPILAR

O cabelo possui como principal função nos proteger contra as variações climáticas, porém é indiscutível a sua importância simbólica e social. Ele tem importância na aparência e autoestima das pessoas; assim como em algumas sociedades e religiões os cabelos possuem diversos significados como celibato, castidade, modéstia, ostentação e até mesmo punitivo.

Dentre as principais queixas com relação ao cabelo, uma das mais frequentes é a queda excessiva, podendo atingir a qualidade de vida das pessoas.

O normal de uma pessoa sem alterações é a queda de mais ou menos 100 fios por dia, pois nosso corpo despreza fios velhos e os substitui por cabelo novo. Esta queda de cabelo não é sinal de perda. Porém, algumas pessoas desenvolvem esses sinais de perda excessiva de cabelo gradualmente; podendo demorar meses até seja percebido.

Conheça os principais fatores que causam esta alteração, seguem alguns exemplos:

- Estresse físico ou mental
- Alterações hormonais (gravidez, adolescência, menopausa, anticoncepcionais)

Utilização de medicamentos que possuem a queda capilar como efeito colateral (antidepressivos, anticoagulante, quimioterápicos)

- Doenças específicas (anemia, hipertiroidismo)
- Desnutrição proteica ou calórica
- Fatores genéticos
- Agressão continuada (uso produtos capilares de baixa qualidade, mau hábito de higiene, tratamentos químicos em excesso)
- E atualmente tem-se associado a queda capilar ao COVID-19, mesmo sem comprovação científica, algumas pessoas relatam ter perdido grande quantidade de cabelo após a infecção. Acredita-se que uma das principais razões das quedas capilares se dá pelo estresse físico e picos febris pós-Covid 19

É importante que um profissional qualificado seja consultado para uma avaliação do couro cabeludo e das características da queda excessiva e assim indicar o tratamento adequado. Porém segue algumas dicas para prevenir esta alteração ou minimizar os danos:

- Mantenha a alimentação saudável e equilibrada, consumir alimentos ricos em proteínas (ovos, carnes), vitamina A (cenoura crua, espinafre), ferro (feijão, beterraba e zinco (castanha do pará)).
- Utilize produtos para cabelos frágeis e lave-os sem traumatizá-lo.

- Evite o uso de chapinha, secador, permanente ou relaxamento. Caso seja necessário, procure profissionais especializados que saibam avaliar a saúde do seu couro e do seu cabelo.
- Evite usar rabos de cavalo, coques ou cabelos presos; pois em caso de queda ou cabelos fragilizados, pode intensificar a alteração.
- Antes de tomar algum remédio para queda de cabelos, procure orientação do seu médico e faça os exames necessários.

Contudo, o indivíduo que leva uma vida saudável pode até ter um motivo de base para a queda de cabelos, mas essa queda não estará relacionada ao estilo de vida da pessoa. Assim como, as pessoas que sofrem esta alteração precisam entender que paciência e disciplina são fundamentais para uma melhora.

Dra. Isabella de Almeida
Barros CRF 80.672
Diretora Técnica do Centro de Estética & SPA VITALEA
Química e Farmacêutica,
com especialização em
Química pela UFLA e
MBA em Gestão de Projetos
pela FGV.



BLACK FRIDAY

DE 26 A 28 DE
NOVEMBRO!



BLACK FRIDAY!

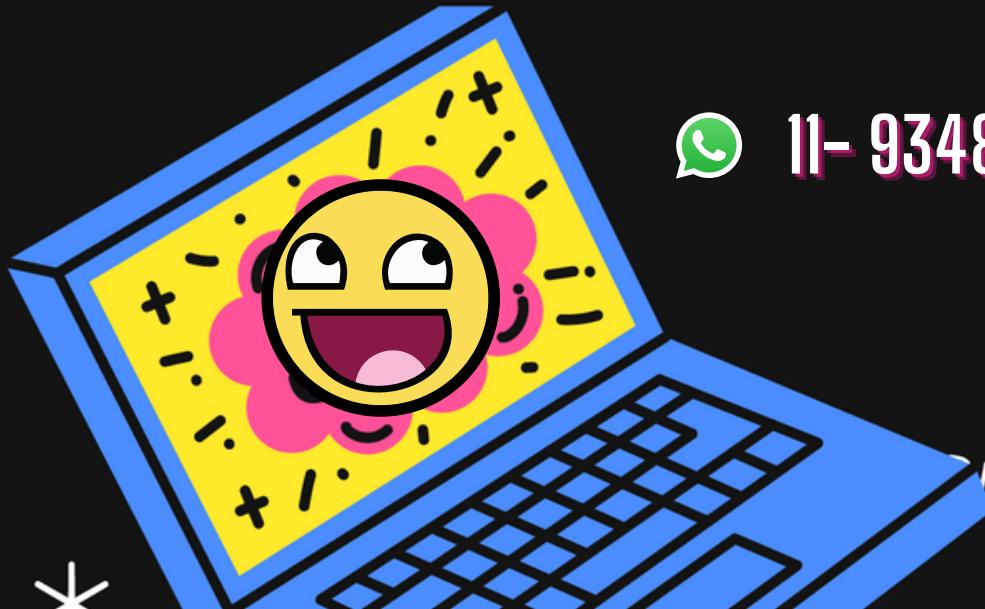
DA G.A ASSESSORIA!

DESCONTOS IMPERDÍVEIS:
SITES
GESTÃO DE INSTAGRAM
E MUITO MAIS!

INSTA @GAASSESSORIA_



11- 93488.7221



DAY BLACK

