

GOOL



A VIAGEM DA VIDA

ASTRID e GABRIEL FONTENELLE
em uma jornada de descobertas,
amor e força



A apresentadora Astrid Fontenelle, 61
anos, e o filho Gabriel, 14 anos

PARCEIRAS:

AIRFRANCE / **KLM** | American Airlines

Partiu Estados Unidos? ✈️

Let's GOL

Voe para **Orlando**
com conexão em Brasília.




ORLANDO
INTERNATIONAL
AIRPORT MCO

GOL



**Aqui
tem
gente.**

**Aqui
tem
vida.**

**Aqui
tem
Unimed.**

**O maior sistema
cooperativo de médicos
do mundo está aqui.**

Somos vizinhos, conterrâneos e profissionais de saúde. Uma rede de pessoas que vive o dia a dia das nossas cidades e se dedica para levar cuidado, tranquilidade e qualidade de vida a cada canto do Brasil. Cooperamos para uma vida melhor.

Unimed 

unimed.coop.br



SABIA QUE COM O ESTAPAR RESERVA, AS SUAS FÉRIAS PODEM FICAR AINDA MAIS PERFEITAS?

Vá com seu carro e estacione no aeroporto com mais **economia, praticidade e segurança**.
As férias perfeitas começam e terminam com o **Estapar Reserva**.

ANTECIPE-SE E GARANTA O MELHOR PREÇO.

AEROPORTOS	DIÁRIAS A PARTIR DE
AFONSO PENA PR - CWB	R\$ 13,90*
CONGONHAS SP - CGH	R\$ 39,90*
BRASÍLIA DF - BSB	R\$ 36,90*
NATAL RN - NAT	R\$ 19,90*
SALGADO FILHO RS - POA	R\$ 19,90*
CONFINS MG - CNF	R\$ 19,90*
MACEIÓ AL - MCZ	R\$ 19,90*
RECIFE PE - REC	R\$ 19,90*
JOÃO PESSOA PB - JPA	R\$ 19,90*
LONDRINA PR - LDB	R\$ 19,90*
PALMAS TO - PMW	R\$ 19,90*
VIRACOPOS SP - VCP	R\$ 17,00*

AEROPORTOS	LONGA ESTADIA
AFONSO PENA PR - CWB	FIQUE ATÉ 10 DIÁRIAS A PARTIR DE R\$ 113,00*
CONGONHAS SP - CGH	FIQUE ATÉ 5 DIÁRIAS A PARTIR DE R\$ 79,80*
BRASÍLIA DF - BSB	DE 5 A 30 DIÁRIAS A PARTIR DE R\$ 169,90*
NATAL RN - NAT	FIQUE ATÉ 5 DIÁRIAS A PARTIR DE R\$ 99,50*
SALGADO FILHO RS - POA	FIQUE ATÉ 5 DIÁRIAS A PARTIR DE R\$ 94,60*
CONFINS MG - CNF	DE 5 A 7 DIÁRIAS A PARTIR DE R\$ 99,50*
MACEIÓ AL - MCZ	FIQUE ATÉ 5 DIÁRIAS A PARTIR DE R\$ 53,80*
RECIFE PE - REC	DE 5 A 10 DIÁRIAS A PARTIR DE R\$ 79,70*
JOÃO PESSOA PB - JPA	FIQUE ATÉ 5 DIÁRIAS A PARTIR DE R\$ 53,80*
LONDRINA PR - LDB	FIQUE ATÉ 5 DIÁRIAS A PARTIR DE R\$ 99,50*
PALMAS TO - PMW	FIQUE ATÉ 5 DIÁRIAS A PARTIR DE R\$ 99,50*

Confira pacotes para mais dias.

Aonde quer que você vá.



*Consulte regulamento em estapar.com/regulamentosuperpromo

MAIS ENERGIA PARA SEU PROCESSO PRODUTIVO, MAIS ECONOMIA PARA SUA EMPRESA.

A Nacional Gás tem soluções sob medida para serviços, indústria e comércio, visando reduzir despesas com combustíveis em sistemas de queima, gerando *saving* e contribuindo para a sustentabilidade da matriz energética de sua empresa.

Conheça o nosso sistema de conversão energética. Uma avaliação do processo de produção de seu negócio que vai otimizar a eficiência da combustão com a utilização do GLP.

Reduza despesas de energia com a Nacional Gás. Entre em contato conosco e conheça nossas propostas para sua empresa.

0800 702 1200 ou 0300 788 1200

NACIONALGÁS



 GRUPO EdsonQueiroz

nacionalgas.com.br





Nº 232 DEZEMBRO 2022 / JANEIRO 2023

1

EMBARQUE

Tem dica de peça de teatro, festival de verão, livro para as férias e exposição nova; descubra sabores brasileiros reunidos em Brasília

PÁG. 17

2

VIAGEM

Conheça a rua mais cool de Córdoba, na Argentina; aventuras possíveis e para todos tipos de viajantes combinadas a experiências gastronômicas na Chapada Diamantina, na Bahia; especial Nova York

PÁG. 25

3

VIDA, TEMPO E TRABALHO

Um pouco da apresentadora Astrid Fontenelle e sua melhor viagem: ser mãe de Gabriel; um estúdio de games baseado em Salvador que coloca o sertão em jogo; será só preguiça de ver muita gente ou será fobia social?

PÁG. 53

4

#NOVAGOL

Os 22 anos da GOL e o que esperar do futuro; a Argentina mais perto do nordeste brasileiro; nova temporada de seriado infantil *José Comilão* disponível nos voos; tudo sobre nosso serviço de bordo

PÁG. 83



f o in /nstechlog



SOMOS O MAIS
COMPLETO ECOSISTEMA
DE TECNOLOGIA PARA
LOGÍSTICA E MOBILIDADE
DO MUNDO.

"n" soluções
PARA LOGÍSTICA E MOBILIDADE.

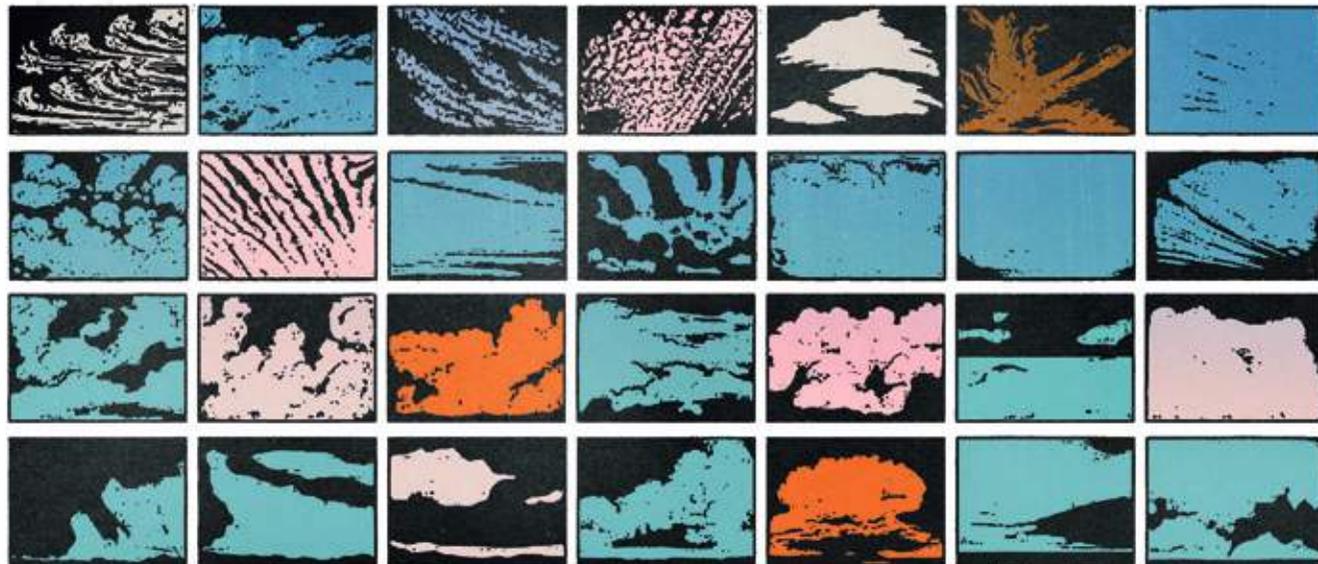
"n" softwares
PARA TODOS OS ELLOS DA CADEIA.

nstech

DATA IMPROVING LOGISTICS



Já contamos com 60 mil clientes e mais de
100 soluções para empresas, transportadoras,
corretoras, seguradoras e motoristas.



DO PONTO A AO PONTO Z

Viajar é um verbo com múltiplos significados. Pode, com certeza, traduzir esse deslocamento aéreo que você está experimentando agora, a bordo do mais seguro e eficiente meio de transporte que a humanidade já inventou. Serve ainda para sintetizar nossas visitas a lugares inéditos ou já conhecidos, onde vivemos realidades diferentes da que toma conta do nosso dia a dia. Aqui na GOL, compartilhamos o olhar dos nossos parceiros do Programa Smiles para esse tema: viagens são poderosas ferramentas de transformação.

Elas nos levam a novas culturas, experiências e oportunidades, mas, ainda mais importante, permitem um reencontro com nós mesmos. Para lembrar do que estava esquecido, avaliar as nossas prioridades e desejos e identificar o que não faz mais sentido para quem somos hoje. Foi para conversar conosco sobre esses aspectos da viagem que convidamos uma experiente viajante para a nossa reportagem de capa desta edição. Astrid Fontenelle já visitou dezenas de destinos no país e no mundo e apresentou dez temporadas do programa *Chegadas e partidas*, em que emocionou milhões de telespectadores com as histórias

de quem estava no aeroporto para, como o nome da atração entrega, chegar ou partir.

Porque viajar não tem data exata para começar ou acabar. Compartilhar alguns dias fora da rotina pode reverberar por muito tempo e até nos levar a tomar decisões importantes, como concretizar um compromisso amoroso ou realizar mudanças na carreira. Por outro lado, podemos nos

Viagens são poderosas ferramentas de transformação.

preparar durante anos, mesmo que sem total consciência disso, até enfim aproveitar ao máximo determinada situação. Quando será que essa sua viagem começou a existir? Não só os planos concretos, como passagens e estadia, mas o desejo por conhecer esse lugar, visitar essa pessoa, perseguir essa oportunidade profissional?

Para Astrid, a viagem ao mundo da maternidade teve início muito antes do dia em que, numa visita à Bahia, conheceu Gabriel, seu filho adotivo, então com 40 dias. Foram

anos de elaboração e pesquisa – em livros, conversas e, principalmente, na alma. Hoje Gabriel tem 14 anos e é parte ativa na construção de uma jornada baseada em muito amor, além de disposição em compreender o outro e de respeito pela viagem pessoal de cada um.

Esperamos que a história de Astrid e Gabriel seja uma forma de encerrar 2022 e iniciar o próximo ano com um olhar ampliado e renovado para essa grande viagem que chamamos de vida. Um ótimo ano para você e para aqueles que ama e obrigado por escolher a GOL para fazer parte desse momento.

Bom voo e boa leitura,



CELSO FERRER,
CEO DA GOL LINHAS AÉREAS

ILUSTRAÇÕES VITÓRIA BAS / ZÉ OTÁVIO

Gestão de SUPRIMENTOS CORPORATIVOS

Nossos Clientes falam por nós.

A **Br Supply** traz ao mercado corporativo uma forma inteligente de automatizar a gestão de suprimentos indiretos, fazendo com que a sua empresa possa repensar a aquisição de itens curva C. O modelo desonera a área de compras, reduz estoque, diminui a base de fornecedores e elimina o processo transacional de itens de baixo valor agregado. A solução oferece um mix amplo, composto por mais de 12 mil itens, sistema web integrado ao ERP da sua empresa e parâmetros customizados por centro de custo, com alçadas de aprovação e completa gestão automatizada.

Acesse o código e conheça nossos Cases de sucesso com as maiores empresas do País.



Mais informações sobre a nossa solução: brsupply.com.br



Br SUPPLY
Suprimentos Corporativos

- 
EPIS & EPCS
- 
ESCRITÓRIO & PAPELARIA
- 
HIGIENE & LIMPEZA
- 
DESCARTÁVEIS & UTENSÍLIOS
- 
ALIMENTOS & BEBIDAS
- 
CARTUCHOS & TONERS
- 
EQUIPAMENTOS & ELETRÔNICOS
- 
MOBILIÁRIO CORPORATIVO
- 
MANUTENÇÃO MRO
- 
DISPENSER & COLETA RESÍDUOS
- 
UNIFORMES PROFISSIONAIS
- 
PROMOCIONAIS & PERSONALIZADOS



Equipe acompanha animada o ensaio de fotos de Astrid e Gabriel

SEM ROTEIRO

Sob os holofotes do estúdio, o papo foi da estreia de Gabriel em uma capa de revista às dicas de mãe e filho sobre a Bahia

“Essa é a primeira capa do Gabriel, gente!”, festejou Astrid nos bastidores do ensaio. Como toda mãe coruja, a apresentadora não escondeu o orgulho da estreia do filho, que logo se mostrou bem à vontade em cena. A sintonia da dupla, parceira de todas as horas, é clara, e a fotógrafa Raquel Espírito Santo soube captar o clima, retratado na capa e no recheio desta edição. Astrid é como aquela amiga de anos que a gente admira e faz tempo que não vê: quando a gente encontra, quer saber por onde tem andado e quais são suas últimas dicas e referências. Com a equipe, trocou ideias sobre a Bahia, lugar que tem um significado especial para ela e Gabriel, onde ele nasceu e vive seu pai, Fausto Franco. Gastronomia não ficou de fora da pauta, e Astrid e o filho falaram de restaurantes, comidas e de como curtem provar a gastronomia local quando viajam. O final foi celebrado com um retrato de todos que participaram da realização do ensaio, registrando a alegria e a leveza que tomaram conta do estúdio.

GOL LINHAS AÉREAS

Presidente CELSO FERRER

REVISTA GOL LINHAS AÉREAS Editor-Presidente PAULO LIMA Diretor Superintendente CARLOS SARLI Diretor de Conteúdo FELIPE GIL Diretor de Estratégia EDUARDO GRINBERG Conselho Editorial CELSO FERRER, EDUARDO BERNARDES, RENATA MALUF, ANDREA PIAGENTINI, GABRIEL DE OLIVEIRA JOSÉ e EDUARDA LAGES ALTAVILA DE ALMEIDA

LAB DE CONTEÚDO Coordenadora RAQUEL FORTUNA Editora GOL ISABEL DE BARROS Editora Digital FERNANDA NASCIMENTO Repórteres HURY AHMADI e JOAO DE MARI Diretor de Criação THIAGO BOLOTTA Editores de Arte GIOVANNI TINTI e UYARA AIDE Designer MARIANE AYROSA Produtora Executiva Gol CARLA ARAKAKI Produtora Executiva ADRIANA VERANI Editor de Vídeo ADRIANO CONTER

PRODUÇÃO GRÁFICA Gerente WALMIR GRACIANO

DEPARTAMENTO COMERCIAL PUBLICIDADE Diretora de Publicidade GOL e GOL On Board PATRICIA BARROS patricia@trip.com.br Assistente Comercial Mídia on Board DENISE NUNES Executiva de Contas GOL e GOL On Board LILIAN RIBEIRO lilian@trip.com.br Assistente de Negócios CRISTIANE MORAES PARA ANUNCIAR publicidade@trip.com.br Mercados Regionais ANTONIO BONFÁ antonio.bonfa@trip.com.br (11) 98125-0550 Representantes: **AL/SE** Gabinete de Mídia PEDRO AMARANTE MARIO comercial@gabinetedemidia.com.br (79) 9978-8962/9956-9495 **BA** Aura Bahia CAIO SILVEIRA caiosilveira@aurabahia.com.br CESAR SILVEIRA csilveira@aurabahia.com.br (71) 9965-8141/9965-8133 **CE** Canal A ANANIAS GOMES ananiasgomes@canal.com.br (85) 9987-1780 **DF** A2 Representação ALAOR MACHADO alaomachado@a2representacao.com.br (61) 98102-8855 **GO** Versus Representação ANTONIO CORDEIRO (TONTON) tonton.front@terra.com.br (61) 9655-1684 **MG** Box Private Media RODRIGO FREITAS rodrigo@boxprivatemediamedia.com.br (31) 4042-2277 (31) 99421-6777 **PR** Consultoria Resultado JEFERSON BRONZE jefersonbronze@consultoriare resultado.com.br (41) 9695-3288 **RJ** X2 Representação ALEXANDRA LIBERO alexandralibero@x2quadro.com.br (21) 3177-1430 e (21) 99914-0450 ZEIRY DIAS zeirydiasx2quadro@gmail.com (21) 98762-8254 **RS/SC** Ad O2 (51) 3028-6511 ADO HENRICHS ado@adeodois.com.br (51) 99191-8744 **MARIANA ROSSARI** mari@adeodois.com.br (51) 99101-2803 **SP INTERIOR E LITORAL** Ld2 Comunicação DANIEL PALADINO dpaladino@ld2comunicacao.com.br LUCIANA VERDE SELVA luverdeselva@ld2comunicacao.com.br (11) 98384-0008/7810-7115 **USA** Planet Life VERONICA SPARKS vsparks@planetlife.com

PROJETOS ESPECIAIS E EVENTOS Gerente REGINA TRAMA regina@trip.com.br Editores de Arte MAYRA OGLOUYAN e LUCAS BARBOSA **TRADE E CIRCULAÇÃO** Gerente de Logística e Circulação Bancas/Varejo ADRIANO BIRELLO adriano@trip.com.br **RELAÇÕES PÚBLICAS** rp@trip.com.br Análise de RP NATHÁLIA MILIOZI nathalia.miliozi@trip.com

COLABORARAM NESTA EDIÇÃO TEXTO BETINA NEVES, CLAUDIA LIMA, DENISE MEIRA DO AMARAL, DOUGLAS VIEIRA, HUMBERTO MARUCEL, LEANDRO KARNAL, LIVIA SCATENA, LUISA ALCANTARA E SILVA, MARCOS NOGUEIRA, NINA RAHE **FOTOS** CARLA ARAKAKI, CLAUS LEHMANN, JEF DELGADO, LUCAS BORI, TOMÁS ARTHUZZI, VITOR PICKERSGIL **ILUSTRAÇÃO** BEL ANDRADE LIMA, CAMILA GRAY, DENIS FREITAS, VITÓRIA BAS, ZÉ OTAVIO **PRODUÇÃO** FELIPE MONTEIRO e JAIRO BILLAFRANCA **DIREÇÃO DE ARTE** RENATO BREDER **REVISÃO** LUIZA THEBAS

A revista GOL Linhas Aéreas é uma publicação bimestral da Trip Editora e Propaganda S/A, sob licença da GOL Transportes Aéreas. Redação e Publicidade: caixa postal 11485-5, CEP 05422-970. Tel.: (11) 2244-8747. Esta revista não pode ser comercializada. Envie seus comentários para a redação pelo e-mail: gol@trip.com.br. Impressão LOG&PRINT GRÁFICA e LOGÍSTICA S.A.

PARA ANUNCIAR (11) 2244-8700. www.tripeditora.com.br

ERRATA: A ILUSTRAÇÃO DO EDITORIAL DA EDIÇÃO 231 É ASSINADA POR VITÓRIA BAS



APLICAR SELO FSC

A Trip Editora, consciente das questões ambientais e sociais, utiliza papéis com certificado FSC® (Forest Stewardship Council®) para impressão deste material. A Certificação FSC® garante que uma matéria-prima florestal provém de um manejo considerado social, ambiental e economicamente adequado e outras fontes controladas.

SOFISTICADO. IRREVERENTE. EXCLUSIVO. FAÇA PARTE DO MUNDO W EM SÃO PAULO.

EM POUCOS MESES VOCE VAI VIVER UMA EXPERIENCIA ALEM DO LUXO MORANDO NO W RESIDENCES, O UNICO COM SERVIÇOS DO W HOTEL E ACESSO EXCLUSIVO A TODAS AS SUAS AREAS DE CONVÍVIO E LAZER.

PREVISÃO DE ENTREGA - AGO/23

W
SÃO PAULO
THE RESIDENCES

RESIDÊNCIAS - 53 A 102 M²

Perspectivas artísticas da lobby e da piscina do W Hotel SP



VISITE O DECORADO NA TORRE.

Rua Funchal, 65 | a 300 m do JK Iguatemi.
T: +55 11 4858 6207 - www.helbor.com.br/wresidencessao paulo

Intermediação:



Realização:



A incorporação imobiliária do empreendimento HELBOR VILA OLÍMPIA HOME & STAY encontra-se registrada sob o nº R-19 na matrícula nº 108.072 do 4º Oficial de Registro de Imóveis da Comarca de São Paulo, em 17/9/2019. O W Residences São Paulo não é de propriedade da Marriott International, Inc., nem está sendo desenvolvido ou comercializado por ela ou suas afiliadas ("Marriott"). A HESA 150 - Investimentos Imobiliários Ltda. usa as marcas comerciais e os nomes comerciais W® sob licença concedida pela Marriott. A HESA 150 - Investimentos Imobiliários declara ser a única responsável pelo conteúdo deste material, isentando a Marriott de qualquer responsabilidade sobre ele. HB Brokers Gestão Imobiliária Ltda. - Av. Venâncio Marinho Yagui Guimarães, 1145 - 15º andar - Mogi das Cruzes - SP. CNPJ 02.867.401/0001-40. DRECI/SP 016797-J - tel. 3674-5500 - helbor.com.br. Previsão de abertura do hotel em 2023. Todas as imagens do empreendimento são apenas para fins ilustrativos e estão sujeitas a alteração.

VIAJAR FAZ BEM

Que novos roteiros a sua vida vai inventar?

Intercity Hotels,
+ de 40 hotéis no Brasil

Reserve com o menor preço

intercityhotels.com.br

ANÁPOLIS • BAURU • BELO HORIZONTE • BRASÍLIA • CABO DE SANTO AGOSTINHO • CAMPINA GRANDE • CANDAS • CAXIAS DO SUL • CRICIUMA • CUIABÁ
CURITIBA • FLORIANÓPOLIS • FORTALEZA • GRAMADO • GRAVATAÍ • ITAPEMA • ITUPEVA • MACEIÓ • MANAUS • MONTES CLAROS • PINDAMONHANGABA
PORTO ALEGRE • RIBEIRÃO PRETO • RIO DE JANEIRO • SALVADOR • SÃO JOSÉ DO RIO PRETO • SÃO LEOPOLDO • SÃO PAULO • TERESÓPOLIS • VINHEDO



EMBARQUE

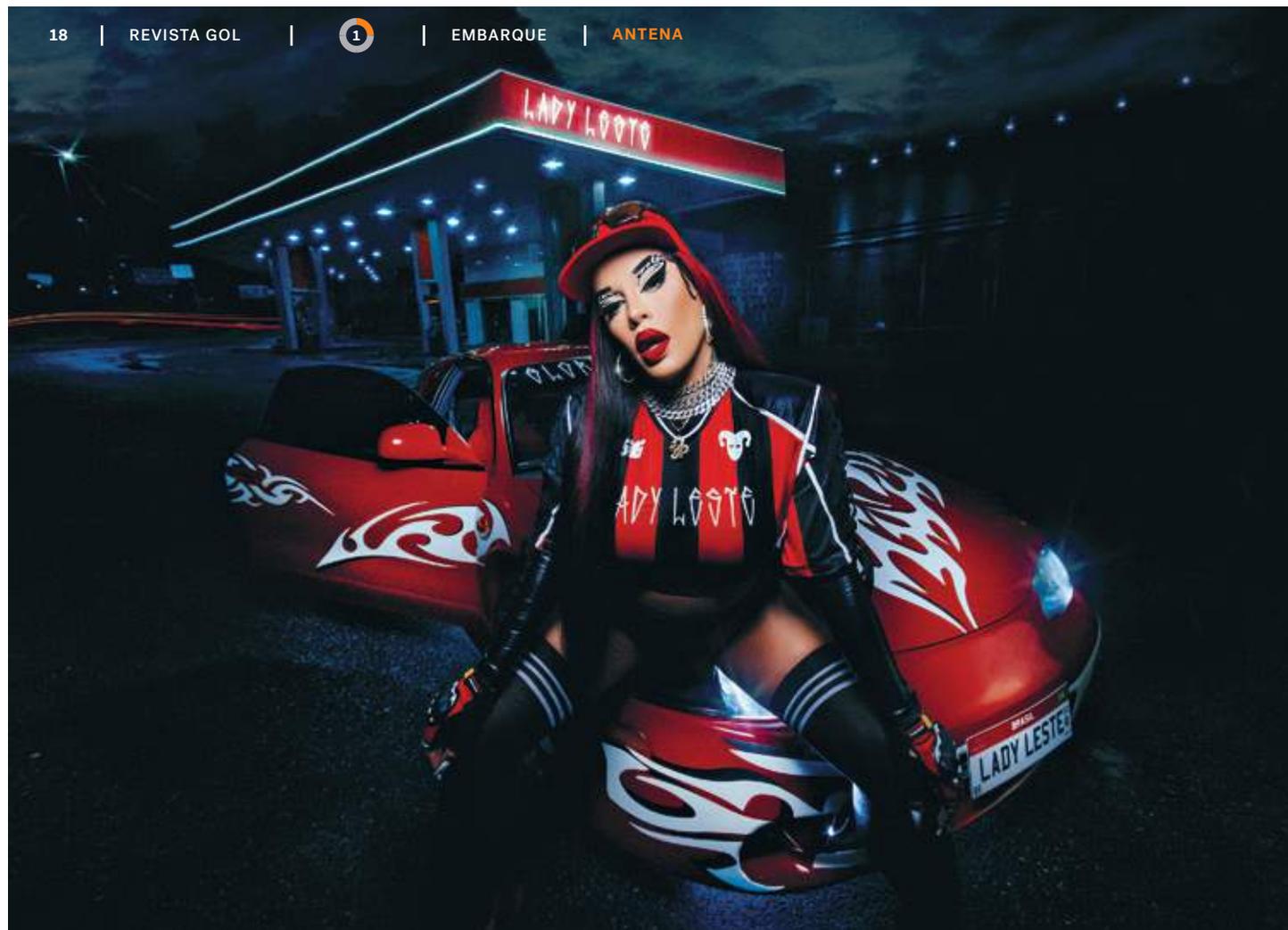
18 ANTENA

Dicas para ver, ouvir e ler neste verão

22 RESTAURANTES

O sabores do Brasil reunidos em Brasília





BOAS-VINDAS

Festival de verão em Salvador, inauguração de um novo museu em São Paulo e livros que ajudam a repensar os nossos tempos. Prepare-se: as férias prometem!

TEATRO

SUCESSO DE VENDA

A peça *Textos cruéis demais*, adaptada do livro *Textos Cruéis demais para serem lidos rapidamente*, de Igor Pires, leva para os palcos a história de um rapaz que busca recomeçar após o término de um relacionamento abusivo. O espetáculo marca a estreia de Carlos Jardim na direção e tem Edmundo Vitor e Felipe Barreto no elenco.

RIO DE JANEIRO. ATÉ 5/3. R\$ 80 (INTEIRA) @TEATROIPANEMA.RIO

MÚSICA

DOSES DUPLAS

Após um hiato de três anos, o Festival de Verão de Salvador retorna ao Parque de Exposições da cidade com uma programação de 16 shows. Entre os encontros musicais promovidos pelo evento estão Criolo junto de Ney Matogrosso, Ludmilla com Gloria Groove e Baiana System ao lado de Olodum.

SALVADOR. 28 E 29/1. A PARTIR DE R\$ 70. @FESTIVALVERAO



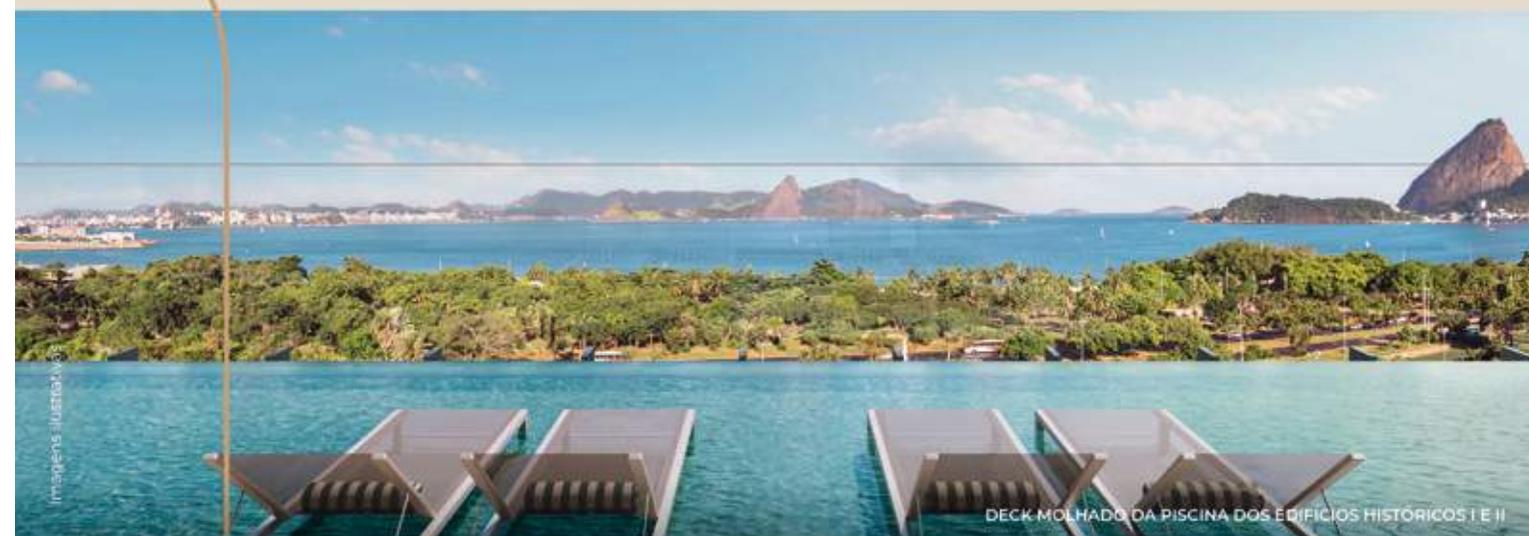
FOTOS: ARTHUR WOLKOVIER / DIVULGAÇÃO

GLÓRIA
RESIDENCIAL / RIO DE JANEIRO



O "5 ESTRELAS"
VOLTOU PARA O RIO
COMO RESIDENCIAL
EXCLUSIVO.

Apartamentos de até 4 suítes e 3 vagas. Rooftop com lazer único e vista para os maiores cartões-postais do Rio de Janeiro.



VISITE O STAND DE VENDAS E SURPREENDA-SE COM O DECORADO • Rua do Russel, 632 | Glória, RJ



Acesse e conheça o projeto.
gloriareidencial.com.br

(21) 97371-9963

INCORPORADORA E CONSTRUTORA
SIG

OPPORTUNITY
FUNDO DE INVESTIMENTO IMOBILIÁRIO

1. Todas as perspectivas, plantas, fotos e imagens contidas neste material publicitário são meramente ilustrativas, seus elementos de composição podem sofrer alterações de cor, forma, textura e tamanho. 2. As unidades privativas e áreas comuns do projeto serão entregues obedecendo o projeto executivo e conforme as especificações constante do Memorial Descritivo, que prevalecerá em caso de conflito com qualquer outro material ou informação relativa ao empreendimento, e este poderá sofrer alteração sem aviso prévio em função de posturas municipais, legais e concessionárias. 3. Memorial de Incorporação registrado em 08/07/2022 sob o R 17 da Matrícula 421655.



CINEMA

TAL MÃE, TAL FILHO

O documentário *Filho da mãe* acompanha a turnê homônima do último espetáculo do humorista Paulo Gustavo, ao lado de sua mãe, Déa Lúcia. Dirigido por Susana Garcia e Jú Amaral, irmã do artista, o filme traz cenas inéditas em família e depoimentos das atrizes Ingrid Guimarães e Mônica Martelli.

NACIONAL. ESTREIA 16/12. @PRIMEVIDEO

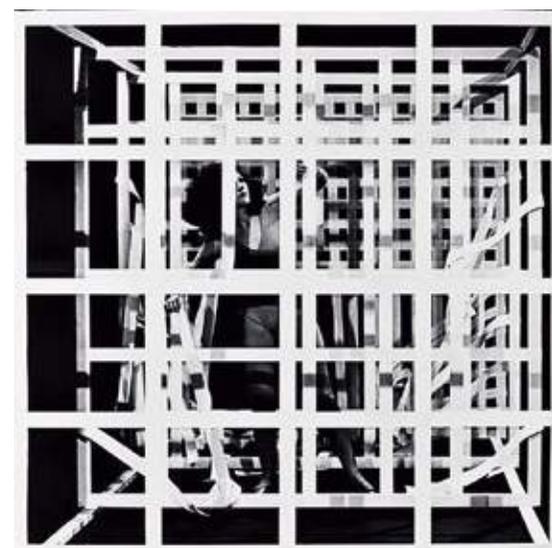


LITERATURA

PEGADA LEVE

Ailton Krenak acaba de lançar o livro *Futuro ancestral*, um compilado de textos escritos entre 2020 e 2021. Nele, o filósofo fala de atitudes importantes da humanidade para o amanhã, como aprender a pisar suavemente na terra. O mesmo vale para o livro *Afrofuturo: Ancestral do amanhã*, voltado para o público infantil, no qual Henrique André Silva apresenta todas as possibilidades de sonhos para as crianças pretas.

NACIONAL. R\$ 34,90 E R\$ 60. @COMPANHIASLETRAS @HENRIQUE_ANDRESC



ARTES

EXPANSÃO

Em janeiro, no dia do aniversário da cidade de São Paulo, a Pinacoteca inaugura seu terceiro edifício, localizado na avenida Tiradentes. Com o nome de Pinacoteca Contemporânea, a sede terá uma programação paralela aos espaços da Luz e Estação, e abrirá as portas com duas exposições: uma coletiva com obras de grandes dimensões, de artistas como Emanuel Araújo e Lygia Reinach, e a individual da sul-coreana Haegue Yang.

SÃO PAULO. A PARTIR DE 25/1. ENTRADA A DEFINIR. @PINACOTECASP

PELO BRASIL

OUTRAS DICAS CULTURAIS PELO PAÍS



RIO DE JANEIRO

Amazônia

A exposição do fotógrafo Sebastião Salgado é um registro magistral da maior floresta tropical do planeta e seus povos. Até 29/01. @museudoamanha

NACIONAL

Clarice Lispector: A descoberta do mundo

O documentário de Taciana Oliveira passeia pela vida e obra da escritora, com depoimentos e entrevistas. Estreia 9/12. @filmeadescobertadomundo

NACIONAL

The last of us

Baseada no game, a série narra a jornada de dois personagens após uma pandemia que quase extinguiu a humanidade. Estreia 15/1. @hbo

NACIONAL

Jogo de cartas

O podcast fala da participação das mulheres na política a partir da aliança superpartidária que ficou conhecida como "Lobby do Batom", em 1988. Estreia: jan., em data a definir. @radionovelo.

PERNAMBUCO

29º Janeiro de grandes espetáculos

O festival tem circo, dança, música e teatro por várias cidades do estado, entre Recife, Olinda, Arcoverde e Petrolina. Até 2/2. @festivaljge.

FOTOS: DIVULGAÇÃO / NETO GONÇALVES / SEBASTIÃO SALGADO



Desfrute o melhor da Bahia com todo o conforto do nosso **Complexo na Praia do Forte.**



- Resorts 5 estrelas All Inclusive.
- Completa Infraestrutura.
- Entretenimento diurno e noturno.
- Programa Star Camp com mais de 140 atividades para crianças e adolescentes.

- Espetacular gastronomia com diversos restaurantes temáticos.
- Campo de golfe.
- Spa Sensations.



Acesse iberostar.com e confira as ofertas!



O BRASIL CABE EM BRASÍLIA

Sabor regional brilha na capital: um bar “importado” de BH, drinks elétricos do Pará e a nova cozinha do Distrito Federal

POR
Marcos Nogueira



BITACA DA NORTE

O cozinheiro Luiz Paulo Mairink tinha a Bitaca da Leste, em Belo Horizonte, quando a pandemia fechou seu negócio. Dois anos mais tarde, em Brasília, montou a Bitaca da Norte. O que, afinal, é uma bitaca? “É assim que eles chamam, no vale do Jequitinhonha, as vendas de beira de estrada”, explica. E é “da Norte” porque fica na Asa Norte. Luiz prepara incríveis chips de jiló empanado (R\$ 28), servidos com geleia de limão-cravo. De terça a domingo, opções fixas (todas a R\$ 36) se revezam no prato do dia. O kaol (homenagem ao prato homônimo do tradicional Café Palhares, em BH) abre a semana com linguiça feita na casa, arroz, feijão, fubá tostado na banha, molho de tomate, ovo frito, torresmo e couve.

@BITACADANORTE



JAMBURITA

O jambu, erva amazônica que dá choque elétrico na boca, está na cozinha, na coquetelaria e no nome do Jamburita, na Asa Norte. O bar, projeto do casal de produtoras culturais Mari Mira e Patrícia Egito, inventa moda em cima de referências gastronômicas do Norte do país. O mojito de jambu (R\$ 23), por exemplo, é feito de rum infundado com flor de jambu, sucos de limão e de maracujá e folhas de jambu maceradas. “É um drink pensado para ter a aparência de um tacacá”, conta Mari. Na parte sólida do cardápio, o arroz paraense (R\$ 54) tem camarão seco, tucupí e, claro, jambu. Para os veganos, a chef Patrícia prepara o risoto de jambu com tomate confitado e manteiga de castanha (R\$ 50). De sobremesa, creme de cupuaçu (R\$ 18).

@JAMBURITA



CASA BACO

A identidade da capital na alimentação se expressa com o uso de ingredientes do cerrado em receitas autorais. É o que o restaurateur Gil Guimarães faz no cardápio da Casa Baco, com duas unidades no Distrito Federal. Apenas na unidade do shopping Casa Park se encontra o lombo de sol (R\$ 62): a carne de porco é curada na casa, grelhada na parrilla e chega acompanhada de canjiquinha e compota de cajuzinho-do-cerrado. O bolinho capiau (R\$ 22, duas unidades) também é vendido no Mané Mercado – um complexo gastronômico aberto recentemente ao lado do estádio Mané Garrincha. Feito de canjiquinha, requeijão do norte e linguiça caipira, vem com molho de pequi à parte.

@CASABACO

FOTOS DIVULGAÇÃO

O DESTINO CERTO DE QUEM TEM ESTILO COM ECONOMIA



Centro Fashion
FORTALEZA

Localizado na região central de Fortaleza, próximo à área turística, o **maior centro de moda de atacado e varejo do Norte-Nordeste** oferece **qualidade e preço baixo** em roupas e acessórios para todos os estilos. E conta ainda com:

- Acessibilidade**
- Segurança**
- Praça de alimentação**
- Hotel ao lado do mall**
- Estacionamento e muito mais**



@centrofashionfor

Para compra ou revenda no atacado, fale com a gente:

(85) 9.9215.4939

Avenida Filomeno Gomes, 430. Fortaleza, Ceará, Brasil.

ACESSE E CONHEÇA MAIS:



EQUALIV

CHEGOU BODY COFFEE PROTEIN.
O PODER DA CAFEÍNA COM
A FORÇA DA PROTEÍNA.



- ENERGIA E DISPOSIÇÃO
- FOCO E CONCENTRAÇÃO
- DESEMPENHO
- GANHOS PARA O SEU DIA A DIA
- ZERO GLÚTEN

O 1º SUPLEMENTO ALIMENTAR À BASE DE CAFÉ REALMENTE FUNCIONAL.
A união perfeita para rotinas de alta performance, junto a um blend selecionado de ingredientes. Body Coffee Protein possui o máximo critério farmacêutico e qualidade nutricional aplicados à seleção dos seus ingredientes, contribuindo diretamente para a melhora da saúde física, mental e cognitiva.



BODY COFFEE PROTEIN CONTÉM:

- CAFÉ EM 3 APRESENTAÇÕES
- BODY PROTEIN
- TCM TCM OU MCT
- TAURINA
- CÚRCUMA E PIMENTA-PRETA
- CANELA

FOTO CRISTINA NAUMOV/ARQUIVO PESSOAL



VIAGEM **Smiles**



- 26 OLHO DA RUA**
A rua mais legal de Córdoba, na Argentina
- 28 CHAPADA DIAMANTINA**
Encante-se com a natureza e a gastronomia
- ESPECIAL NOVA YORK**
- 36 ROTA**
Nova York por Cristina Naumovs
- 40 CURIOSIDADES**
Uma cidade construída a muitas mãos
- 42 ESCAPADA**
Ideias do que fazer, ver e visitar
- 46 CONEXÃO**
O olhar de quem passa, fica e sempre volta
- 48 VITRINE**
O que levar na mala de Nova York
- 50 ONDE FICAR**
Três hotéis para você escolher

¡HOLA, HERMANOS!

CÓRDOBA, ARGENTINA

Explore os movimentados quarteirões da rua Belgrano, uma das principais vias do boêmio e artístico bairro Güemes, e descubra galerias a céu aberto, bares musicais e feiras de antiguidades.

TEXTO
Caio Ferretti

ILUSTRAÇÃO
Filipe Acá



CENTRO CULTURAL CASA DE PEPINO

Para conhecer um pouco mais sobre os artistas locais e a história de Güemes, vale a pena passar por aqui. Trata-se de um sobrado construído em 1914 por um imigrante italiano e que funcionou por décadas como armazém. Reformado, virou um centro cultural com exposições principalmente de arte cordobesa. No térreo, visite a mostra permanente de antiguidades vinculadas à memória afetiva de Güemes.

@CASA.DEPEPINO

GALERÍA PASEO CARIBÚ

Em um estreito e charmoso corredor a céu aberto, cheio de plantas nas paredes, convivem um café, uma loja de câmeras fotográficas analógicas, uma livraria e um bazar de acessórios femininos artesanais. Vale a pena fazer uma pausa no Kråke Café, que oferece cinco métodos diferentes de filtração para combinar com os variados tipos de grãos disponíveis – inclusive alguns de Minas Gerais.

@PASEOCARIBU

LA COVA DEL DRAC

"La cova", como é conhecido pelos cordobeses, é um dos bares clássicos de Güemes. Tanto que já serviu de cenário para filmes e séries gravados em Córdoba – e é normalmente frequentado por artistas de passagem pela cidade. Além da fama, o que atrai o público é o menu de drinks autorais e o jazz ao vivo que acontece de quarta-feira a domingo. Prove o Penicillin, que leva whisky, xarope de gengibre, suco de limão e perfume de islay (US\$ 6)

@LACOVADELDRAC_RESTOBAR

FERIA PASEO DE LAS ARTES

Se estiver pela cidade durante um fim de semana, não deixe de visitar a feira, que reúne barraquinhas de artesanato, antiguidades, plantas, roupas, decoração e exposições artísticas. Também é comum encontrar por ali bandas tocando música ao vivo, na rua, entre os visitantes. A feira acontece todos os sábados e domingos, das 17h às 22h.

@PASEO_DE_LAS_ARTES

LOS INFERNALES DE GÜEMES

O casarão antigo foi reformado para virar um dos gastropubs mais tradicionais de Córdoba. A casa de estilo rústico tem dois quintais que normalmente se transformam em espaços de música ao vivo, já que os próprios visitantes costumam levar seus violões para tocar por ali. Para comer, a dica é experimentar pratos típicos argentinos, como a empanada cortada a cuchillo (US\$ 0,80 cada).

@LOSINFERNALESDEGUEMES

BELEZA DEMOCRÁTICA

A linda paisagem da Chapada Diamantina, na Bahia, tem atrações para todo tipo de viajante - não apenas os adeptos de trilhas radicais. Região encanta com gastronomia singular, vinhos de qualidade e alguns dos melhores cafés do mundo

POR
Marcos Nogueira

FOTOS
Daniel Aratangy



Para os praticantes de trekking, a travessia do Vale do Pati é o passeio dos sonhos: são até sete dias de caminhada em meio à vegetação exuberante e às espetaculares formações rochosas da Chapada Diamantina, com pouso em casas de nativos e banho nos rios da região.

Para quem não faz trekking, assusta a descrição do roteiro acima. O destino, no interior da Bahia, ganhou uma injusta fama de destino difícil, radical, indicado somente para quem sente prazer na atividade física intensa.

Essa é uma imagem distorcida da Chapada Diamantina, uma região com tamanho equivalente ao da Suíça ou ao do estado do Rio de Janeiro. Lá há muito o que fazer, ver, conhecer, comer, beber, relaxar e aproveitar, sem necessariamente se atirar em caminhadas atléticas.

É um destino que combina a beleza natural com o clima bucólico de cidades históricas. Possui tradição gastronômica própria, produz alguns dos melhores cafés do mundo e se tornou a novíssima fronteira na elaboração de vinhos de qualidade no Brasil. Oferece hospedagem com todos os níveis de conforto e reabriu, em novembro de 2022, um aeroporto que facilita demais a vida do viajante menos afeito ao esporte de aventura.

As numerosas nascentes construíram, por milhões de anos, umas das mais belas cavernas e grutas do Brasil

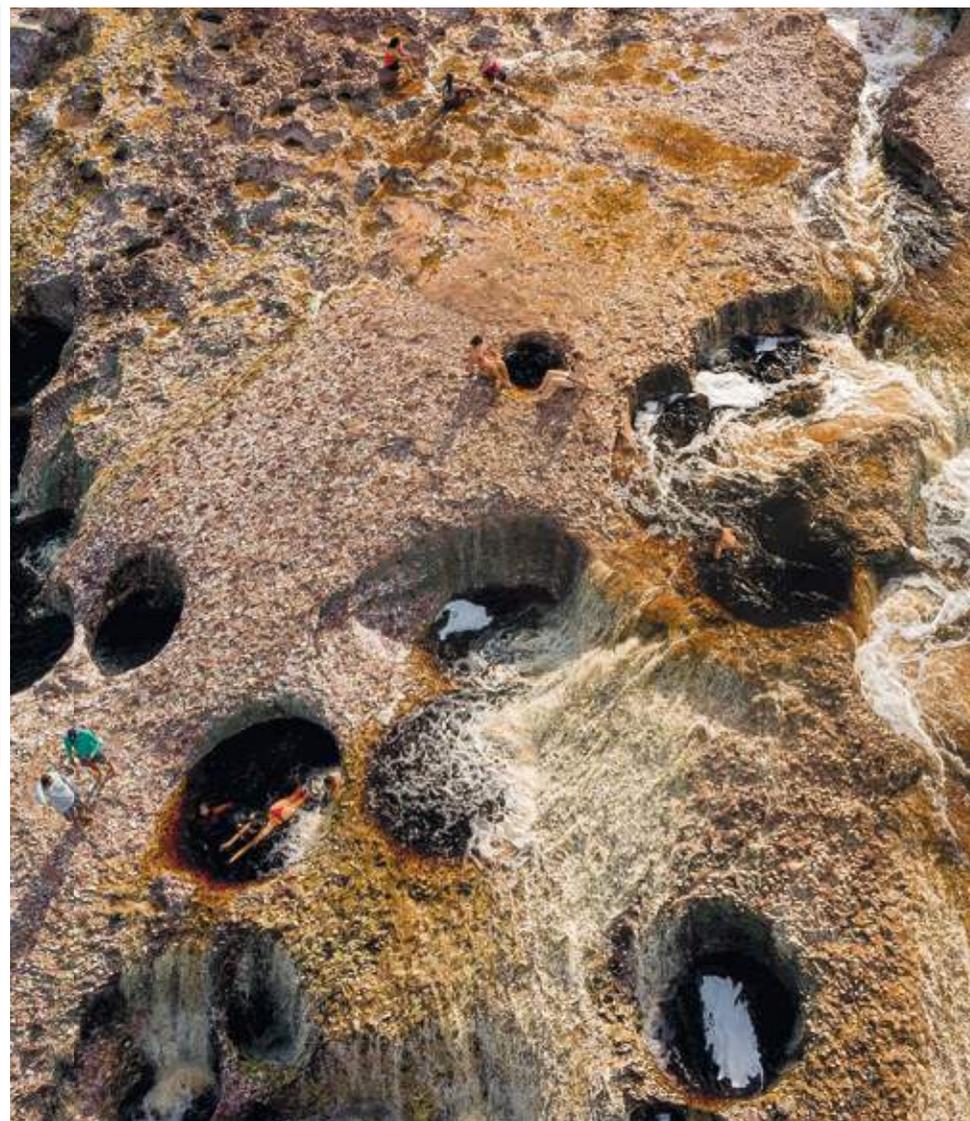


A PARTIR DO TOPO

O guia Raimundo de Jesus Silva é um dos profissionais que conduz visitantes na travessia da gruta Lapa Doce; e o caminho na zona rural de Iraquara

Até mesmo a aventura pode ser suave na Chapada Diamantina. No perímetro urbano de Lençóis, ponto de chegada do visitante, o Parque da Muritiba não perde em nada para as atrações mais remotas. Chega-se facilmente a pé das pousadas no centro da cidade: de repente, o paralelepípedo dá lugar à mata fechada e a um parque aquático natural.

Uma corredeira do rio Lençóis forma, na Muritiba, uma miríade de pequenas cachoeiras com poços excelentes para o banho. No pacote está incluída a vista espetacular para a cidadezinha (Lençóis tem cerca de 11,5 mil habitantes) e para a imensidão da Chapada, com seus vários tons de verde.



ACIMA

Parque da Muritiba: chega-se facilmente a pé do centro de Lençóis

AO LADO

Cachoeira do Mosquito: o nome é devido aos pequenos diamantes encontrados pelos garimpeiros

A vegetação, na Chapada Diamantina, muda de acordo com a altitude e a disponibilidade hídrica. São três biomas principais: a caatinga – com seu mar de espinhos –, o cerrado – com suas árvores retorcidas – e a mata atlântica ao longo dos cursos de água. Há ainda áreas alagadiças e, nas partes mais altas, campos rupestres.

Nem todas as belezas da Chapada estão sobre o solo. A rede de lençóis freáticos e as numerosas nascentes construíram, por milhões de anos, uma das mais belas coleções de cavernas e grutas do Brasil. O guia Raimundo de Jesus Silva, 42 anos, explica a diferença entre as duas formações: “A caverna só tem uma abertura, enquanto a gruta tem duas ou mais saídas”.



O QUE FAZER

PASSEIOS GUIADOS

Contratar um guia é imprescindível para a maioria dos passeios da Chapada. A agência Chapada Mar (@chapadamar) oferece pacotes a partir de R\$ 159 por pessoa, com alimentação, seguro e ingressos inclusos. Os profissionais também podem ser contratados diretamente na Associação de Condutores e Guias de Lençóis (@acvlencois), com taxa a partir de R\$ 180 para grupo de quatro pessoas.

@CHAPADAMAR / @ACVLENCOIS

PARQUE MUNICIPAL DA MURITIBA

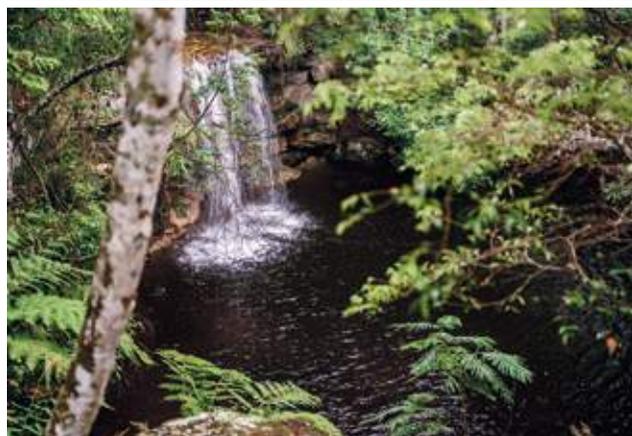
Dentro do perímetro urbano de Lençóis, oferece cachoeiras, piscinas naturais e trilhas de dificuldade baixa e moderada. A taxa de visitação, revertida para a conservação do parque, é cobrada apenas de não residentes.

Lençóis
R\$ 20 por pessoa

FAZENDA PRATINHA

Complexo com grutas, banho de rio, tirolesa, pousada e restaurante, entre outras atrações (muitas delas cobradas à parte).

Iraquara
R\$ 60 por pessoa (grátis para menores de 9 anos)



ACIMA
Gruta da Pratinha; e
cachoeira do Pai Inácio

AO LADO
Fabio Costa, nativo de Lençóis
e formado guia ainda jovem

Raimundo é um dos profissionais que conduzem os visitantes na travessia da gruta Lapa Doce, a cerca de uma hora de carro do centro de Lençóis. Munidos de lanternas, os espeleólogos de ocasião caminham por 1.500 metros sob a caatinga, num incrível corredor de estalactites e estalagmites, esculturas moldadas lentamente pelo gotejar da chuva que se infiltra no solo.

Enquanto a Lapa Doce conta com infraestrutura de restaurante e banheiros, a Pratinha, também no município de Iraquara, é uma fazenda transformada numa espécie de parque temático. Ao pagar o ingresso, o visitante recebe uma pulseira que lhe dá direito a conhecer as duas grutas da propriedade -Pratinha e Azul -, ambas com água translúcida e azulada, além de tomar banho no rio Pratinha. Outras atividades, como a tirolesa ou a fotografia subaquática, são cobradas à parte.

Explorar as cachoeiras nos arredores de Lençóis, como a Pai Inácio (aos pés do morro homônimo, um dos cartões-postais da Chapada), exige um pouco mais de preparo físico para a trilha.

E todos os passeios precisam da supervisão de um guia credenciado: são muitos os casos de gente que se aventurou sozinha e ficou perdida por vários dias na mata. Para contratar um guia, o turista pode optar pelo serviço de uma agência, que envolve outras comodidades, ou se dirigir à associação da categoria, no centro de Lençóis.

Fábio Costa, 50 anos, um desses profissionais, explica que o nome Cachoeira do Mosquito não se deve à presença de pernilongos, embora o uso de repelentes seja recomendável ali. “Mosquito é o como os garimpeiros chamavam o diamante muito pequeno, que tem aos montes naquele rio.”

O próprio Fábio, quando menino, ajudava o pai no garimpo. Com a proibição da atividade e a descoberta da vocação turística da região, o nativo de Lençóis ingressou em um programa de formação de guias mirins, oferecido pelo governo estadual baiano.

História semelhante conta Raimundo, guia na gruta Lapa Doce. “Eu trabalhava na roça com meus pais, plantava feijão, milho e mamona. Conheci a gruta numa visita da escola, no 5º ano.”

Todos os passeios precisam de um guia credenciado: são muitos os casos de gente que se aventurou sozinha e ficou perdida na mata



ONDE COMER

LAMPIÃO

No burburinho da rua da Baderna, oferece petiscos, massas e pratos sertanejos interpretados pela chef Carla Souza. Carne de sol na pedra (R\$ 126, para dois), feita com filé-mignon curado na casa, pirão de queijo coalho, arroz com alho frito, cebola roxa e picles de maxixe.

Lençóis

@LAMPPIAOFood

COZINHA ABERTA

O restaurante mais criativo e charmoso de Lençóis serve pratos criativos inspirados na culinária sertaneja, acompanhados de cerveja artesanal, vinho de jabuticaba e kombucha. Roupa velha (R\$ 64): carne de sol desfiada e frita, purê de banana-da-terra com gengibre, quiabo e salada de tomate.

@RESTAURANTCOZINHAABERTA

CASA SERRANA

Misto de café, lanchonete e bar instalado na entrada do Parque da Muritiba, em região de mata atlântica. Beiju da terra (tapioca) com banana-da-terra, cebola caramelizada e queijo curado (R\$ 20).

@SERRANA.CASA

Interessado pelo rolê cavernoso, Raimundo fez um curso preparatório que incluía noções de espeleologia e de primeiros socorros. A aposta no conhecimento frutificou: hoje ele conduz até quatro grupos por dia e pôde mandar o filho mais velho para estudar engenharia da computação no Paraná.

VIAJAR, COMER, BEBER

Ninguém precisa de carro para explorar Lençóis. As atrações da cidade se concentram em meia dúzia de ruas calçadas com pedras irregulares – melhor andar de tênis, mas as pessoas insistem em circular com sandálias de dedo. A atmosfera relaxada de interior, com famílias sentadas à porta de casa ao cair da noite, fascinou visitantes que decidiram se fixar na Chapada.

Christoph Muller, 57 anos, foi bancário – “como todo bom suíço” – e agente de viagens antes de montar, em 2001, uma pousada em Lençóis com a brasileira Sandra, então sua mulher. Ele, que já visitou 50 países, diz ter feito uma extensa pesquisa de destinos no Brasil e em outros países latino-americanos.



ACIMA
Christoph Muller, suíço morador
de Lençóis e dono de pousada

“Lençóis tem a combinação perfeita de natureza com uma cidadezinha histórica de população hospitaleira”, diz. “Fui muito bem-recebido pelos brasileiros. Em outros países, as pessoas olham com desconfiança para os gringos.” A pousada Vila Serrano, que começou com três apartamentos, hoje tem 17 quartos e cinco bangalôs. Chris separou-se, mas manteve a sociedade com a ex e não tem planos de sair da Chapada.

Paulista de Aparecida, Carla de Freitas Souza, 32 anos, sequer visitou a Chapada antes de decidir pela mudança. “Pintou uma entrevista de emprego, eu me candidatei, passei e fiquei.” Hoje ela é chef do Lampião, bar e restaurante de cozinha nordestina na rua da Baderna, onde se concentra a vida noturna de Lençóis.

Carla é formada em gastronomia pelo Senac de Campos do Jordão. Ela conta que alguns clientes estranharam quando a comida típica – caso da carne de sol de



filé com pirão de queijo coalho – começou a ser servida por alguém com sotaque marcadamente do interior de São Paulo. “As pessoas arregalavam os olhos quando eu me apresentava como ‘Carrrrrrrla”, ri.

O Lampião é um dos melhores lugares para se provar comidas típicas da Chapada Diamantina, como o coquinho de licuri, ingrediente do cuscuz que acompanha outra criação de Carla, a costela de porco ao molho de café.

Outras delícias regionais são o godó de banana verde – picadinho que pode incluir também carne de sol ou linguça – e a palma, cacto da caatinga, servida refogada como abobrinha ou chuchu. Da bananeira aproveita-se ainda o umbigo, a inflorescência arroxeadada dos cachos, que também entra em refogados. E a jaca verde, ingrediente de pratos salgados, é conhecida por “palmito de jaca” devido à sua textura depois de cozida.

É fácil comer bem nos arredores de Lençóis. Como o foco da manhã e da tarde está nos passeios, o almoço costuma ser rápido e em estabelecimentos simples – como os quilos do centrinho ou os bufês nas proximidades das atrações turísticas.

À noite, vale investir na gastronomia criativa do Cozinha Aberta, o mais conceituado de Lençóis, decorado com trabalhos do artista Stephan Doitschinoff – irmão de Deborah, proprietária e chef.

Da cozinha – aberta para o salão, como diz o nome – saem delícias como o camarão com purê de banana

ACIMA
Lígia Honório Dias, dona da Quinca's, que oferece tipos variados de café; a paulistana Carla de Freitas Souza, chef do Lampião; e dois pratos do restaurante Cozinha Aberta

verde e licuri, servido na entrada, e o ravióli de abóbora e carne de sol ao molho de tomate e queijo coalho. Para acompanhar a refeição, o restaurante traz de Minas Gerais um surpreendente espumante de jabuticaba.

Em algumas lojas de Lençóis, é possível encontrar vinho produzido na Chapada com uvas das variedades sauvignon blanc, cabernet franc e, petit verdot, entre outras. O projeto mais ambicioso se encontra na vinícola Uvva, no município de Mucugê. Caso o visitante tenha a disposição de dirigir por 2h30 a partir de Lençóis, vai se deparar com uma moderna estrutura de enoturismo, com degustação guiada e restaurante.

A grande estrela gourmet da Chapada, no entanto, é o café. A região produz alguns grãos que colecionam prêmios em concursos internacionais.

AO LADO

Foto aérea do Vila Serrano; área aberta do Canto das Águas; e detalhe interno do Hotel de Lençóis



ONDE FICAR

VILA SERRANO

Charmosos apartamentos e bangalôs em meio a uma área ajardinada, próxima do centro de Lençóis. Todos os quartos têm banheiro privativo, ar-condicionado split e TV a cabo. A pousada disponibiliza um “cardápio” de massagistas (pagos à parte) para ajudar a relaxar a musculatura depois das caminhadas.

Diárias a partir de R\$ 470 o casal, com café da manhã.

Lençóis

@POUSADAVILASERRANO

CANTO DAS ÁGUAS

Hotel integrante dos Roteiros do Charme, fica às margens do rio Lençóis, junto à ponte que dá acesso ao centro da cidade. Alia o luxo à sustentabilidade: os cestos de lixo têm sacos de papel e há moringas com água filtrada em todos os corredores. Algumas unidades são equipadas com piscinas privativas.

Diárias a partir de R\$ 752 o casal, com café da manhã.

Lençóis

@CANTODASAGUAS_LENCOIS

HOTEL DE LENÇÓIS

Erguido acima do centro da cidade há 41 anos, mantém-se renovado em um terreno amplo e arborizado. As áreas comuns são decoradas com peças de inspiração colonial e barroca. Os apartamentos familiares, para até quatro pessoas, têm estacionamento privativo.

Diárias a partir de R\$ 680 o casal, com café da manhã.

Lençóis

@HOTELDELENCOIS

COMO CHEGAR

Desde novembro de 2022, a GOL opera voos diretos entre Salvador e Lençóis. De lá, é possível alugar um carro ou ir de táxi para a cidade, que fica a 24 quilômetros de distância.

Quando em Lençóis, tire uma tardinha para passar na loja Quinca's, numa pracinha adorável no fim da rua da Baderna. Lígia Honório Dias, 47 anos, baiana de Juazeiro, oferece entre 30 e 40 cafés de pequenos produtores de Piatã, Ibicoara e Mucugê. Sempre há um deles disponível para tomar lá mesmo, feito na máquina de expresso ou na prensa francesa.

Lígia e o marido, Haroldo, mudaram-se para Lençóis em 2011, para trabalhar na digitalização de arquivos da prefeitura. Dez anos depois, percebendo o potencial do café da Chapada, decidiram abrir o empório. Ela fez curso de barista, de seleção de grãos, de prova de cafés e de torra.

A conversa da baiana, assim como o café, envolve. Quando a tarde cai, aparece Gabriel, filho de Lígia, para abrir o Quinca's Botequim, uma portinhola na casa adjacente. Do cafezinho, você passa para a cerveja e vai ficando. A frequência do bar é um tanto diferente dos outros da Baderna, onde passam principalmente turistas.

No Quinca's, bebem, conversam e cantam aqueles que visitaram Lençóis e foram ficando até ficarem de vez. Cuidado: isso também pode acontecer com você. ☺

PARA SEMPRE NOVA YORK

A consultora Cristina Naumovs já retornou várias vezes à cidade onde começou seu namoro, viu neve pela primeira vez e pretende envelhecer

POR
Luisa Alcantara e Silva



A primeira vez em que a consultora de criatividade Cristina Naumovs saiu do Brasil foi para Buenos Aires. Ela tinha 27 anos e sentiu que flunar pelo mundo era de fato apaixonante. “Viajar é aprender um olhar novo para o mundo. Nunca voltei de um destino igual ao que eu era antes”, diz ela, hoje aos 45 anos.

A viagem internacional mais recente foi para seu lugar preferido no mundo: Nova York. De lá, voltou com a impressão de que os locais estão mais calorosos com seus visitantes – 32,9 milhões só em 2021. “Depois de dois anos fechada por conta da pandemia, a cidade entendeu melhor o valor dos turistas.

Eu me senti mais bem tratada e isso me transformou.”

Cada ida à cidade americana molda Cristina de um jeito – já foram oito vezes. Uma das mais simbólicas aconteceu em 2015, quando foi encontrar a arquiteta Patricia Ditolvo, a quem pediu em namoro no destino. “Foi muito legal, a gente pôde mostrar a cidade uma para a outra, porque cada pessoa tem a sua própria experiência quando viaja”, lembra ela, hoje casada com Patricia. Nos dias em que estiveram juntas em Nova York, por exemplo, Cristina levou Patricia para conhecer o Mary’s Fish Camp, restaurante que, segundo ela,

FOTO ARQUIVO PESSOAL



“A cidade te permite ser quem você quiser, e isso é muito maravilhoso.”

CRISTINA NAUMOVS, CONSULTORA DE CRIATIVIDADE, 45 ANOS

serve o melhor lobster roll que já provou, uma espécie de cachorro-quente com lagosta no lugar da salsicha. Desde então as duas combinaram de ir pelo menos uma vez por ano à cidade, acordo que só não foi cumprido em 2020 e 2021 por conta do novo coronavírus.

NO MEIO DA MULTIDÃO

Sua primeira parada em NY foi em 2008: Cristina chorou de felicidade assim que desembarcou e leu “Welcome to Manhattan”. “Foi muita emoção estar ali, ver tudo aquilo com que sempre sonhava.” Ao longo da viagem, se impressionou com a diversidade de pessoas, assim como a liberdade de circular pelas ruas sem ser notada. “A cidade te permite ser quem você quiser, e isso é muito maravilhoso.”

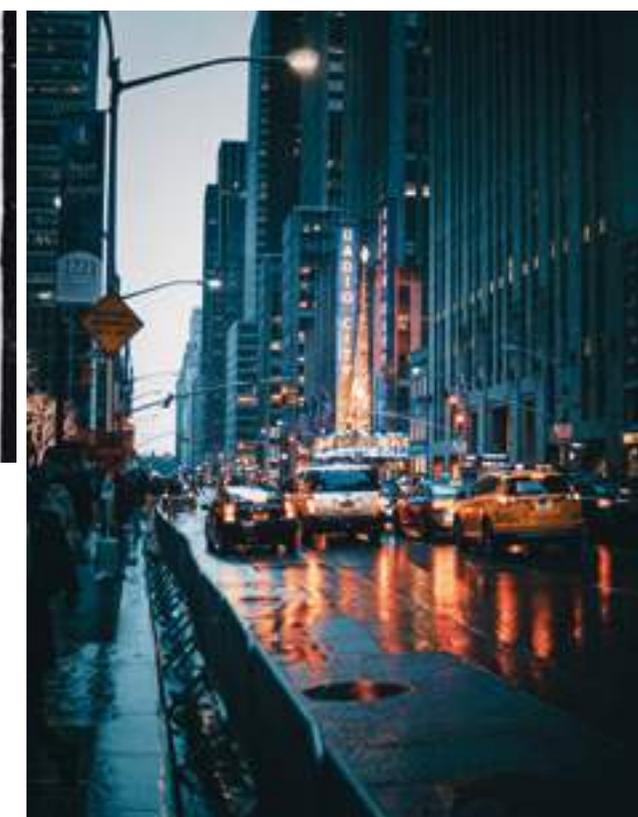
Já em outra passagem, a emoção ficou por conta da neve caindo, um sonho de criança. “É a coisa mais bonita do planeta”, lembra.

Na última estadia, Cristina conheceu o Brooklyn Museum e se impressionou com a arquitetura “escandalosa de linda” do museu fundado em 1895. Ao sair de lá, contornou o Prospect Park para chegar ao Farmer’s Market, a feira de rua com produtos locais onde pôde comprar delícias para aproveitar o sábado de sol.

NA PÁG AO LADO
Em busca de drinks, Cristina no bar Amor y Amargo

NESTA PÁG
Estação de metrô da 125th Street, no norte de Manhattan; movimento na 6th Avenue; e brinde com a mulher, Patricia Ditolvo, no Eleven Madison Park

FOTOS ARQUIVO PESSOAL





INVESTIMENTO DA VIDA

Para curtir suas viagens com tranquilidade, Cristina não abre mão do seguro – e aprendeu que pode pagá-lo com o Smiles, programa de fidelidade da Gol. “Eu não sabia nada sobre milhas, mas comecei a pesquisar e, hoje, viajo sempre com elas. Já fui para lugares próximos, como o Rio de Janeiro, e até para destinos internacionais, como Buenos Aires”, conta.

Aos poucos, ela percebeu que podia trocar milhas também por benefícios. Passou a fazer todas as compras no crédito, inclusive a de eletrodomésticos no Shopping Smiles, e aproveitar a parceria do programa com a Uber para acumular nas corridas. Com o tempo, todas essas ações se transformaram não só em novas viagens, como em seguros e aluguéis de carro. “O programa de milhas é como cashback”, resume Cristina.

EM SENTIDO HORÁRIO, A PARTIR DA ESQ.

Geladeira que pertenceu a Basquiat, na mostra sobre o artista; Russ & Daughters, local predileto de Cristina para o café da manhã; selfie com Patricia; dia de sol no Prospect Park; foto do casal no Chelsea; e quitutes do Russ & Daughters

Para aproveitar o programa da melhor forma, ela também fica de olho nas promoções do site e já chegou a comprar milhas com até 70% de desconto.

Na Categoria Diamante, Cristina possui vantagens como bagagens gratuitas em voos da Gol e prioridade no check-in. “Mais do que ficar menos tempo na fila, eu economizo ao ter acesso a salas VIPs, porque não gasto comendo em aeroporto”, explica. Assim, ela deixa para investir o dinheiro que sobra em experiências que ficam para sempre na

FOTOS ARQUIVO PESSOAL

“Sou realizada demais viajando, é minha hora mais feliz. Não tenho casa própria, carro novo, mas viajar é o maior investimento que posso fazer na vida.”

CRISTINA NAUMOV

memória. Entre elas, está a visita em sua última ida a Nova York ao Momofuku Ko, restaurante do premiado chef coreano-americano David Chang. “Em vez de pedir o menu de dez pratos, preferimos ficar nas entradinhas e nos drinks, mas foi muito louca a sensação de estar naquele lugar pequeno, em absoluto silêncio, sabendo que tudo aquilo ainda era parte de Nova York”, conta.

São vivências como essas que fazem com que Cristina tenha o desejo de se tornar uma senhorinha batendo perna pela Quinta Avenida. A ideia surgiu em certa vez que foi com sua mulher ao Lincoln Center e viu uma fila de idosos com seus andadores. “Pensei na hora: ‘Quero ser velhinha aqui’”, lembra. “Sou realizada demais viajando, é minha hora mais feliz. Não tenho casa própria, carro novo, mas viajar é o maior investimento que posso fazer na vida.”

ABAIXO Exposição de Basquiat no edifício Starrett-Lehigh, em cartaz até 1º/1, que Cristina visitou na última viagem



FOTO ARQUIVO PESSOAL

GUIA DE BOLSO

A consultora compartilha as principais lições de suas oito idas a Nova York

AGENDA CHEIA

“Nova York é uma cidade para a qual o turista precisa se programar com antecedência.” Informe-se sobre os eventos que ocorrerão durante sua estadia e veja se é possível comprar ingresso para os que tem interesse antes. “Assim, em vez de ficar duas horas em uma fila, você aproveita o tempo curtindo a cidade.”

OLHO NO MAPA

Reúna atrações em um pedaço da cidade para fazer em cada período. “Nessa última vez, por exemplo, em um mesmo dia fui ao museu e ao jardim Botânico do Brooklyn e aproveitei para conhecer uma feira de rua e uma loja de discos de vinil por lá. Isso facilita a vida.”

BILHETE ILIMITADO

Visitar a cidade é sinônimo de bater perna. Por isso, Cristina sugere a compra do bilhete de metrô e ônibus com viagens ilimitadas por sete dias. “As pessoas ficam em dúvida se vão usar muito o transporte público e sempre acabam usando. Vale muito a pena já comprar logo esse em vez de ir pagando cada tarifa separadamente.”

COM CRÉDITO

Na maioria das viagens, Cristina costuma alugar carro com a Localiza, parceira do Smiles. Mas, em Nova York, o melhor para ela é se locomover a pé, de transporte público ou Uber. Por isso, a dica é comprar créditos Uber no Smiles e acumular milhas que depois podem ser trocadas tanto por corridas no aplicativo como por passagens e outros serviços.

PASSAPORTE

NOVA YORK

Multicultural, a metrópole contou com arquitetos e engenheiros de vários países para construir muitos dos seus cartões-postais

TEXTO
Luisa Alcantara e Silva

ILUSTRAÇÃO
Camis Gray

1. GRANDE SÍMBOLO

A Estátua da Liberdade, inaugurada em 1886, foi projetada pelo escultor francês Frédéric Auguste Bartholdi com assistência do contrâneo Gustave Eiffel, construtor da Torre Eiffel. A escultura neoclássica de 92 metros de altura era considerada a mãe de todos os imigrantes que desembarcaram na Ellis Island, a porta de entrada de Nova York entre 1892 e 1954.

2. SUSPENDERAM...

O engenheiro alemão John Augustus Roebling imigrou para os Estados Unidos e ficou conhecido por seus projetos de pontes suspensas. A mais famosa, de 1883, é a Brooklyn Bridge, uma das mais antigas ligações do tipo nos Estados Unidos e a primeira do país levantada por cabos. Com aproximadamente 1.800 metros, conecta Manhattan ao Brooklyn e pode ser atravessada de carro, a pé ou de bicicleta.

3. VIDA REAL

Lucas Glockner veio da Alemanha em 1843, como investidor de imóveis, e comprou um terreno no número 97 da Orchard Street. Construiu sua casa, mas também o que viria a ser um cortiço no Lower East Side, que serviu de residência para cerca de 15 mil pessoas de mais de 20 países ao longo dos anos. Hoje funciona ali e no número 103 da mesma rua o Tenement Museum (Museu do Cortiço), que mostra como os imigrantes viviam.

4. ARTSY

O Met (Metropolitan Museum) convidou a arquiteta mexicana Frida Escobedo para assinar uma nova e inédita ala, dedicada unicamente à arte moderna e contemporânea. Ainda sem previsão de abertura, a novidade foi bancada pelo primeiro americano de ascendência asiática a integrar o conselho do museu.

5. TRÂNSITO

A estação de trem do World Trade Center, apelidada de Oculus, foi projetada pelo espanhol Santiago Calatrava. Em um formato que lembra uma pomba, símbolo da paz, abriga um shopping center com cerca de cem lojas e está ao lado do memorial do World Trade Center, que homenageia as vítimas do atentado de 11 de Setembro, em 2001.



HOLOFOTE

De ringue de patinação a lounge a céu aberto, Nova York reúne atrações para curtir a qualquer hora do dia

POR
Betina Neves



GASTRONOMIA

MERCADÃO

Espécie de praça de alimentação gourmet, o Time Out Market New York reúne chefs e restaurantes badalados da cidade em um lugar só. Vão muito bem os donuts do Dough, as pizzas do Fornino, os hambúrgueres do Pat Lafrieda, os shushis do Bubusan e a comida indiana do Chote Miya. Para completar, o espaço fica em um antigo galpão industrial da região de Dumbo, no Brooklyn, com mesas ao ar livre e vista para o East River e a Ponte do Brooklyn.

@TIMEOUTMARKETNEWYORK

FOTOS: ERIC MEDSKER



PASSEIO

NOVA TEMPORADA

Amava a série *Friends*? A The FRIENDS™ Experience (US\$ 44,50) oferece uma imersão pelos cenários, figurinos e objetos usados nas gravações, com direito a jogar pebolim no apartamento dos personagens Chandler e Joey assim como sentar no famoso sofá do café Central Perk.

@FRIENDSTHEEXPERIENCE.



ARTE

OBRA-PRIMA

Até o fim de 2023, o acervo do The Frick Collection, museu atualmente em reforma, está em uma nova sede no Upper East Side. As obras de artistas como Vermeer, El Greco e Rembrandt podem ser vistas no Frick Madison (US\$ 22), um prédio modernista a apenas quatro quarteirões de seu endereço anterior, uma antiga mansão.

@FRICKCOLLECTION



FOTOS: ORIGINAL X PRODUCTIONS / JOSEPH COSCIA JR. / MOLLY FLORES



PASSEIO

TRADICIONAL

Um dos ringues de patinação no gelo mais procurados, o Wollman Rink (US\$ 15) ocupa o Central Park desde 1950. Para além do aluguel de patins (US\$ 10), há dois restaurantes ao redor da pista e áreas para descansar, como os iglus aquecidos do Melba's..

@WOLLMANRINKNYC

GASTRONOMIA

TOQUE FRANCÊS

No centro da cidade, o complexo Rockefeller Center tem reunido restaurantes de alguns dos chefs mais bacanas de Nova York. O mais recente é o Le Rock, empreitada dos mesmos donos do Frenchette. No menu de receitas francesas e internacionais, o destaque é o escabeche de sardinha (US\$ 15), o agnolotti de funghi (US\$ 22) e o pato assado (US\$ 48).

@LEROCKNYC

ARTE

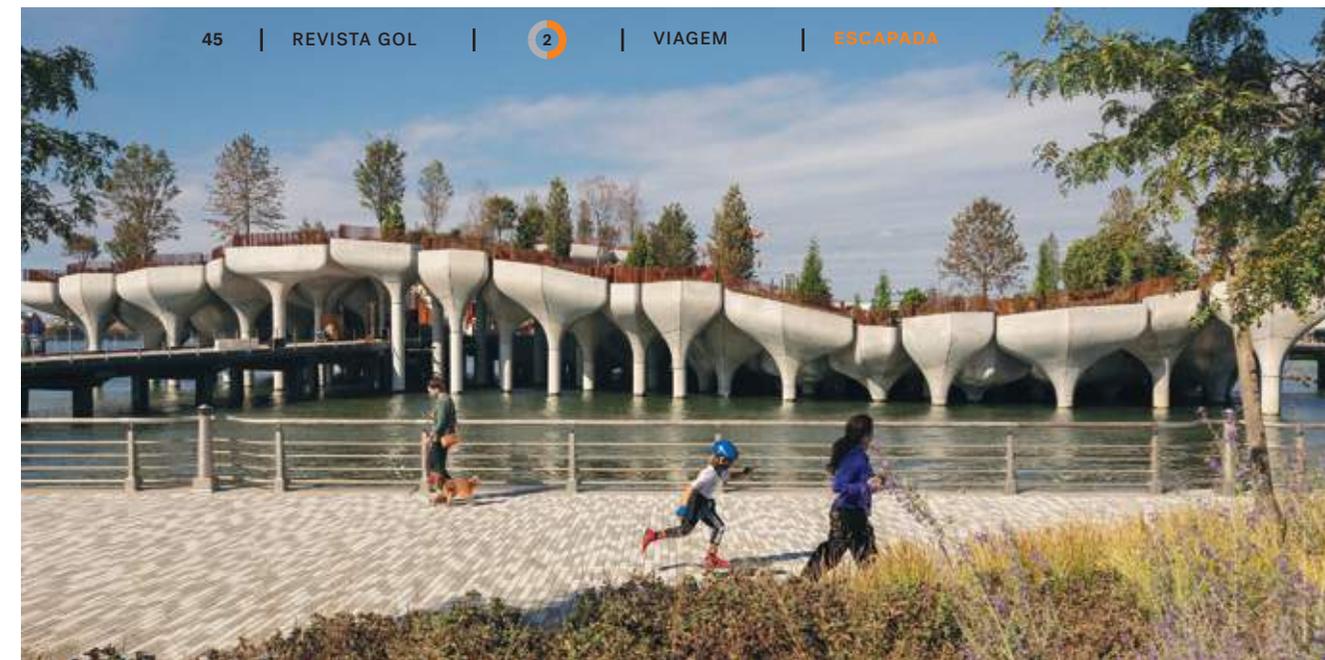
NAS ALTURAS

O SUMMIT One Vanderbilt (US\$ 39) é uma mistura de observatório com experiências artísticas imersivas: há, por exemplo, uma área pensada pela artista japonesa Yayoi Kusama, repleta de esferas prateadas flutuantes. O local conta ainda com um lounge a céu aberto a quase 400 metros de altura onde são servidos drinks e pratos do chef Danny Meyer.

@SUMMITOV



FOTOS: GENTL+HYERS / DIVULGAÇÃO



PASSEIO

BELA VISTA

Fica numa ilha artificial sobre o rio Hudson, o Little Island, um dos novos parques de Nova York. Acessível por passarelas a partir da West Side Highway, no Meatpacking District, o lugar tem jardins e mirantes para caminhar e curtir a vista para a água. Há também um anfiteatro, conhecido como The Amph, que costuma ser palco de música, teatro e dança.

@LITTLEISLANDNYC



PASSEIO

NOITE E DIA

Para quem quer conhecer de tudo um pouco e em vários bairros, como Bronx, Queens e Brooklyn, além é claro de Manhattan, uma boa opção é o tour Contrastes de New York. O roteiro vai do Yankee Stadium a Chinatown e ainda pode ser combinado com o passeio Noite de Nova York, que visita monumentos iluminados pelas luzes da cidade.

A PARTIR DE R\$ 335, JUNTANDO AO MENOS 1.340 MILHAS, OU 23.115 MILHAS* / PASSEIOS.SMILES.COM.BR

FOTOS: MICHAEL GRIMM / CHRISTOPHER POSTLEWAITE / ANGELA CRANFORD



ARTE

PANORÂMICA

Colado na Times Square, o RiseNY (US\$ 29) reúne galerias temáticas sobre a história da Broadway e do Financial District. O mais legal é o simulador 8K, que exhibe imagens aéreas em uma projeção de 180° e a 9 metros de altura, dando a sensação de que você está voando sobre a Estátua da Liberdade e a Ponte do Brooklyn.

@RISENYOFFICIAL

*Valores em reais e milhas apurados no fechamento desta edição e sujeitos à alteração



QUEM
LUEDJI LUNA

O QUE FAZ
Cantora

POR QUE IR

"Somos tão bombardeados por filmes que se passam em Nova York, que a sensação é a de que sempre conhecemos a cidade. Quando estive lá, fiquei hospedada no Brooklyn, numa casa típica, com escadinha na entrada, e passei bastante pelo Harlem, onde comi a comida negra típica do Sul dos Estados Unidos: frango frito e bolo de milho. Não vejo a hora de voltar."

QUEM
**JESSICA ORLANDO
E NAJLA ABBAS**

O QUE FAZEM
Advogada, estudante

POR QUE IR

"A região de Dumbo, no Brooklyn, é o ponto alto da cidade. Além de restaurantes variados, dá para apreciar o incrível skyline de Manhattan. Do observatório The Edge, em Hudson Yards, encontramos uma vista incrível também. Ah, e não deixe de atravessar a ponte do Brooklyn em um dia ensolarado."

QUEM
JUNIOR CARVALHO

O QUE FAZ
Designer

POR QUE IR

"Já visitei Nova York três vezes e vivi uma experiência diferente da outra. O meu local preferido é o Bryant Park, porque nunca está do mesmo jeito: no Natal fica cheio de luzinhas, enquanto no verão vira palco para shows, com muitas pessoas fazendo piqueniques. Para quem quer comprar lembrancinhas, o Chelsea Market é um ótimo lugar."

QUEM
**RAFAELA CAROLINE LEME
E BRUNO LEME**

O QUE FAZEM
Coordenadora de pessoas, cientista de dados

POR QUE IR

"Para nós, um dia perfeito em Nova York começa com um café da manhã típico seguido de um passeio até a Estátua da Liberdade. De lá, é bacana atravessar a ponte do Brooklyn para curtir a região de Dumbo e depois pegar um ferry para Williamsburg, onde recomendamos a cervejaria Brooklyn Brewery e a Martha's Country Bakery, que serve um ótimo cheesecake."

QUEM
RAPHAEL PERES

O QUE FAZ
Diretor de criação

POR QUE IR

"Adoro o Domino Park e acho incrível ver o pôr do sol no High Line, onde o paisagismo é lindo. O Metropolitan e o Museu de História Natural estão entre os meus lugares favoritos e, para quem se hospedar no Brooklyn, uma boa dica é conhecer o mercado DeKalb, com comidas de diferentes partes do mundo."

QUEM
**ROSELI ROSA E
MARCUS NUNES**

O QUE FAZEM
Psicopedagoga, empresário

POR QUE IR

"Passamos dez dias na cidade e ficamos impressionados com a mobilidade. Nos hospedamos no Queens, que é uma região pouco explorada pelos turistas, e nos deslocamos com muita facilidade de metrô. Adoramos conhecer o Central Park, a Little Italy e a Times Square. A comida de rua também nos surpreendeu, assim como o tour de um dia que fizemos até Washington."



PIQUE ALTO

Encontre no Shopping Smiles o que falta para você entrar e acompanhar o ritmo de Nova York



TERMÔMETRO

Quando a temperatura cair, saque o gorro fisherman em lã acrílica da Viko, que vai com tudo.

R\$ 37,91* JUNTE ATÉ 114 MILHAS



BRILHO

O lip balm sabor goiaba da Granado, formulado com manteiga de karité e óleo de oliva, não deixa ressecar e ainda nutre os lábios.

R\$ 34,11* JUNTE ATÉ 102 MILHAS



PENTEADO

A escova rotativa multifuncional TY3000, da Lizz, é compacta e bivolt. Boa para secar o cabelo e fazer produções rápidas durante a viagem.

R\$ 429,90* JUNTE ATÉ 1.290 MILHAS

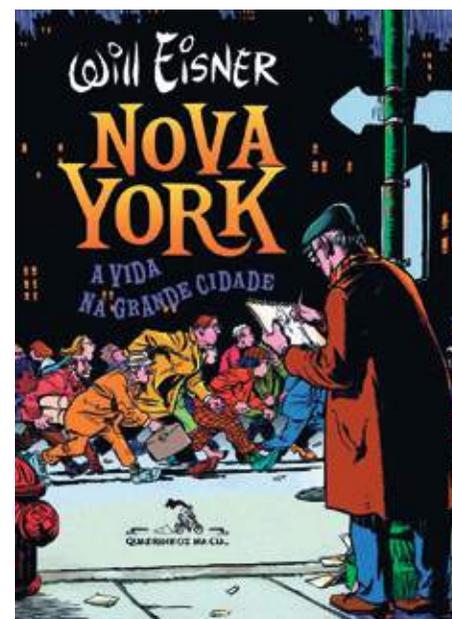


BATIDÃO

Para bater perna em Manhattan, a bota cano curto em matelassê da Vizzano traz conforto e é fácil de combinar.

POR R\$ 89,99 JUNTE ATÉ 270 MILHAS

FOTOS DIVULGAÇÃO



SÉRIE

Nova York: a vida na grande cidade retrata a Big Apple em quatro graphic novels escritas nos anos 80 e 90 pelo célebre quadrinista americano Will Eisner (1917-2005).

R\$ 66,32* JUNTE ATÉ 199 MILHAS

FOTOS DIVULGAÇÃO



SUOR

Que tal uma corridinha pela manhã? O fone de ouvido esportivo sem fio Endurance Peak II, da JBL, tem alto desempenho sonoro e encaixe especial na orelha.

R\$ 599,90* JUNTE ATÉ 1.800 MILHAS



PONTO DE LUZ

Com pulseira de aço em prata e dourado, o relógio masculino Fossil FS5596/1KN tem estilo retrô e mecanismo resistente à água.

POR R\$ 349* JUNTE ATÉ 1.047 MILHAS



FASHION

Unisex, o óculos de sol Noa 2, da Colcci, é leve e resistente, com hastes em poliamida. Para proteger e enfeitar.

R\$ 349* JUNTE ATÉ 1.047 MILHAS

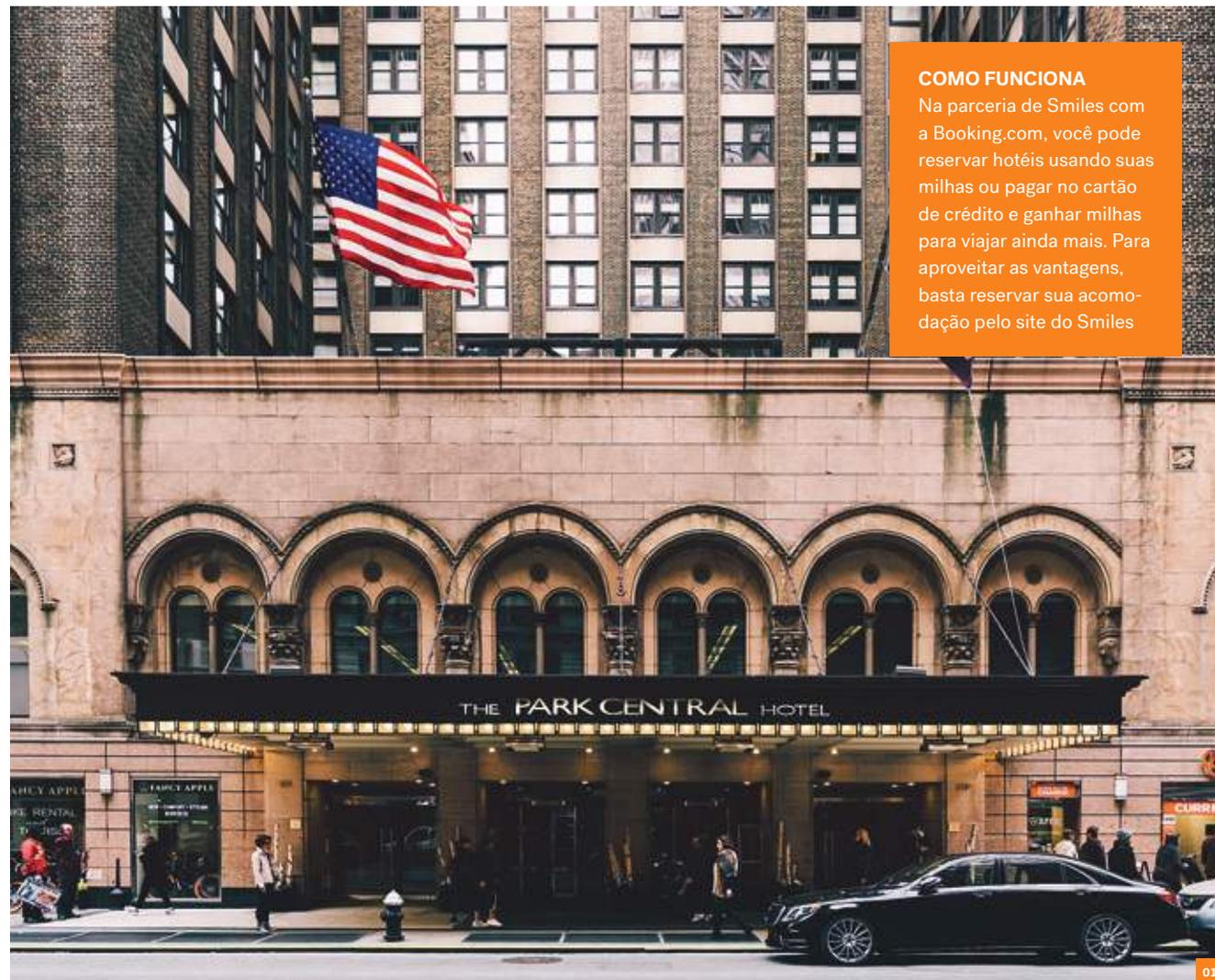
*Valores em reais e milhas apurados no fechamento desta edição e sujeitos à alteração

COMO FUNCIONA

Parte do programa de fidelidade da GOL, o Shopping Smiles é um marketplace que reúne milhares de produtos dos varejistas do Brasil. Ao comprar aqui você junta milhas que podem te aproximar da sua próxima viagem ou resgatar produtos dentro do próprio Shopping e por toda a plataforma Smiles.

Acesse:





COMO FUNCIONA

Na parceria de Smiles com a Booking.com, você pode reservar hotéis usando suas milhas ou pagar no cartão de crédito e ganhar milhas para viajar ainda mais. Para aproveitar as vantagens, basta reservar sua acomodação pelo site do Smiles

01

NOITE DE SONHO

Nova York reserva variadas opções de acomodações com a vantagem de que há sempre um metrô por perto

POR Livia Scatena

1. PARK CENTRAL HOTEL

O hotel da década de 20 é conhecido por ter hospedado figuras célebres, como a atriz Mae West e a primeira-dama Eleanor Roosevelt. Fica pertinho do Central Park, tem serviço de concierge e um simpático mercadinho com vinhos franceses, croissants e muffins fresquinhos. E mais, o Museu de Arte Moderna de Nova York fica a apenas cinco minutos a pé.

A partir de R\$ 1.971 a diária por casal, sem café da manhã. Cliente Smiles ganha a partir de 5.265 milhas com a reserva*

FOTO DIVULGAÇÃO



02



02



03

2. HOTEL HAYDEN

No coração do Chelsea, o Hayden fica no cruzamento de três centros comerciais: o Fashion District, o Flower District e o Meatpacking District. Tem 20 andares e pouco mais de 120 quartos, academia aberta 24 horas por dia e restaurante no rooftop. O Mykonos Bleu é especializado em culinária grega e tem vista para grandes arranha-céus da cidade, como o World Trade Center.

A partir de R\$ 2.161 a diária por casal, com café da manhã. Cliente Smiles ganha a partir de 4.950 milhas com a reserva*

FOTOS DIVULGAÇÃO

3. POD BROOKLYN

No burburinho de Williamsburg, bairro descolado do Brooklyn, o Pod está a quatro quarteirões do metrô e a cerca de 900 metros da East River Ferry, balsa que leva ao centro de Manhattan. Os quartos têm bastante luz natural e vista para o pátio verde. A atmosfera moderninha do bairro reflete no bar-restaurant que fica na cobertura e também na estação de trabalho do lounge, onde há café disponível o dia todo.

A partir de R\$ 1.428 a diária por casal, sem café da manhã. Cliente Smiles ganha a partir de 4.000 milhas com a reserva*

*Valores em reais e milhas apurados no fechamento desta edição e sujeitos à alteração

AS MARCAS MAIS DESEJADAS
COM GARANTIA DE AUTENTICIDADE



Confira as novidades e participe do Grupo VIP

+5511 99853-8987

@luxoaccessivel_oficial

luxoaccessivel.com.br

A moda é circular

Pop-up store na Casa Floráh



VIDA, TEMPO E TRABALHO

- 54 **DECOLAGEM**
Jarrid Arraes e sua escrita feminina
- 56 **QUEM INDICA**
A empreendedora Isabela Chusid e suas dicas
- 58 **CAPA**
Astrid Fontenelle e sua melhor viagem
- 66 **COLUNA**
Leandro Karnal responde aos nossos leitores
- 68 **COMPORTAMENTO**
Será preguiça ou fobia social?
- 76 **EXECUTIVA**
Tem sertão no mundo dos games



SEM MEDO DE EXPERIMENTAR

Jarid Arraes lança romance sobre história de amor entre meninas e encoraja novas mulheres escritoras

POR
Denise Meira do Amaral

A fascinação pelos livros era tão grande que aos 7 anos Jarid Arraes ganhou um dicionário de sua avó. A escritora de 31 anos, nascida em Juazeiro do Norte, na região do Cariri, desconfia que o presente trouxe um respiro para dona Lourdes, cansada por responder infinitamente o significado das palavras. Quando descobriu a poesia, aos 10, ela achou graça e se tornou leitora assídua de Carlos Drummond de Andrade, Ferreira Gullar e Paulo Leminski. Rapidamente passou a devorar três livros por dia.

Apesar da intimidade, demorou a entender que poderia se tornar escritora. Filha e neta de cordelistas, Jarid foi conhecer escritoras mulheres na adolescência, e negras, só depois de adulta. Quando alçou as mulheres que conviveu ao longo da vida ao posto de protagonistas de suas histórias, ouviu uma série de “nãos” das editoras. Para seu primeiro livro fez um empréstimo de R\$ 8 mil e publicou 1,8 mil exemplares de *As lendas de Dandara*, em 2015. Vendeu tudo pelo Facebook em menos de um ano e, no ano seguinte, conquistou o selo da Editora de Cultura.

Autora também de *Um buraco com meu nome* (Alfaguara), *Heróinas negras brasileiras em 15 cordéis* (Seguinte) e *Redemoinho em dia quente* (Alfaguara), estes dois últimos no ranking dos mais vendidos da Flip em 2019, lançou em junho deste ano seu novo romance, *Corpo desfeito* (Alfaguara). O livro narra, de forma impactante, a história de Amanda, vítima de uma série de abusos físicos e psicológicos por parte de sua avó, no sertão do Cariri. Com uma vida apartada do mundo e situações que beiram a tortura, a menina só encontra cor na vida ao se deparar com seu primeiro amor, Jéssica.

Apesar de uma série de avanços em outras temáticas, por que ainda permitimos que violências sejam praticadas contra as crianças?

A gente aceita que as pessoas criem seus filhos da forma que quiserem, sem a intromissão de ninguém – de

uma maneira muito similar com quem acha que em briga de marido e mulher não se mete a colher. Você escuta uma criança sofrer ameaças, abusos psicológicos, ou até mesmo apanhar, e ninguém confronta o adulto. Quando criei a Amanda, era como se fosse uma criança real que tivesse me pedido para contar a história dela. Foi um processo muito emocional. Espero que as pessoas reflitam sobre o tema e passem a ter mais empatia com as crianças. Vale lembrar que existe ainda uma questão de gênero muito forte envolvida. Basta pensar na quantidade de abusos sexuais e de casamentos infantis de meninas.

O amor entre mulheres ainda é muito pouco retratado na literatura. Por quê?

Infelizmente. Tem ganhado espaço recentemente, mas ainda está longe do que deveria ser. Acho que o problema é que muitas autoras que escrevem histórias de amor entre mulheres não encontram oportunidade no mercado editorial. Existe muita coisa em editoras independentes, publicações independentes, mas vale pensar por que essas histórias não recebem tanto destaque.

Em 2015, você criou um clube da escrita só para mulheres. Como surgiu essa ideia?

Eu me sentia isolada no mercado. Na época, divulgava meus trabalhos nas redes sociais por conta própria e não estava nas livrarias. Notei que outras mulheres também estavam nessa situação. Muitas tinham vergonha de divulgar o que escreviam. Criei um grupo para ler e escrever juntas, uma apoiando a outra. É interessante para refletirmos como é ser mulher na literatura. Até hoje não teve um encontro em que não ouvi alguém dizendo que sempre escreveu, ou gosta de escrever, mas que não compartilha porque acha ruim. Algumas não conseguem nem se nomear escritoras. Com os trabalhos do clube, mais mulheres passaram a publicar seus textos.



QUEM
JARID ARRAES

IDADE
31 anos

PROFISSÃO
Escritora

UMA INSPIRAÇÃO
“O sentimento de incômodo. Me sentir incomodada a partir de sentimentos, situações, temas. Escrevo para trabalhar esse nó.”



PEGADA DE RESPEITO

Criadora da marca de sandálias veganas Linus, a empreendedora Isabela Chusid divide algumas de suas referências: do livro de Bill Gates à série da Netflix que a fazem refletir sobre os impactos que causamos no mundo

POR
Luisa Alcantara e Silva

Em um período de trabalho em casa, andando muito descalça ou de chinelo, a paulistana Isabela Chusid, 27 anos, começou a ter dores no pé. Procurou um ortopedista e descobriu que precisaria de calçados especiais, com curvas de apoio para melhor sustentação, para a frouxidão ligamentar. Pesquisou, pesquisou, e não encontrou nada que combinasse conforto, beleza e sustentabilidade. Isabela percebeu que havia ali uma demanda. Foi atrás de fornecedores, materiais e especialistas e, em 2018, aos 23 anos, lançou a Linus, marca de lifestyle sustentável e nativa digital. Com a primeira sandália de plástico vegana nacional, a Linus cresceu quase 400% no último ano. Hoje tem mais de 70 pontos de venda no país, está no pé de cada vez mais pessoas, de todas as idades possíveis, e crescendo no exterior – isso sem nunca ter recebido investimento de terceiros. “Em uma época em que algumas startups unicórnio estão com dificuldade, nós estamos bem. Digo que somos como um camelo, que é esperto e sabe reservar água”, brinca a empreendedora.

MOVIMENTO

“Sou muito ligada à questão da passagem do tempo, e a tetralogia da Elena Ferrante [ed. Biblioteca Azul], que acompanha a vida das personagens do início ao fim, passando pelos altos e baixos, me ajuda a lidar com isso.”

INFORMAÇÃO

“Um dos meus rituais da manhã é ler as newsletters The News, diária, e The Bizness, do mesmo grupo e enviada duas vezes por semana. A primeira é um apanhado do que aconteceu no mundo e a segunda traz dados de mercado e tecnologia.”



PRESENTE

“Apesar de eu ter um pé atrás com o Bill Gates, outro livro que eu amo é *Como evitar um desastre climático* [ed. Companhia das Letras], no qual ele explica de maneira didática alguns conceitos ligados à sustentabilidade.”



Fargo, da Netflix

EFEITO BORBOLETA

“Uma série que me fez refletir sobre como o que faço pode impactar lá na frente é *Fargo* [Netflix]. A história começa com um evento sem importância e vai se desenrolando com acontecimentos maiores, na linha da teoria do caos.”

TELEPATIA

“A música tem o poder de transportar a gente para outros lugares, e a MPB faz isso comigo. Sou muito ligada às cores, ao colorido, e adoro, especialmente, Alceu Valença e os Novos Baianos, que me trazem sensações muito boas.”

FOTOS DIVULGAÇÃO / NETFLIX / ILUSTRAÇÃO ZÉ OTÁVIO

Antes
de embarcar
para conhecer
o mundo,

descubra
tudo o que
acontece
nele.

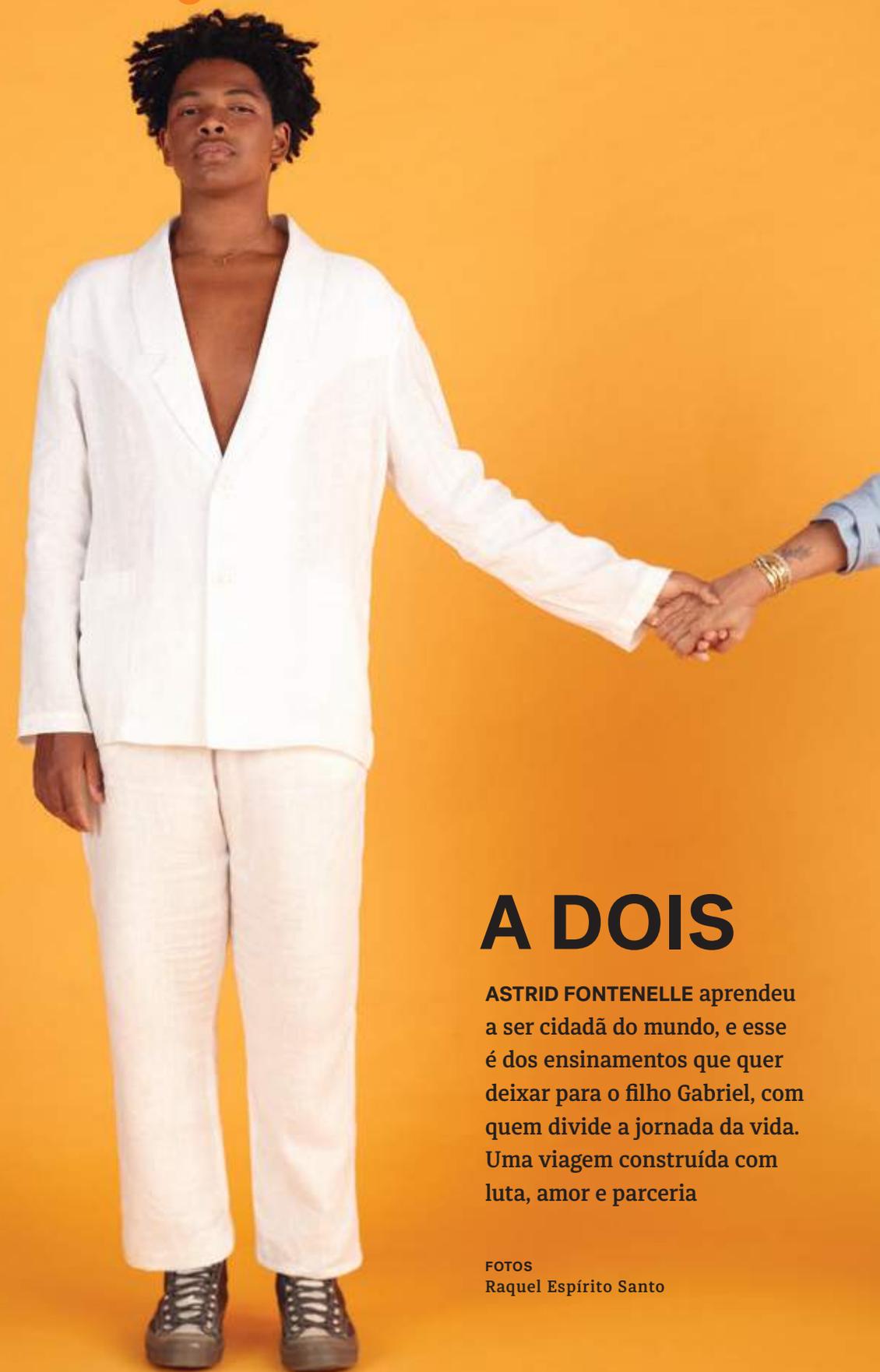
onews

nunca desliga



DANÇA

POR
Claudia Lima



A DOIS

ASTRID FONTENELLE aprendeu a ser cidadã do mundo, e esse é dos ensinamentos que quer deixar para o filho Gabriel, com quem divide a jornada da vida. Uma viagem construída com luta, amor e parceria

FOTOS
Raquel Espírito Santo

Aos 61 anos, Astrid Fontenelle é um dos nomes mais lembrados quando se pensa na recente história da televisão brasileira. Sabe conduzir conversas, mesmo as mais difíceis, e credita a caminhada longa de sucesso a sua curiosidade incansável e também ao fato de ser de verdade. “Sou o que sou. Não faço nenhum uso de filtro, seja no sentido físico ou metafísico. Acho que na vida da comunicação as pessoas se identificam com isso”, diz.

Em mais de 30 anos de jornalismo, Astrid carrega muita história na bagagem. Nascida no bairro de Engenho de Dentro, no Rio de Janeiro, ela desde cedo queria ser comunicadora. Sua inspiração sempre foi a apresentadora Glória Maria. “Eu a via fazendo reportagens e achava aquilo incrível. Para mim nunca houve outra opção que não o jornalismo”, conta. Formada pela PUC São Paulo, não demorou para acontecer na televisão. Do jornal jovem *TV Mix*, dirigido pelo cineasta Fernando Meirelles na TV Gazeta, foi para a MTV ser a primeira VJ brasileira, passou pela Band e chegou ao GNT, onde há dez anos está à frente do programa *Saia justa*.

“Eu via a Glória Maria fazendo reportagens e achava aquilo incrível. Para mim nunca houve outra opção que não o jornalismo.”

ASTRID FONTENELLE, 61 ANOS, APRESENTADORA

Entre as muitas atrações que apresentou no canal, uma das mais importantes é *Chegadas e partidas*, em que ouvia histórias de pessoas comuns passando pelo Aeroporto Internacional de Guarulhos, na Grande São Paulo. “Ali vivi todo tipo de experiência. Era um programa em que a gente exercia a empatia, e, de certa forma, já fazia um retrato do Brasil, mostrando uma grande quantidade de estudantes que estavam saindo do país pela primeira vez por conta do *Ciência Sem Fronteiras* [programa de incentivo a estudo no exterior de 2011], e, mais para o final, gente que estava indo se exilar em outro país. Falava de amor, alegria, tristeza e encontros e reencontros. O que acontecia depois, ficava para a nossa imaginação”, recorda. “Foi



EM SENTIDO HORÁRIO:
Astrid em três versões: na TV, em 1990, na cobertura do Carnaval de Salvador, pela Band, e ainda bebê



uma das melhores coisas da minha carreira. Ajudou a mudar meu olhar e, hoje, quando espero um voo, adoro sentar e ficar observando as pessoas.”

MORADA DO AMOR

Viajar sempre foi pauta na vida de Astrid e não é segredo que a Bahia é um de seus lugares favoritos no mundo. Tudo teve início com uma viagem da mãe, quando Astrid era ainda criança. “Eu fiquei com esse imaginário da Bahia e quando fiz 15 anos pedi para conhecer o Nordeste. Minha primeira foto de Salvador é em frente à Igreja do Bonfim”, conta. Já adulta, voltou algumas vezes a trabalhar, mas só foi entender mesmo a Bahia quando foi cobrir um Carnaval pela

ASTRID NO SOFÁ

ACOSTUMADA A ENTREVISTAR, A APRESENTADORA TROCA O POSTO E RESPONDE A PERGUNTAS DE SEUS AMIGOS E PARCEIROS

TAÍS ARAÚJO, atriz e antiga companheira de *Saia justa*
Você está na vanguarda há muitos anos. Como consegue permanecer nesse lugar por tanto tempo?

A: O segredo é sempre observar o outro. E o outro está nas ruas, nas favelas, dentro daquele restaurante bacanudo... É ser organicamente curiosa. Eu já saquei que é isso que me mantém viva. [Gabriel sussurra: “comunidade”]. É, a gente não está sozinho neste planeta e eu sou conectadíssima.

PRETO ZEZÉ, Presidente Nacional da Cufa (Central Única das Favelas)
Sendo mãe de uma criança negra, como você vê os desafios da criação que cuida e zela ao mesmo tempo que tem que estar vigilante das violências que nos ameaçam e nos perseguem?

A: Eu não me dou ao trabalho de perguntar se o Brasil é um país racista, porque eu tenho certeza absoluta. Meu filho é criado na base de que existem racistas entre nós. Mas racistas não passarão. O que ele vê é a mãe no fronte do campo das ideias, mas também na rua, no protesto, na manifestação. No grito e na grita. Portanto, ele está atento e forte.

Essa história de amor começou em 2008, quando o menino foi adotado. Na época, Astrid já namorava Fausto. “Sempre soube que seria mãe e desde muito nova dizia que queria adotar. Mas eu sou a típica mulher da geração que priorizou a carreira. No fim, ele chegou na hora certa, pois eu já tinha estabilidade financeira e, principalmente, maturidade”, reflete. Astrid classifica a relação com Gabriel como um encontro de

Band. “Eu não queria ir e quando cheguei no circuito, já no estúdio, olhei para o céu e pedi à minha mãe, que tinha falecido havia pouco e amava tanto aquele lugar, que me ajudasse. Também pedi a Iemanjá, a rainha do mar. Quando olhei para baixo, uma mulher gritou: ‘Astrid, eu te amo!’. Foi o sinal de que eu precisava. A cobertura foi incrível”, lembra.

O que a apresentadora não imaginava é que ali começava uma jornada que transformaria sua vida para sempre. Em qualquer oportunidade, Astrid arrumava as malas e ia para a capital baiana. “Tudo para mim era na Bahia, inclusive só namorava baianos”, conta. Foi em uma dessas viagens que conheceu o marido, o produtor cultural Fausto Franco, que na época trabalhava com o grupo Araketu. Casados há 12 anos, foram abençoados em uma cerimônia conduzida pela Yalorixá Mãe Carmen do Gantois. “Até que chegou o Gabriel. Brinco que ele é meu filho com a Bahia.” Não à toa, o filho chama Salvador de terra natal, além de ser onde o pai mora. Sim, Astrid e Fausto vivem separados e Gabriel mora com a mãe. Segundo mãe e filho, “a medida do dendê da nossa moqueca é ótima”.

ABAIXO:

Astrid em frente ao Taj Majal, na Índia, em 2007; e no escritório da sua casa em ensaio para a revista GOL em 2017



almas. E é fácil comprovar: em sua conta no Instagram, 1 milhão e 200 mil pessoas são testemunhas da cumplicidade de mãe e filho, que estão sempre juntos. “Ele está na idade de sair com os amigos, mas acontece às vezes de eu levá-los ao shopping e ir jantar e de repente eles aparecem e ficam comigo porque sabem que o rolê é mais legal”, conta, orgulhosa. Com enormes 1,85 de altura e 14 anos de idade, Gabriel lembra que Astrid é uma mãe normal. “Não vejo ela como figura pública. É apenas a minha mãe, uma pessoa que me apoia, me dá força e me dá bronca também”, diz ele,



“Eu super tento ser Martin Luther King, mais pacífica, mas quando estou na luta, viro o Malcolm X. Porque nessa hora vem a mãe leoa.”

ASTRID FONTENELLE SOBRE COMO REAGE A SITUAÇÕES DE RACISMO

que não se lembra da última briga dos dois. “Só saio do sério quando ela não acredita em mim.” Astrid faz uma ressalva: “Nossa grande qualidade é saber pedir desculpas. Podemos dormir chateados, mas nunca brigados”, conta ela.

COMPROMISSO

É inevitável perguntar como é, para ela, ser mãe de uma criança preta no Brasil. “Eu já era uma aliada orgânica de pessoas negras. Mas com a chegada do Gabriel, estar nessa jornada foi uma coisa óbvia, passou a ser fruto de estudo, não só de prestar mais atenção”, aponta. “Quando ele nasceu, eu queria que ele tivesse referências de pessoas pretas e tinha de recortar imagens de revistas gringas, pois aqui eram pouquíssimas as que tinham pessoas como ele”, lembra.

Astrid conta que, quando esta é a pauta, Gabriel já discute com propriedade. “Isso é muito bom, inclusive para o entorno dele”, analisa. Não significa, no entanto, que o garoto esteja blindado de sofrer esse tipo de crime.



A PARTIR DE CIMA: Mãe e filho juntos em banho de mar, em Salvador; Gabriel ainda pequeno no colo da apresentadora em visita à Fatima, em 2009; e ele com o mapa-múndi que tem desde pequeno no quarto



BRUNO GAGLIASSO, ator

Você se consagrou como uma musa adolescente e convergiu sua carreira para falar com os adultos e mulheres. Você acha que seu público te acompanhou ou você se transformou?

A: Eu acho que tem as duas coisas juntas e misturadas. Eu sou pré-rede social e, mesmo dentro das redes, eu segui sendo verdadeira. Eu sou o que sou. Então muitas pessoas seguem e outras muitas entram – e isso é magnífico. É o segredo do sucesso permanente.

NINA SILVA, CEO do Movimento Black Money

Como você, pertencente a um grupo privilegiado, tem utilizado de suas vantagens financeiras para apoiar grupos sub-representados? Tem investido em fundos ou negócios de impacto social?

A: Sou hoje muito consciente e muito sabedora da situação social do Brasil e eu gosto muito quando vejo passar na minha timeline do Instagram um empreendedor, uma empreendedora, preto, preta, é pra lá que eu corro. É pra lá que meu dinheiro vai sempre querer correr.

O primeiro episódio aconteceu quando ele tinha 5 anos de idade. “A escola veio com aquela conversa de ‘vamos trabalhar isso em sala de aula com um livro’, mas eu protestei. Racismo é um crime e os pais são responsáveis. Eu fiz questão de conversar com eles, que, inclusive, não quiseram entender”, recorda.

O mais recente episódio foi em 2021, quando uma mulher assumiu que Gabriel era funcionário de um hotel e lhe pediu que providenciasse um colchonete. O ato gerou indignação e protesto da apresentadora. Para ela, a prática racista é inegociável. “Eu super tento ser Martin Luther King, mais pacífica, mas quando estou na luta, viro o Malcolm X. Porque nessa hora vem a mãe leoa. O racismo, para mim, sempre foi um dos piores crimes do ser humano. A pessoa racista tem de pegar um copo d’água e engolir seus preconceitos. E estudar!”, alerta.



FOTOS RAQUEL ESPRITO SANTO / ASSISTENTES FERNANDO BENTES E PEDRO PRADELLA / TRATAMENTO DE IMAGENS MARCOS OKUBO / STYLING ANDRÉ PHILIPPE / ASSISTENTE DE MODA LAITANIA GOMES / CAMAREIRA NANCY SACCHI / BELEZA LEO FERREIRA / AGRADECIMENTOS GALLERIA42 @TAVOLA42 / GABRIEL VESTE: BLAZER E CALÇA @HANDRED / SAPATO @CONVERSE / JOIAS: ACERVO PESSOAL / ASTRID VESTE: FULL LOOK @MYBASIC, FLATFORM @GUCCI, JOIAS ACERVO PESSOAL E BRACELETE @CARLAAMORIM_JOIAS

GIOVANNA EWBANK, atriz e mãe
 Você e o Fausto são casados, mas moram em cidades diferentes [Astrid mora em São Paulo e Fausto em Salvador]. Como você equilibra o relacionamento e a maternidade?

A: O foco para o bem-estar do Gabriel é que o casal tinha também que estar no bem-estar. Então a gente compreendeu que essa fórmula do eterno namoro funcionava. É um casamento e o Gabriel mora 100% comigo. Graças a essa solidez do casal e da família, e das regras bem definidas e esclarecidas, a gente não tem obrigação. Eu toco sem cobrança esse dia a dia.

Com a chegada da Titi, eu descobri um mundo que eu desconhecia, por ela ser preta e eu branca, eu queria saber o que a chegada do Gabriel te ensinou de mais forte?

A: Ele me trouxe a chancela pra eu sair do sofá, colar no peito a medalha antirracista e me colocar nessa linha de frente por enquanto no lugar dele, daqui a pouco junto dele e depois numa sociedade mais igualitária. A meu favor, acho que eu tenho um dado especial: se fui pobre, me lembro. Sempre soube das diferenças sociais do Brasil, eu estudei em escolas públicas. Sabia o tamanho do BO, só não sabia que doía tanto.

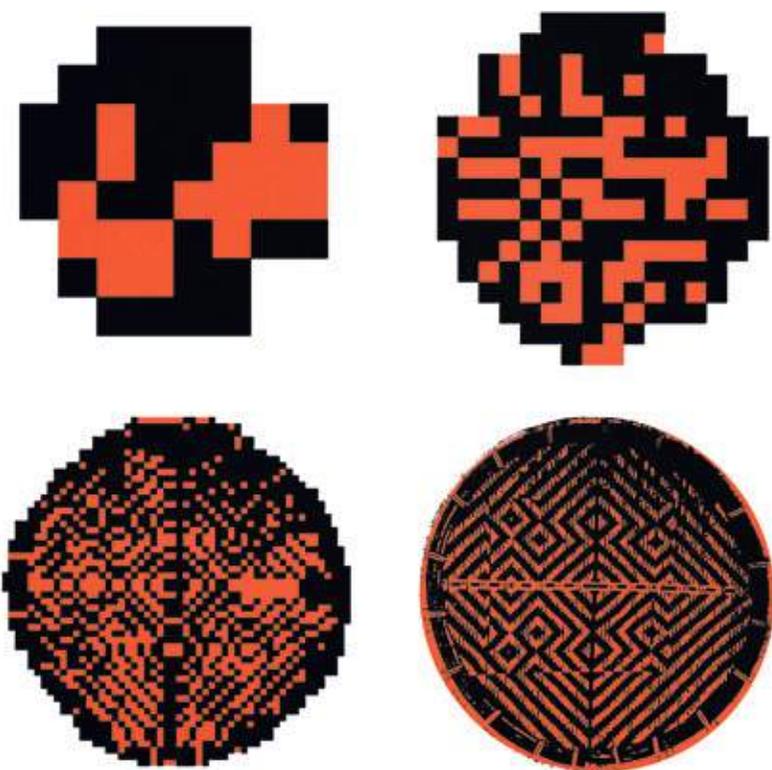
A jornalista acredita que essa luta não deve ficar apenas no discurso. E ela é um bom exemplo disso: em outubro, era uma das poucas pessoas brancas presentes na manifestação em favor do humorista Eddy Júnior, vítima de um ataque racista de uma vizinha, na Zona Oeste de São Paulo. O caso ganhou as redes sociais, jornais e noticiários da TV. “Este é o verdadeiro chamamento da Angela Davis quando ela diz que, numa sociedade racista, não basta não ser racista. É necessário ser antirracista. Isso é um compromisso, não podemos deixar passar”, reflete.

Astrid reconhece que a relação com o Gabriel provocou uma intensa desconstrução. “Percebi que o investimento no meu filho e na sua educação também passa por conhecer o mundo. Hoje, em nossas viagens, vamos a museus e conhecer a história e cultura do lugar. Quando você vive a maternidade e não terceiriza a educação para a escola ou uma cuidadora, constrói um alicerce para si mesmo, que, por precisar dar o exemplo, se torna uma pessoa melhor”, derrete-se. Na lista de viagens preferidas de Gabriel estão Japão, Austrália e, principalmente, Egito. “Amo mitologia, desde sempre. Realizei um sonho ao ir ao Templo de Ramsés”, conta ele, que agora quer conhecer Londres.



Astrid, Fausto e Gabriel viajando em família, em Nova York e em Salvador

No seu quarto, desde sempre, mora um mapa-múndi e ele adora conhecer os países e a culinária de cada um. Para Astrid, o investimento em formar o filho como um cidadão do mundo está funcionando. “Costumo falar que troquei a terapia por educar uma pessoa à vera! E posso falar? Ter filho é um negócio maluco. É bom demais!”



EM (TRANSFORM)AÇÃO

Qual a importância de cultura indígena nos dias de hoje? O que torna uma obra um clássico? Leandro Karnal responde aos leitores

Professor, estamos passando por uma transição de comportamento no trabalho – desde quite quitting até de se vestir. Como você vê essas mudanças e que outras tendências aparecem?

O modelo tradicional (entrar jovem na empresa e escalar todos os cargos até o topo) está em crise profunda. O dinamismo tecnológico e pessoal foram alterados e a mudança se intensificou com a pandemia. Mudou o paradigma. As empresas devem investir em pertencimento ativo se desejam reter talentos. Os colaboradores precisam pensar que não importa se ficarão um ano ou dez: devem dar o máximo possível porque isso faz parte da construção da carreira.

Em tempos de conscientização diante da riquíssima cultura indígena do nosso país, como você vê o espaço dos povos originários na produção cultural contemporânea? Os povos originários possuem qualidades que hoje estão em ascensão. Exemplos? Sustentabilidade ecológica; busca de comunicação colaborativa; diminuição da ideia de competitividade; padrões conscientes de pertencimento a um grupo e até modelos sustentáveis de produção de arte. Não é apenas uma questão de justiça histórica. Precisamos curar nosso mundo agressivo e ecologicamente irresponsável.

Os clássicos são incansáveis. Mas em que momento algo se torna um clássico? Dá

para identificar logo de cara, ou só o tempo define que algo é clássico?

O tempo é fundamental. Porém, o clássico (como Machado de Assis ou Homero) continua comunicando algo a cada geração. O clássico é um signo aberto permanente.



LEANDRO KARNAL (@LEANDRO_KARNAL) É HISTORIADOR, PROFESSOR E APRESENTADOR

ILUSTRAÇÕES ZÉ OTAVIO / VITÓRIA BAS

SEU ESPORTE NO MAIS ALTO NÍVEL

Agora, a cidade de São Paulo, além de ser conhecida como um grande polo de negócios e turismo no Brasil, também tem uma novidade: o novo **Centro de Medicina Esportiva Samaritano**.

Com infraestrutura moderna e de última geração, o espaço reúne tecnologia de ponta aliada a uma equipe de experts para preparar atletas e aqueles que desejam aderir o esporte como meio de se ter mais saúde.

O centro oferece suporte avançado e cuidado individualizado a quem deseja praticar qualquer tipo de esporte: do esqui à corrida, da bike ao hipismo.

Invista em você e venha conhecer o novo **Centro de Medicina Esportiva Samaritano** e eleve ainda mais o nível do seu esporte.

Equipe multidisciplinar ESPECIALIZADA



EXCELÊNCIA em Fisioterapia e Medicina Regenerativa

Santiago Ascenço
Atleta Profissional | Triatlo



Invista em você, acesse o site e agende sua avaliação.

hospitalsamaritano.com.br/medicina-esportiva

(11) 3225-3969

Rua Bento de Andrade, 311
Jardim Paulista - São Paulo/SP

MEDICINA ESPORTIVA
Samaritano
Américas

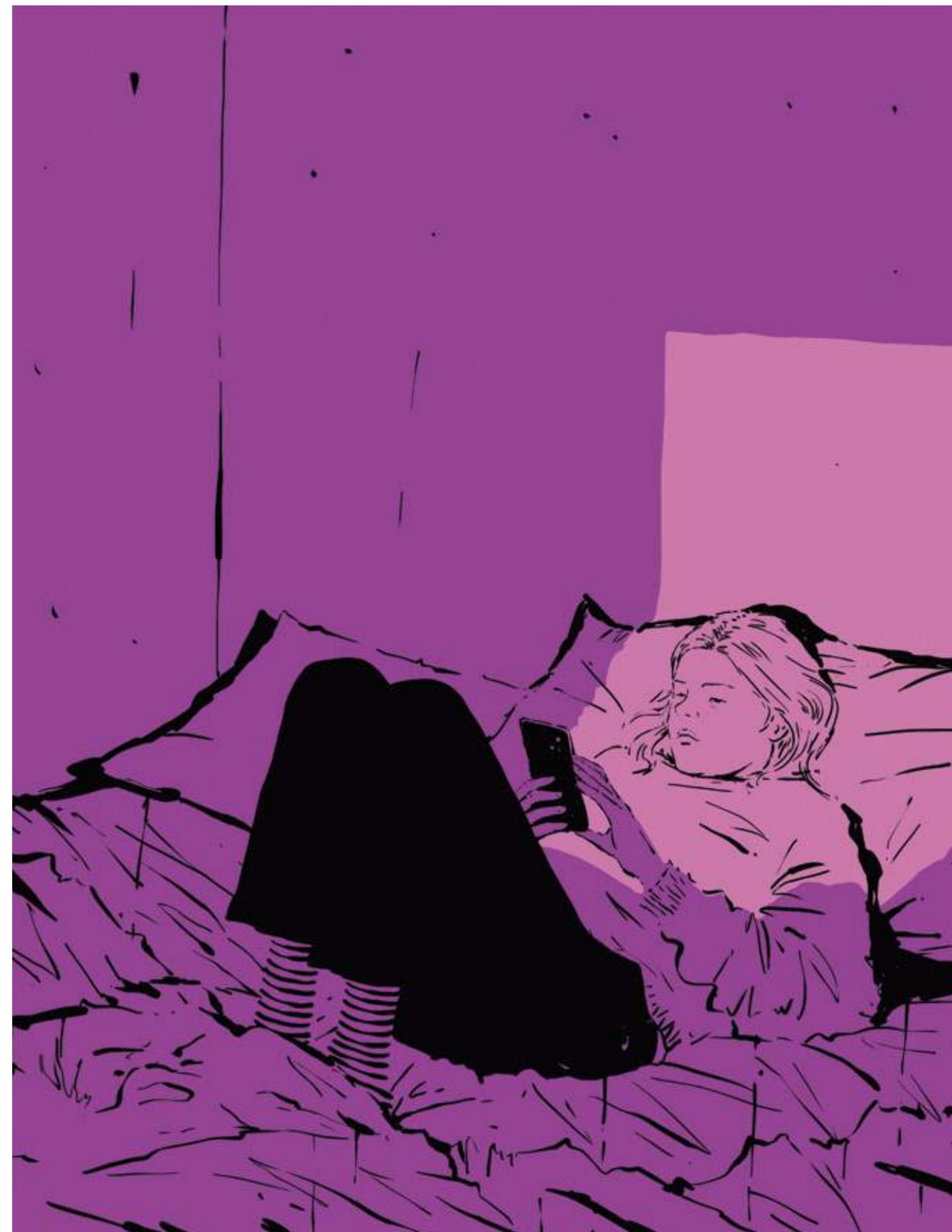
Responsável Técnico - Dr. Osvaldo Guilherme Nunes - CRM 86347

SERÁ SÓ PREGUIÇA MESMO?

Estamos todos um pouco cansados para sair de casa e encontrar outras pessoas. Cansaço, dizem. Mas o transtorno de ansiedade social é mais comum do que se imagina e acomete 13% dos brasileiros

POR
Humberto Maruchel

ILUSTRAÇÕES
Adams Carvalho



Querer diminuir o ritmo ou evitar contato social não são situações estranhas para grande parte da população, principalmente após o contexto da pandemia, que colocou milhões de pessoas em isolamento parcial ou total. Alguns souberam fazer uma caipirinha desse limão. Como é o caso do ilustrador pernambucano Pedro Vinício, 16 anos. Seu perfil no Instagram, @pedrovinicio80, possui mais de 390 mil seguidores. Suas ilustrações brincam com a sensação de cansaço de ter que sair de casa e encontrar outras pessoas, mesmo quando são nossos amigos.

“Por mim hoje eu teria contato com nenhum humano, porém a vida não me permite um luxo desses”, diz uma delas que mostra dois alienígenas conversando. Pode

“Por mim hoje eu teria contato com nenhum humano, porém a vida não me permite um luxo desses”

DIZ UMA DAS ILUSTRAÇÕES DE @PEDROVINICIO80

parecer uma frase curta, engraçada, mas ela acumula 59 mil curtidas, possivelmente de pessoas que se identificam e enxergam nela um fundo de verdade.

Pedro conta que começou as ilustrações durante a pandemia, como uma maneira de se distrair. “Refletia a sensação de ansiedade que sentia naquele momento.” Aos poucos, foram fazendo sucesso e hoje em dia ele usa 50% de situações da própria vida e a outra metade de sugestões e relatos de amigos e seguidores para criar os conteúdos. É inegável: todo mundo está cansado.

Não é incomum, nas redes sociais, emprestar termos clínicos para as aflições do dia a dia. No Twitter, diversos usuários relatam dificuldades para sair de casa e



expressam o desejo de serem mais extrovertidos e relacionam essas amarguras ao quadro de fobia social. O transtorno de ansiedade social, como é atualmente conhecido, entretanto, é um pouco diferente.

CANSAÇO, PREGUIÇA OU TRANSTORNO?

Em março de 2017, a vida do redator Igor Francisco, 32 anos, virou do avesso. Até então, ele vivia em Curitiba (PR), cidade em que nasceu, estava no auge de seus 20 anos. Levava uma vida bastante agitada, tanto profissional quanto social e tinha uma grande facilidade com interações interpessoais. Mas no início daquele ano passou a sentir um cansaço extremo e

sair de casa foi, gradualmente, se tornando inviável. Ele sabia que havia exaustão do trabalho, mas não era apenas daquilo que se tratava. “Toda minha capacidade de me relacionar se esgotou a ponto de chorar, me sentir muito fraco e ficar extremamente tenso, o que acabou me levando a ter episódios de insônia”, declara Igor.

Após buscar um especialista, ele foi diagnosticado com ansiedade, mas ao longo do tratamento apareceu outro problema. “Fui diagnosticado inicialmente com transtorno de ansiedade generalizada e depois de alguns meses desenvolvi fobia social. A fobia social não é ocasionada pelo transtorno de ansiedade,

mas ela acabou sendo otimizada por causa disso, pela preocupação excessiva e o nervosismo, que acabaram me deixando vulnerável quando em relações sociais. É como se a fobia social tivesse sido desencadeada pelo transtorno de ansiedade.”

A fobia social faz parte do grupo de transtornos de ansiedade, explica Luiz Scocca, psiquiatra pelo Hospital das Clínicas da USP e membro da Associação Americana de Psiquiatria (APA). “Ela é caracterizada por medo ou sintomas de ansiedade muito acentuados quando o sujeito está numa interação social, conversando com pessoas, na escola ou no trabalho”, afirma o médico.

Luiz reforça que situações de ansiedade social são



normais até certo ponto, mas no caso do transtorno, ela é muito mais intensa e duradoura. “Nós chamamos de transtorno de ansiedade social quando os sintomas persistem por mais de 6 meses”, pontua. Além disso, há um fator que a diferencia de outros transtornos de ansiedade. O que está em jogo é o medo de que os olhares estão voltados para esse sujeito. É então que surgem os sintomas.

“Além do medo, essa pessoa pode apresentar sintomas somáticos, como mãos geladas, taquicardia e um desconforto muito grande. É comum que ela sinta dificuldade mesmo de fazer contato olho no olho”, conta. Em muitos casos, a solução aparentemente mais eficaz para evitar essas aflições envolve sair menos de casa e recorrer ao isolamento. O que o psiquiatra avalia que pode agravar a condição.

NA CONTRAMÃO

Para além do suplício de lidar com as incertezas e inseguranças desse distúrbio, levar uma vida menos socialmente ativa parece ir na contramão da dinâmica da sociedade. Mas há quem levante a bandeira de viver de forma mais recolhida com humor e leveza. Como é o caso da autora Camila Fremder, 41 anos. Ela conta que foi uma jovem adulta que sempre se sentiu na obrigação de estar presente em todos os eventos, “pois havia muita pressão na época”, até perceber que tinha pouca inclinação para aquele estilo de vida. Foi então que criou a Associação dos Sem Carisma. A associação tem até camiseta pra quem já quer sair de casa dando o recado de que não é muito afim de papo, principalmente com estranhos.

“Criei a Associação dos Sem Carisma para quem se considera sem carisma para tantos eventos, ou que tem um carisma limitado, como é o meu caso. Eu aguento até duas horas numa festa ou evento, mais do que isso meu carisma acaba e eu preciso ir embora”, conta Camila.

O perfil @associacaodossemcarisma tem mais de 70 mil seguidores e uma newsletter semanal com mais de 40 mil assinantes. No apanhado ela traz colunistas, dicas, podcasts da semana e, também, inserções de marcas – o que torna aquilo um trabalho.

“Acho que as pessoas estão mais seletivas e escolhem melhor os lugares para onde vão, o tempo que vão perder com aquilo. Talvez a gente tenha percebido que ficar em casa pode ser muito legal, pode ser produtivo de outra maneira.”

Assumir uma personalidade “sem carisma”, para Camila, foi quase uma libertação. Ela acredita que as pessoas não estão simplesmente cansadas de se engajarem so-

“Criei a Associação dos Sem Carisma para quem se considera sem carisma para tantos eventos, ou que tem um carisma limitado, como é o meu caso.”

CAMILA FREMDER, 41 ANOS

cialmente, mas talvez tenham desaprendido a fazer isso. Nesse caso, não se trata de uma escolha, mas de um músculo que deixou de ser fortalecido.

“Eu venho de outro momento, de exercitar demais, de estar em todos os rolês, de chegar às 5 horas [da manhã]. E de repente pensei: ‘Nossa, o que eu tô fazendo? Será que eu quero isso.’ Essa é a visão de uma pessoa que nasceu nos anos 80, diferente do que vejo hoje em dia, especialmente com os pré-adolescentes, que estão nessa loucura de Instagram e Tik Tok. Acho que eles têm a impressão de que estão, de fato, interagindo, mas eles estão mandando um foguinho ou coração entre si. Isso não é socializar. Eles não estão cansados, eles estão desaprendendo.”

LEVANTA, SACODE A POEIRA E DÁ A VOLTA POR CIMA

Para superar um quadro de fobia, é necessário muito mais do que apenas carisma. O médico Luiz Scocca conta que em episódios mais severos, um sujeito com fobia social pode transformar completamente sua vida, abandonar um emprego, mudar de casa e, até mesmo, se afastar de familiares e amigos. Para cada pessoa, entretanto, o transtorno ocorre com suas singularidades e graduação. Algumas pessoas podem sentir um leve incômodo, enquanto para outras pode ser muito mais grave, a ponto de ela fugir totalmente do contato social.



Embora ler sobre o assunto pareça assustador – e de fato mereça atenção – esse tipo de ansiedade é bastante comum, o mais comum, diga-se de passagem. Casos como os relatados por Igor são mais frequentes do que pensamos. No Brasil, estima-se que 13% da população convive com o transtorno de ansiedade social. Isso corresponde a cerca de 26 milhões de brasileiros, pouco mais do que a população de Minas Gerais (21 milhões). Acontece que muitos não identificam essa condição como um problema ou não procuram ajuda especializada. Não é raro confundirem com uma característica de personalidade, como introversão ou timidez, explicam os dois médicos.

O Brasil já foi declarado o país mais ansioso do mundo, segundo estimativas da Organização Mundial de Saúde: 68% de sua população entre 15 e 64 anos sofrem de algum transtorno de ansiedade ou depressão. E, convenhamos, motivos não faltam: crise econômica, violência, estresses, burnout. Problemas existem de todo tipo e tamanho para o brasileiro.

Mas há outra crise a ser superada, que diz respeito à informação. Os equívocos do que se trata a doença dificultam o diagnóstico e impõem uma barreira invisível para buscar ajuda. Com frequência, subestimamos os problemas relacio-

No Brasil, estima-se que 13% da população convive com o transtorno de ansiedade social. Isso corresponde a cerca de 26 milhões de brasileiros

nados à saúde mental ou, em diversas ocasiões, especialmente nos vídeos do Tik Tok ou Instagram, somos sobrecarregados de conteúdos que estimulam um autodiagnóstico.

Isso ocorre também com a fobia social. Ao contrário do que muito se prega, essa doença não se reduz a uma preguiça ou a uma crise de cansaço de interações sociais.

Mas calma. Resta informar que há tratamento, que, em muitos casos, consegue proporcionar uma remissão de sintomas do paciente (cura não é um termo muito simpático na psiquiatria). A terapia envolve a exposição gradual, capaz de tornar o paciente menos sensível a episódios em que ele possa se sentir mais exposto. Até mesmo ir ao teatro é uma das recomendações em terapia. 

POSSO VER SUA IDENTIDADE?

Essa frase, antes disparada por porteiros e recepcionistas, assumiu um novo significado num mundo cada vez mais estranho, fragmentado, angustiado e difícil de ler. Hoje, ainda que inconscientemente, é exatamente isso que pensa cada indivíduo quando entra em contato com uma marca. Uma pessoa física se relacionando com uma pessoa jurídica quer saber mais do que aquilo que ela tem para vender, quanto custa e em quantas vezes pode pagar.

Ela precisa entender o que pensa, para onde vai e como aquela entidade quer estar no mundo.

Depois de mais de 3 décadas investigando os desejos, as crenças, as migrações de comportamento e as infinitas subdivisões e nuances dos mais diferentes grupos sociais e corporações, a Trip desenvolveu uma área de inteligência que vem nos últimos anos ajudando marcas a irem mais fundo na compreensão de suas identidades e no polimento e afinação de seus valores.

A consequência é a transformação da maneira como elas se relacionam com seus públicos e com o mundo. O resultado desses trabalhos tem sido um aumento significativo da percepção do valor dessas companhias, de seus serviços, de seus produtos e, mais que tudo, de sua existência e relevância no teatro social. E, por fim, mas não menos importante, um aumento robusto de seu valor financeiro.

ESG, valores, propósito, comunicação, conteúdo, visão, sustentabilidade, consciência, responsabilidade social e ambiental...

Todos esses conceitos, amplamente debatidos nas salas de reuniões das empresas, podem ser ferramentas fundamentais de evolução ou apenas discursos vazios usados para disfarçar a total incapacidade de entender e de lidar com um mundo mutante e tenso, que tenta desesperadamente se reorganizar sob pena de desaparecer.

Se você leu essas palavras e sentiu bater algo forte, fale com a gente. Muitas pessoas e organizações relevantes nos cenários brasileiro e mundial têm experimentado a potência da experiência e do repertório dos mais de 36 anos de observação atenta, pesquisas, reflexões e de atuação real da Trip na cena contemporânea. E elas têm visto suas identidades se tornarem mais claras, vivas, pulsantes e atraentes, sua comunicação mais emocionante e eficaz e seu valor de mercado significativamente mais robusto.

Quer saber mais e nos contar como você vê essas ideias? Fale com a gente pelo trip@trip.com.br



CONSULTORIA PARA MARCAS
TRANSFORMADORAS

AVENTURA NO SERTÃO

Criador de um jogo que traz uma mulher protagonista em busca de sobrevivência na seca, estúdio Aoca Game Lab leva a cultura nordestina ao cenário de desenvolvimento dos games – e transita entre as telas e a sala de aula

POR
Douglas Vieira

ILUSTRAÇÕES
Davi Augusto

Filipe Pereira e Victor Cardozo,
fundadores da Aoca Game Lab, estúdio
de games independente e inovador
baseado em Salvador, Bahia



O sertão infértil do imaginário de quem cresce distante dele é terra fértil na arte. Presente em obras clássicas como *Vidas secas*, de Graciliano Ramos, e *Deus e o diabo na terra do sol*, de Glauber Rocha, chega ao mundo dos games – setor que movimentou, em 2021, US\$ 2,3 bilhões no Brasil e US\$ 175,8 bilhões no mundo, de acordo com dados da Associação Brasileira das Empresas Desenvolvedoras de Jogos Digitais (Abra-games). É nesse cenário que entra o jogo *Árida* – Backland’s Awakening, criado pelo historiador e desenvolvedor baiano Filipe Pereira, 37 anos, CEO e cofundador da Aoca Game Lab, estúdio de games independente e inovador. A empresa, baseada em Salvador, nasceu dentro do Comunidades Virtuais, um laboratório fundado pela professora e doutora Lynn Alves, referência em games no Brasil, dentro da Universidade do Estado da Bahia (Uneb), em 2002.

Graduado em História, em 2008, Filipe buscou o Comunidades Virtuais pelo interesse entre tecnologia e educação. Rapidamente percebeu que aquele era o lugar onde poderia contar histórias. “Quando a Lynn começou a criar jogos com fins educacionais, eu fui fazendo diversas atividades. Virei roteirista e, depois, desenvolvedor”, conta Filipe, que nunca imaginou trabalhar nesse universo. “Fiz faculdade de História por conta da minha afinidade com as humanidades. Sempre gostei muito de ler e de escrever e tenho uma relação muito profunda com Salvador, no sentido de uma relação com as minhas raízes. Eu acho que *Árida* de alguma forma é a materialização disso”, diz o desenvolvedor. “Querida ver pessoas parecidas comigo nos jogos que a gente joga.”

O game é ambientado no sertão baiano e contextualizado na formação de Canudos, entre os séculos 18 e 19, no Polígono das Secas, região que abrange partes dos estados do Piauí, Ceará, Rio Grande do Norte, Paraíba, Pernambuco, Alagoas, Sergipe, Bahia e Minas Gerais. Com esse pano de fundo, *Árida* traz elementos de aventura e uma protagonista mulher: Cícera, que luta por sua sobrevivência vencendo os efeitos da seca e ganha pontos quando, por exemplo, encontra água. Os cenários reproduzem de maneira precisa a vegetação e as construções históricas da região localizada no semiárido baiano.

APERTA O START

O embrião da Aoca surgiu em 2016, quando Filipe e Victor Cardozo, 33 anos, COO, diretor de arte e também cofundador da Aoca, se inscreveram em um edital de audiovisual da Secretaria de Cultura do Estado da Bahia (SecultBA). Na época, eles conseguiram uma verba de R\$ 110 mil para desenvolver justamente o *Árida*. A empresa foi então incubada dentro do Comunidades Virtuais – projeto que hoje funciona também em outras três instituições de ensino superior diferentes – na Universidade Federal da Bahia (UFBA), no Instituto Federal Baiano (IF Baiano) e na Universidade Federal do Alagoas. “O sonho com o Comunidades Virtuais era que a gente colocasse



*“Tenho uma relação muito profunda com Salvador, com minhas raízes, e acho que *Árida* de alguma forma é a materialização disso”.*

FILIPÉ PEREIRA, 37 ANOS, CEO DA AOCA

a Bahia no cenário de desenvolvimento de jogos. Esse trabalho de alguma forma fez crescer e a gente acaba virando um ponto de referência”, diz Lynn.

O jogo foi lançado em 2019, inicialmente apenas para PCs. De lá pra cá, houve mais quatro momentos em que a empresa recebeu apoio de iniciativas de aceleração – Vale do Dendê, Google for Startups, Google Play Indie Games Accelerator e Dima – Ventures Lab. Hoje, já está disponível para Android e iOS (Apple) e em breve estará nas principais plataformas de videogame da indústria, nos consoles PlayStation, Xbox e Nintendo Switch. A trajetória da Aoca ainda inclui uma participação na ação GameJamLabs no Rock in Rio deste ano.

Embora os dados operacionais, como o faturamento da empresa, estejam sob regime de sigilo por conta da negociação com um fundo de investimentos que deve dar novo aporte, os dados de distribuição dizem muito. O jogo está disponível em seis idiomas (português, inglês, alemão, chinês, espanhol e russo), figura no topo da lista com mais downloads de países como Estados Unidos, Indonésia, Espanha, Reino Unido, Índia, Rússia, Turquia, Tailândia e Egito e tem mais de 50 mil downloads.



Filipe, CEO e cofundador da Aoca e desenvolvedor do game *Árida*, no cenário que reproduz fielmente o sertão baiano da época de Canudos. No alto da pág. ao lado, Cícera, a protagonista do jogo.



Para Lynn, esse crescimento é um reconhecimento do trabalho de Filipe e Victor à frente da Aoca. “Os dois têm forte apelo na comunidade, os desenvolvedores se identificam muito com eles, com a trajetória do *Árida*. E o mais legal é que eles não abrem mão da essência em que começaram, de títulos que trazem a riqueza cultural brasileira, para crescer na indústria.”

LUGAR DE VIDEOGAME É NA ESCOLA

Esse lugar de referência a que Lynn se refere não é restrito apenas aos desenvolvedores de jogos. O caráter histórico de *Árida*, que tem Canudos (BA) como contexto, coloca Filipe em contato com diferentes esferas. Carlos Vagner Cazuquel da Silva, 47 anos, é professor na Escola Estadual Anísio Teixeira, no bairro Cajazeiras, em Salvador, e conta que o jogo tem sido um ótimo instrumento interdisciplinar para trabalhar em sala de aula. Ele, que dá aula de artes e mídias digitais – uma adaptação feita dentro da instituição para reatualizar as antigas aulas de educação artística –, conta que a escola dividiu em grupos as turmas do 9º ano do ensino fundamental para que os alunos jogassem coletivamente o game da Aoca.

A atividade interagia com diferentes disciplinas e contou ainda com a presença de Filipe, que foi levado pessoalmente para um bate-papo com as turmas. A experiência, segundo Carlos, tem sido de grande riqueza: “Além da questão histórica de Canudos, diversos alunos do 9º ano que se interessavam por desenho, por exemplo, começaram a enxergar um hobby como possibilidade de profissão, e começaram a nos procurar para falar disso. O Filipe dá muita atenção para os

AS FASES DE ÁRIDA

A Aoca em números

R\$ 110 mil
verba inicial
do game

—
traduzido para
mais de
6
idiomas

—
+ de 50 mil
downloads

—
8
desenvolvedores
trabalham na
Aoca hoje

—
Licenciado para
uso em
6
livros
paradidáticos

“Filipe e Victor têm forte apelo na comunidade. E o mais legal é que eles não abrem mão de títulos que trazem a riqueza cultural brasileira para crescer na indústria.”

LYNN ALVES, PROFESSORA E FUNDADORA DO LABORATÓRIO COMUNIDADES VIRTUAIS

alunos e alguns deles já se foram atrás de cursos profissionalizantes. A ideia na escola é ampliar a experiência com o *Árida*”.

A escolha por abordar temas ligados à história brasileira é algo natural para Filipe, que destaca que o Brasil “tem muitas histórias para contar diante de tanta riqueza cultural”, exaltando o enorme potencial para criar jogos a partir desses contextos. E a resposta que vem das salas de aula é algo que ele festeja. “A gente recebe direto relatos de pais e professores de que, a partir do jogo, as crianças se interessaram por Canudos. Isso para mim é de um ganho enorme, eu não consigo nem me segurar”, conta, deixando claro que a ideia é manter esse tipo de abordagem, fazendo “jogos que sejam interessantes como entretenimento, mas com uma narrativa rica e que se desdobram em outros produtos”.

MUITO ALÉM DE GAME

O diretor de operações Victor Cardozo gosta de destacar que a empresa nasceu com a ideia de seguir a lógica transmídia, ou seja, de que as histórias criadas para os jogos transitem também por outras linguagens. “Desde o início da Aoca a gente sabia que iria para quadrinhos, animação e filmes, que é o caminho natural desse tipo de narrativa”, conta. O que nem eles imaginavam é que *Árida* acabaria também em livros educacionais. “As editoras começaram a entrar em contato com a gente para pegar o jogo e levar para os livros. Surgiu de forma natural”, conta, afirmando que aos poucos outros segmentos ainda devem surgir.

Atualmente, a equipe da Aoca trabalha na continuação da trilogia de *Árida*. A segunda parte, *Árida – Rise of the Brave*, sairá no primeiro semestre de 2023 de modo simultâneo para todas as principais plataformas da indústria. E os planos não param por aí. Cícera, a personagem que caminha por Canudos em busca de sobrevivência, ainda deve cumprir uma longa jornada. ○



Victor Cardozo, COO, diretor de arte e cofundador da Aoca. Na pág. ao lado, cenas de *Árida*.



PERCURSA Plus

SEU STREAMING DE EDUCAÇÃO E INSPIRAÇÃO

Se você é do tipo curioso, que gosta de aprender coisas novas todos os dias, Percursa Plus é para você. Você pode aprender a cozinhar como um chef, a tirar fotos inesquecíveis, a cantar, a organizar a casa, a escolher vinhos, a fazer o seu próprio podcast e muito mais com as maiores referências do país.

- ▶ Mais de 35 cursos.
- ▶ Mais de 400 aulas.
- ▶ Mais de 2.500 páginas de material de apoio.
- ▶ Acesso ilimitado aos lançamentos de cursos livres.
- ▶ Menos de R\$5 por dia.
- ▶ Assista onde e quando quiser.

PARA SABER MAIS,
ESCANEIE O QR CODE:



PERCURSA
Aprenda com os melhores

4

#NOVAGOL



- 84 **FALE COM ESPECIALISTA**
Os 22 anos da GOL por Eduardo Bernardes Neto
- 85 **CHECK-IN**
Buenos Aires mais perto do Nordeste brasileiro
- 86 **BASTIDORES**
Tudo sobre o nosso serviço de bordo, vem saber
- 89 **GOLLOG**
Transporte de animais em segurança
- 90 **SMILES**
Aprenda a ganhar mais milhas
- 92 **GOL ONLINE**
Tem série infantil e playlists para ouvir no voo
- 95 **MAPA DE ROTAS**
Levamos você para conhecer o Brasil e o mundo



Eduardo Bernardes, Vice-Presidente de Receitas da GOL

22 ANOS DE GOL

Eduardo Bernardes Neto, um dos mais longevos colaboradores da GOL, fala sobre as primeiras décadas e o futuro da Companhia

POR
Paulo Lima

Em janeiro, a GOL completa 22 anos de história. Nessa jornada, a Companhia trouxe inovação, competitividade e transformações para o mercado aéreo brasileiro. Quem fala sobre o assunto é o Vice-Presidente de Receitas da Companhia Eduardo Bernardes Neto. “Comecei a trabalhar na GOL quando faltava uma semana para o primeiro voo, bem no dia em que ligamos o sistema de vendas”, conta ele, que em sua trajetória sempre atuou na área de geração de negócios. Com extensa carreira na aviação, ele fala sobre o atual momento da GOL, os preços das passagens e os pilares que norteiam a relação da Companhia com seus Clientes.

A GOL completa 22 anos em janeiro. Quais foram os períodos mais importantes desta jornada?

O primeiro momento é marcado pela inovação. O conceito de uma Companhia aérea de baixo custo era novidade em território nacional. Com processos simplificados e uso de tecnologia - daí Gol Linhas Aéreas Inteligentes - conseguimos, na época, oferecer tarifas 50/60% inferiores às dos competidores. Levamos ao Cliente a simplicidade que é a marca da Companhia. Outra revolução é a venda digital. Fomos precursores no Brasil, e isso empoderou o Cliente que, pela primeira vez, teve o controle da operação.

Em 2007, temos uma segunda fase com a compra da Varig, até então referência de transporte aéreo e atendimento no Brasil. A gente expandiu: cresceu no aeroporto de Congonhas, em São Paulo, passou a ter um programa de fidelidade e fortaleceu a cultura do atendimento ao Cliente ainda mais.

A terceira etapa é marcada pela chegada do nosso antigo CEO, Paulo Kakinoff, que foi quando passamos a olhar para uma otimização dos nossos produtos e serviços. Trouxemos, por exemplo, o GOL+, com espaço extra nas poltronas, fortalecemos o programa de fidelidade Smiles, introduzimos entretenimento nas nossas aeronaves com internet a bordo. Investimos mais em tecnologias que colocassem na mão do Cliente o controle da sua viagem. Também construímos

FOTO: FERNANDO GENARO

uma sólida relação com parceiros internacionais, caso da American Airlines e Air France, que ajudaram a melhorar nosso portfólio de produtos.

Chegamos a uma quarta fase neste ano com nova mudança do CEO, agora numa terceira liderança, com Celso Ferrer. Um momento de recuperação de uma crise das mais agudas da aviação, no qual a gente vem com plano de melhorar mais nossas relações com Clientes, explorar tecnologias que foram aceleradas ao longo dos últimos anos, ter maior eficiência e desenvolver a Companhia para mercados regionais e também internacionais.

O setor aéreo vem sendo impactado por pandemia, guerra, câmbio. O que podemos esperar de 2023?

Acho importante citar que durante o período mais agudo da covid criamos o que chamamos de malha essencial para preservar o mínimo de serviços para a sociedade - transporte de médicos, de pessoas que moram longe de grandes centros, de órgão, de máscara e, posteriormente, de vacina. Naquele momento a Companhia tinha um planejamento de 45 voos por dia - saindo de uma operação de 800 voos diários. Diminuímos drasticamente e com muita disciplina retornamos gradativamente. Em 2023, vamos recuperar 100% do volume consolidado de 2019, com um crescimento um pouco maior nos mercados domésticos e um pouco menor nos internacionais. O que vai nos permitir a continuidade da expansão.

Vamos falar do preço de passagens que é do interesse direto de quem nos lê aqui. O que podemos esperar para 2023?

O preço da passagem é definido por variáveis bastante tangíveis: custo da operação, demanda e nível de oferta. Considerando que as projeções de custo não tem indicação de ter um arrefecimento, tanto de combustível quanto de câmbio, a gente não enxerga num curto prazo um abatimento nos preços. Vale dizer, porém, que o preço médio de uma passagem no mercado doméstico é ligeiramente inferior a R\$500. A gente fala pro Cliente: antecipe suas compras, faça um melhor planejamento, utilize formas de pagamento que possam amortecer isso. As passagens no Brasil comparadas com outros lugares do mundo ainda são acessíveis, o que torna possível considerar o transporte aéreo para muitas viagens nacionais.

A GOL é a única Companhia aérea nacional 100% brasileira hoje. O que você acha que isso gera na alma da empresa?

Isso nos permite criar uma conexão forte com nossos Clientes. Não só os brasileiros, mas também de todo o mundo. No nosso DNA está o jeito simples, alegre e acolhedor do nosso povo de se conectar com as pessoas. Então, essas características estão presentes na forma como atendemos e nos relacionamos com nossos Clientes.



Parque em Buenos Aires

CONEXÃO ARGENTINA

Depois da bem-sucedida estreia da nossa ponte aérea São Paulo-Buenos Aires, seguimos expandindo as conexões entre Brasil e Argentina. “O mercado argentino é nosso principal mercado internacional e, por isso, muito importante para a empresa. A partir de dezembro, teremos ao todo cinco bases operando no país”, conta Fernando Escudero, gerente-regional de Aeroportos da GOL.

Além dos dois aeroportos da capital do país (Ezeiza e Aeroparque), passamos a operar também em Rosário, Mendoza e Córdoba. Além disso, durante a alta temporada, Argentina e o Nordeste brasileiro vão ficar ainda mais próximos. “Estamos abrindo rotas que ligam Recife, Salvador e Fortaleza ao Aeroparque e Maceió e Natal ao aeroporto de Ezeiza. É uma operação concentrada nos fins de semana e que ficará em funcionamento, a princípio, até março”, completa Escudero. “Para os Clientes argentinos é muito importante ter uma conexão direta com as cidades de praia do Nordeste, onde costumam passar férias.”

Em novembro, estreamos nossa ponte aérea entre o aeroporto de Guarulhos, em São Paulo, e o Aeroparque, em Buenos Aires, em parceria com a Aerolíneas Argentinas. Desde então, temos uma grade com sete voos disponíveis, três deles operados por nós. “Há uma enorme vantagem para o Cliente, já que ele conta com a flexibilidade de antecipar seu voo gratuitamente, uma exclusividade para essa rota e que não se aplica para voos de conexão ou escala”, afirma Rodrigo Gomes de Sales, especialista de Alianças da GOL.

FOTO: ANTONIO SALAVERRY/SHUTTERSTOCK

CARDÁPIO VARIADO

Saiba mais sobre o serviço de bordo da GOL e conheça nossas novidades

POR
Livia Scatena

ILUSTRAÇÕES
Bel Andrade Lima

NOVIDADES

Há novas opções de snacks nos voos nacionais: o Parô, snack de queijos especiais sem glúten da Flormel, e o Balão de Queijo, biscoito de polvilho com queijo parmesão estão entre as opções salgadas. Entre as opções doces, cookies de baunilha com gotas de chocolate e biscoito recheado de chocolate, ambos da Tortuguita. Para as crianças, balas Fini em formato de nuvem em sabores sortidos.

NACIONAL

As opções de alimentação a bordo são diferentes em voos nacionais e internacionais. Nos voos nacionais, os snacks variam de acordo com a rota e tempo de duração do voo, em todos oferecemos opção infantil. Para acompanhar os snacks, temos bebidas variadas como refrigerantes, sucos, água e café.

NACIONAL PÁ-PUM

Em voos curtíssimos, que não ultrapassam os 37 minutos, não há serviço de bordo à disposição por não haver tempo hábil para servir todos os Clientes. No entanto, é possível pedir água sob demanda à tripulação.



INTERNACIONAIS CURTOS E MÉDIOS

Em voos de até 3h30, servimos sanduíche frio ou um kit com snacks variados na Classe Econômica. Já os Clientes da Premium Economy ganham um sanduíche quente com sobremesa ou o mesmo kit de snacks com um mix de castanhas. Em voos com duração entre 3h31 e 5h, uma refeição quente é servida para a classe econômica, com sobremesa ou frutas. Na Premium Economy, servimos refeição quente com couvert, salada e sobremesa ou frutas, além de bebidas alcoólicas e não alcoólicas.

INTERNACIONAL LONGO

Por fim, em voos que duram mais de 5h01, os Clientes da Econômica recebem refeição e sanduíche quentes, sobremesa ou frutas, enquanto os da Premium Economy contam com sanduíche e refeição quente completa (com salada e couvert), sobremesa ou frutas, além de bebidas alcoólicas e não alcoólicas.



PASSATEMPO

Gabriele Regis, analista de Produtos e Parcerias da GOL, conta mais sobre o serviço de bordo

O que há de novidade no serviço de bordo da GOL?

Nós voltamos a oferecer alimentação nos voos nacionais em meados de maio, quando a Anvisa autorizou a volta do serviço de bordo durante os voos. Os snacks estão disponíveis em todos os voos nacionais a partir de 37 minutos de duração. São opções saudáveis, para atender todos os nossos Clientes. Os snacks variam de acordo com a rota e o tempo de voo. Temos agora, por exemplo, o Parô, um snack de baixa caloria, assado, disponível em voos como resultado de uma parceria com a Flormel. Fizemos também uma parceria com a Accor para oferecer cookies e biscoitos recheados da Tortuguita. Sempre buscamos trazer embalagens personalizadas quando fechamos essas parcerias, que remetem à GOL, e no pacote dos cookies, por exemplo, vemos a Tortuguita pilotando um avião com nosso logo.

Um dos pilares da GOL é trazer a brasilidade para a operação. Como fazer isso no serviço de bordo?

Quando a gente pensa na aplicação da brasilidade no serviço de bordo, acho que ela aparece na escolha de produtos feitos no nosso país, e também ao apresentar marcas nacionais que muitos Clientes não conhecem. A Flormel, por exemplo, é nichada, focada em produtos saudáveis a preços mais elevados. A nossa ideia é trazer snacks acessíveis para todos e nos unirmos com marcas que além de promoverem a brasilidade são reconhecidas dentro do setor alimentício. Isso, aliás, é algo em que pensamos bastante, pois não queremos nos associar a empresas que não tenham os mesmos valores da GOL.

Por que o serviço de bordo é mais que um serviço, é uma experiência para o Cliente GOL? O serviço de bordo é uma das etapas da

jornada do Cliente dentro do avião. Além de ser um entretenimento, pois é um momento em que as pessoas param para comer, para ler a embalagem do produto, temos Clientes que muitas vezes não fazem ideia do que vão encontrar dentro da aeronave, principalmente aqueles que estão voando pela primeira vez. Além de a alimentação a bordo acabar se mostrando um dos momentos mais importantes do dia de pessoas que passam longas horas viajando. Temos Clientes que moram em cidades distantes de aeroportos e precisam sair de madrugada para pegar um voo às 8 horas e chegam ao destino apenas no horário do almoço. Então, a alimentação no voo, nesses casos, acaba sendo fundamental. Nosso serviço também traz outro diferencial: o atendimento excelente da GOL.

ILUSTRAÇÃO BEL ANDRADE LIMA



Yoyo é um tamanduá, uma espécie de tamanduá

PASSAGEIRO ILUSTRE

Yoyo, um tamanduá de pequeno porte, foi transportado em segurança com a GOLLOG até o ZooParque, em Itatiba (SP)

As aventuras do tamanduá Yoyo, a menor espécie de tamanduá, começaram no delta do Parnaíba, no Piauí, onde ele foi encontrado debilitado e desnutrido. Levado ao Instituto Tamanduá, referência em pesquisa e manejo de tamanduás, tatus e preguiças, ele passou por uma reabilitação. “Yoyo chegou ao instituto com 400 gramas. Ele era tratado como um animal doméstico, alimentado de forma errada por pessoas

FOTO DIVULGAÇÃO

que não tinham informações sobre o bicho”, conta Keila Izaías, analista de Produtos do GOLLOG Animais.

Foram meses sendo cuidado até ele estar pronto para partir em direção a sua futura nova casa: o ZooParque, em Itatiba. “Como os profissionais do instituto trabalharam dia e noite para que ele recuperasse seu peso, Yoyo acabou se adaptando ao convívio humano e, dessa

forma, acabamos iniciando um processo de conservação fora do habitat natural dele”, relata Debora Alcântara Ribeiro, coordenadora Ambiental e Educacional do ZooParque. “O tamanduá é uma espécie sobre a qual temos poucas informações. O Yoyo tem um papel muito importante, ele vai nos ajudar a entender um pouco mais sobre os tamanduás.”

O bichinho foi transportado em segurança. “Biólogas do instituto entraram em contato conosco em maio e conseguimos realizar o transporte dele em outubro, depois de cumprir as exigências do Ibama e acertar a documentação”, diz Keila. As equipes da GOLLOG e do ZooParque foram até o pequeno tamanduá. “Vimos muito amor neste trabalho. Foi uma honra poder transportar um animal tão único.” Yoyo viajou em uma caixa de madeira produzida especialmente para ele, com buracos para ventilação e tela para protegê-lo durante o transporte. “Tivemos muito cuidado com barulho, temperatura. Uma das biólogas da equipe colocou uma mantinha para deixá-lo aquecido no porão do avião”, conta Keila.

“Ele chegou no ZooParque saudável graças ao trabalho árduo do Instituto Tamanduá, que cuidou do restabelecimento do Yoyo durante um ano e meio”, conta Debora. O recinto do Yoyo no ZooParque foi todo projetado e adaptado para ele, de forma a manter temperatura e umidade adequadas. “Como um bom tamanduá, ele dorme o dia inteiro e começa suas atividades por volta das 17, 18 horas. Basicamente, essa espécie só se alimenta de formigas e pode ser encontrada em árvores bem altas, em florestas tropicais”, detalha.

Para conhecer mais sobre a GOLLOG, acesse GOLLOG.com.br.



VENHA APRENDER A VIAJAR MAIS

Como utilizar melhor os benefícios do seu cartão de crédito para o ganho de milhas

Mudar um hábito é sempre desafiador. No mundo das milhas, não seria diferente. Uma das principais formas de acumular milhas em um programa de fidelidade é concentrar todas as compras no seu cartão de crédito. Acredite, este é um excelente investimento – da compra do café, passando pelo abastecimento do carro, até uma viagem.

Faça como a consultora Cristina Naumovs, entrevistada do especial Nova York (pag. 36), que, ao perceber esse benefício, passou a fazer todas as suas compras no crédito e aproveitar, inclusive, a parceria do programa com a Uber e acumular milhas nas corridas. Com o tempo, todas essas ações se transformaram não só em novas viagens, mas também em serviços durante as jornadas, como seguros e alugueis de carro. “O programa de milhas é como cashback”, resume Cristina.

Na Smiles, o programa de fidelidade da GOL e a mais completa plataforma de viagens do Brasil, temos como objetivo que as milhas entrem na rotina e no vocabulário

dos Clientes. O primeiro passo para entrar nesse universo de possibilidades é fazer o cadastro – que é simples, rápido e gratuito – no site www.smiles.com.br/cadastro.

PARA POTENCIALIZAR O ACÚMULO DAS MILHAS

Concentre no seu cartão de crédito suas compras do dia a dia, como também suas assinaturas. Sabe as contas de celular? Da internet? Os serviços de streaming, vinhos, jornais e revistas? Reuni-los no mesmo cartão é uma vantagem na hora de acumular milhas. São despesas regulares que normalmente acabariam pulverizadas nos diferentes cartões. Organizar tudo e deixar em um único cartão impulsiona as suas milhas.

Além disso, é importante saber quantas milhas você vai acumular a cada real/dólar gasto no cartão, ao que damos o nome de taxa de conversão do cartão de crédito. Ela varia de um banco para outro, assim como de acordo com o modelo do cartão. Quanto mais alta for a taxa de

conversão, maior será o acúmulo de milhas mensais na sua fatura.

Ao concentrar o maior número de gastos mensais e potencializar seu acúmulo de milhas com a taxa de conversão do cartão, a próxima etapa é transferir o valor acumulado para o seu programa de fidelidade. A partir do seu saldo de milhas é que você já pode começar a planejar sua viagem.

MAIS QUE UM CARTÃO, UM NOVO JEITO DE VIAJAR

Para quem busca benefícios exclusivos e também acelerar o acúmulo de milhas, o cartão de crédito GOL Smiles é o melhor aliado. Diferentemente do cartão de crédito convencional, o Cartão GOL Smiles permite que as milhas acumuladas em qualquer compra sejam creditadas automaticamente na conta Smiles após o pagamento da fatura, sem necessidade de transferir os pontos do cartão para o programa. O uso é permitido tanto nacionalmente quanto internacionalmente.

Sendo assim, sua conta Smiles acumula duas vezes pela mesma compra. Quer um exemplo? Você pode comprar com seu Cartão GOL Smiles crédito da Uber dentro da plataforma do programa Smiles e, dessa forma, juntar milhas do cartão na fatura e também milhas na sua conta Smiles.

Além disso, para algumas compras, o Cartão GOL Smiles, quando utilizado dentro da plataforma, permite que o Cliente tenha MilhasBack, que é a possibilidade de receber milhas de volta ao resgatar passagens aéreas e/ou pagar as taxas de embarque com o Smiles & Money, ao pagar o Clube Smiles e ao realizar compras, transferências ou reativação de milhas na Smiles.

A taxa de conversão do cartão GOL Smiles varia de 1,35 a 4 milhas* por dólar gasto. São quatro opções de cartões (Internacional, Gold, Platinum e Infinite), com diferentes parceiros. Clientes que também fazem parte do Clube Smiles, o clube de assinaturas, onde o Cliente paga um valor mensal/anual e acumula mensalmente, aumentam o ganho de milhas, bônus e vantagens a toda hora.

O cartão permite que os Clientes tenham milhas com validade estendida, benefício que varia de acordo com a categoria do cartão*, e compras facilitadas no site da GOL, pagando em até 12x sem juros e acumulando 1 milha extra por dólar gasto.

Para os cartões Platinum e a Infinite, o cartão GOL Smiles traz benefícios como acesso ao GOL Premium Lounge, gratuidade na primeira bagagem despachada e check-in e embarque preferencial.

Além disso, com o Cartão Smiles, também as milhas acumuladas viram milhas qualificáveis, que são aquelas utilizadas para mudança ou manutenção das categorias no universo Smiles (Smiles, Prata, Ouro e Diamante). Quanto mais milhas qualificáveis o viajante conquistar, mais benefícios ele tem dentro do programa.

COMO SOLICITAR O CARTÃO GOL SMILES

Você pode pedir o cartão de crédito GOL Smiles acessando o site da Smiles. Daí, faça o cadastro e escolha o tipo de cartão que mais combina com seu perfil. Ao efetuar o pagamento das quatro primeiras faturas, você pode ganhar de 3 mil a 20 mil milhas de presente*.

O passo a passo para a solicitação é acessar no menu do site da Smiles a opção “Cartão de Crédito GOL Smiles”, clicar no botão “Pedir meu cartão de crédito” e inserir as informações solicitadas. As opções de bancos são Banco do Brasil, Bradesco e Santander. E o melhor: você não precisa ser correntista.

Aí é aguardar a confirmação e aprovação do Banco*.

Agora que você aprendeu os benefícios da utilização do nosso cartão, aprenda mais sobre a Smiles acessando smiles.com.br e o @televodemilhas, a plataforma educacional da Smiles.



Saiba mais sobre o cartão de crédito GOL Smiles e escolha o que mais combina com o seu perfil.

* Sujeito a alterações. Consultar as regras disponíveis em <https://www.smiles.com.br/cartao-de-credito>.

Smiles. O programa de fidelidade da

Companhias aéreas parceiras



American Airlines

AIRFRANCE

KLM

Copa Airlines

AirEuropa

VOLARE

Aerolíneas Argentinas

Emirates

TURKISH AIRLINES

FOTO: PROSTOCK-STUDIO/SHUTTERSTOCK

AIR CANADA

BRITISH AIRWAYS

IBERIA

Avianca

ANA

AEROMEXICO

Ethiopian

amazonas

TP

CRIANÇAS SEMPRE EM PRIMEIRO LUGAR

Segunda temporada de *José Comilão* entra em janeiro em nosso catálogo

POR
Livia Scatena

Quem voa conosco sabe que está sempre em primeiro lugar. E não importa a idade dos nossos Clientes. Por isso que nos preocupamos em trazer uma programação infantil legal e interessante em nosso entretenimento de bordo. Estrearemos em janeiro a segunda temporada de *José Comilão – Comer Saudável é pura Diversão!*, animação produzida pela Totoy, a gigante digital contadora de histórias que possui uma audiência cinco vezes maior que a população de Nova Iorque.

“Hoje em dia os pais buscam, com razão, saber se os conteúdos que seus filhos consomem são confiáveis. Nós estamos aqui justamente para garantir a esses pais um conteúdo extremamente seguro e educativo, com histórias fortes que preparam as crianças de hoje para construir um futuro de felicidade e sucesso” explica Monique Deheinzelin, Doutora em Educação pela USP e supervisora pedagógica da Totoy. “Temos relatos de mães que nos contam que os vídeos ajudam na alimentação

dos filhos, permitindo a diversificação, deixando os pratos mais coloridos”, relata o time de Comunicação da Totoy.

Os conteúdos educacionais da Totoy são cancelados por especialistas e feitos com responsabilidade desde o início da companhia, em 2014. A Doutora em Educação Monique Deheinzelin, por exemplo, integra a equipe como supervisora pedagógica, que também é composta por André Vaz e Isa Vaal, fundadores da marca, e o sócio-diretor, Armando Colussi, que dirige os episódios de *José Comilão* ao lado da dupla. Em 2022, a Totoy Kids venceu com um dos episódios de *José Comilão* o prêmio de melhor curta de animação no festival internacional Festigious, em Los Angeles, além de ter quatro curtas indicados no FICI - Festival Internacional de Cinema Infantil.

Os dez episódios da primeira temporada seguem disponíveis nos nossos voos que oferecem entretenimento de bordo como um compilado, mesmo formato no qual a segunda temporada, que conta com outros dez episódios, será oferecida - ou seja, no menu a animação aparece como um longo e único capítulo.

Além da segunda temporada de *José Comilão – Comer Saudável é pura Diversão!*, temos mais novidades no nosso catálogo de filmes, com as estreias de *DC Liga dos Super-Pets*, *Cartas de Iwo Jima*, *A Noiva Cadáver*, *Blade Runner 2049*, *Dunkirk* e *Dia de Treino*. Episódios das séries *Lúcifer*, *Westworld* e *The Big Bang Theory* também estarão disponíveis.



FOTO DIVULGAÇÃO



Algumas das novas séries e filmes que entraram para nosso menu de entretenimento

ESCUUTA ESSA

Além de filmes e séries, também disponibilizamos playlists exclusivas para os voos



São cinco playlists temáticas feitas com curadoria da gravadora Deck. Na seleção “Pagode e Samba”, nossos Clientes encontram artistas como Grupo Revelação, Sorriso Maroto, Arlindo Cruz, Art Popular, Teresa Cristina, entre outros. Já entre os nomes da playlist “Alto Astral”, estão Vanguard, Alceu Valença e Elba Ramalho. Nando Reis, Chico César, Elza Soares e Fernanda Takai figuram na lista “MPB para Relaxar”, enquanto Peu, Ana Gabriela, Gabriel Gonti e Banda Uó podem ser ouvidos na playlist “POP Acústico”. Por fim, a seleção “Rock Brasileiro” traz nomes de peso como Pitty, NX Zero, Biquini Cavadão e Cachorro Grande.

Os compilados podem ser acessados em todos os nossos aviões que tenham entretenimento de bordo disponível.

WHATSAPP GRATUITO A BORDO



Durante os nossos voos, é possível trocar mensagens pelo WhatsApp com seus amigos ou com o pessoal do trabalho. E você não paga nada por esse serviço. O benefício é oferecido pela Smiles. “Basta acessar a nossa plataforma com o seu celular, e, ao se deparar com as opções de pacotes de internet, optar pelo primeiro: o de mensagens gratuitas. Uma vez ativado, o cliente já pode começar a trocar mensagens a bordo. É bem fácil”, explica Nicole Guerzoni De Mingo, analista de Produtos da GOL.

O acesso à plataforma do GOL Online durante o voo é simples e se dá por meio dos dispositivos móveis dos próprios Clientes: celulares, tablets e laptops. Basta colocar o dispositivo em Modo Avião, conectar-se à rede wi-fi “GOL_Online” e, por fim, acessar o link GOLonline.com.br pelo navegador ou pelo QR Code. Futuramente, apenas membros Smiles terão acesso ao pacote de mensagens gratuito, portanto, os clientes que desejarem continuar usufruindo do benefício devem se cadastrar gratuitamente no programa, através do site smiles.com.br.

FOTOS DIVULGAÇÃO

Confira a disponibilidade de internet da sua aeronave

As histórias e as brincadeiras da sua infância reunidas na estante do seu filho.

COLEÇÃO FOLHA
FOLCLORE BRASILEIRO
 PARA CRIANÇAS



LIVROS EM CAPA DURA

NA COMPRA DO VOLUME 1
grátis
 O VOLUME 2

APENAS
R\$ 22,90
 CADA LIVRO*



Compre por aqui
 ESCANEIE O QR CODE

Já disponível no site e nas bancas

Os personagens do nosso imenso imaginário popular chegam para transmitir a memória que faz parte da nossa tradição oral e escrita. As histórias que deixaram você fascinado na infância estão reunidas na **Coleção Folha Folclore Brasileiro para Crianças** para incentivar o aprendizado dos pequenos leitores em 25 volumes. Cada livro apresenta a lenda de um personagem e ainda traz as brincadeiras mais tradicionais de todas as regiões do Brasil, além de cantigas de roda, trava-línguas e trovinhas. Prepare-se para encantar os pequenos e deixá-los mais próximos de uma das expressões culturais mais importantes do país.

folha.com/folcloreparacrianças

Peça sua coleção completa

Ligue **11 3224 3090** (Grande São Paulo) ou **0800 775 8080** (outras localidades)

DE SEGUNDA A SÁBADO, EXCETO FERIADOS, DAS 8h ÀS 14h

FRETE GRÁTIS*

PAGUE EM até **12x** sem juros no cartão*

FOLHA
 NÃO DA PRA NÃO LER

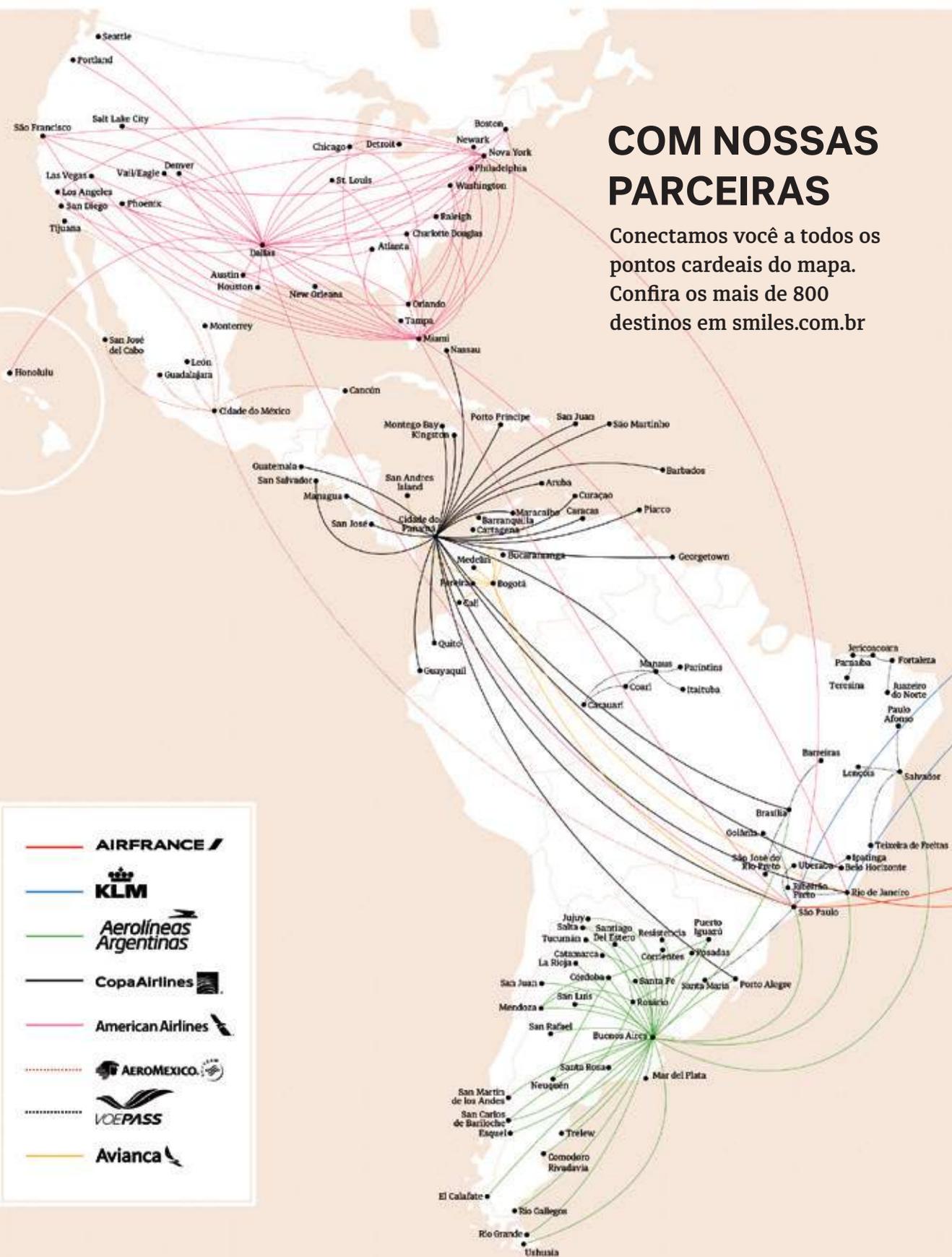
*DISPONÍVEL NAS BANCAS DE SP, RJ, MG, PR, SC E DF. PARA DEMAIS ESTADOS, A VENDA SERÁ VIA SITE OU TELEFONE. FRETE GRÁTIS VÁLIDO PARA OS ESTADOS DE SP, RJ, MG E PR. PARA OUTRAS LOCALIDADES, CONSULTE FOLHA.COM/FOLCLOREPARACRIANÇAS. CONFIRA AS DATAS DE ENTREGA NO SITE. PARCELAMENTO VÁLIDO PARA TODOS OS ITENS DESTA COLEÇÃO.



COM A GENTE

Você viaja para 75 destinos em nove países nas Américas

INTERIOR
 Ampliamos nossa oferta de voos regionais a partir de São Paulo, Salvador e Brasília





MAMA ÁFRICA

De Joanesburgo, a artista Heloisa Ariadne trouxe um objeto especial que remete à sua ancestralidade

POR
Luisa Alcantara
e Silva

FOTO
Nadja Kouchi

A paulistana Heloisa Hariadne, 23 anos, se interessa por arte desde criança. Formada na faculdade Belas Artes e representada pela Galeria Leme, de São Paulo, ela embarcou em fevereiro deste ano para um programa de residência para artistas em Joanesburgo, na África do Sul. Foram dois meses e meio de boas lembranças no destino. “É uma cidade carinhosa, com pessoas que te acolhem”, diz. Em uma de suas muitas andanças, visitou uma feira de rua com outros artistas e sentiu vontade de levar um objeto para casa. “Era um dia bonito, fazia sol e estávamos felizes. Queria ter algo para olhar e me lembrar daquele momento.” Foi quando viu o vaso de argila de cerca de 60 centímetros e comprou-o na hora. “É um trabalho que, além de me recordar do dia, ainda traz a ancestralidade da África, faz sentido eu ter essa obra em casa.” O vaso veio para o Brasil junto das pinturas realizadas no programa e, hoje, decora a sala de sua casa. “Gosto de olhar para ela e refletir sobre o que vivi lá.”



NOVO CAMPUS ESPM-RIO NA ZONA SUL.

CONHEÇA A NOVA CASA DA ESPM,
A 50 METROS DA ESTAÇÃO GLÓRIA.
O CAMPUS MAIS CHARMOSO DO RIO DE JANEIRO.



ESPM
O INUSITADO EM
CONSTANTE MOVIMENTO

Somos feitos de viagens



*“A busca pela liberdade
é o que mais me move.”*

Jéssica Paula, jornalista e viajante.

Toda viagem vira parte da gente.
E, para você ser feito de cada canto do mundo,
conte com a mais completa plataforma de viagens.
O destino dos seus sorrisos está na Smiles,
o programa de fidelidade da GOL.

Smiles