

GOLF

MELHOR REVISTA
CUSTOMIZADA



DIVA GUIMARÃES,
80 anos, professora
aposentada

PARCEIRAS:





Escola de vida

Uma palavra pode resumir com precisão a trajetória de Joílson Guilherme: dedicação. Ainda muito jovem, o filho da dona Eva deixou a zona rural de Prudentópolis, no interior do Paraná, para integrar a primeira turma do Centro de Treinamento MADERO, em 2011. Hoje, ele é o supervisor de treinamento dos restaurantes MADERO, para enorme orgulho de sua mãe e de toda a família, inclusive a família MADERO.

Todos os meses, Joílson recebe centenas de jovens vindos de pequenas cidades do Brasil, para aprenderem um ofício e conseguirem um lugar mais digno como trabalhadores, como cidadãos e como pessoas. Exatamente como aconteceu com ele oito anos atrás, esses moços e moças chegam a Curitiba cheios de esperança, sonhos e curiosidade. No Centro de Treinamento MADERO, os aprendizes recebem moradia, refeições e passam por vários processos educativos e pelos mais diferentes aprendizados, que vão muito além das mais modernas técnicas de se relacionar, de servir e de cuidar de pessoas. Ao longo de 45 dias, eles são remunerados e capacitados não apenas para o mercado de trabalho, mas para a vida.

Como o Joílson, que transformou em realidade o sonho de construir uma casa para a dona Eva, está no nosso DNA construir oportunidades de inclusão e formação de valores e de cidadãos. Acreditamos que desenvolver a cidadania é fundamental para um mundo melhor. Obrigado, Joílson, por nos ajudar a escrever essa história.

Veja o vídeo com a história completa do Joílson em restaurantemadero.com.br.



O hamburger do
MADERO
faz o mundo melhor.

RESTAURANTEMADERO.COM.BR

maderobrasil





AMÉRICO PINHEIRO
E SEU FILHO MAUI

MR. CAT

país



MAYFAIR SNEAKER

WELCOME TO W RESIDENCES SAO PAULO

COMING SOON WITH W HOTEL SAO PAULO.

Um enredo dentro de uma letra.

Do mundo, agora, para São Paulo.

Um novo destino no circuito mais cobiçado da cidade.

Serviços 24h, 7 dias por semana: seus desejos na hora que der vontade.

Um lugar para ver e ser visto.

Uma nova narrativa para o seu estilo de vida,

em residências de 53 a 102 m².

Curtiu? Viva aqui.



W Residences São Paulo

Rua Funchal, 65 - a 250 metros do Shopping JK Iguatemi.

wresidencessp.com.br

Helbor

**TOLEDO
FERRARI**
Construtora e Incorporadora

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.

W
SÃO PAULO
THE RESIDENCES

SP, o combustível que te leva do comum ao especial.

SOMOS A 5ª MAIOR DISTRIBUIDORA DO BRASIL

PA - BELÉM | MA - SÃO LUIS | TO - PORTO NACIONAL
PI - TERESINA | CE - FORTALEZA | RN - GUAMARÉ
PB - CABEDELO | PE - SUAPE | BA - SÃO FRANCISCO
DO CONDE - JEQUIÉ - ITABUNA | MG - BETIM -
UBERLÂNDIA | RJ - DUQUE DE CAXIAS



acesse: spcombustiveis.com



/SPCombustiveis



@spcombustiveispostos



COMBUSTÍVEIS

Nº 209 AGOSTO 2019

1

EMBARQUE

Doces saudáveis, Simonal no cinema e GOL MOSTRA BRASIL

PÁG. 19

2

VIAGEM

Pistas de skate pelo mundo, mergulho em Cancún e o clima de Petrolina

PÁG. 43

3

VIDA, TEMPO E TRABALHO

Diva Guimarães e o idoso no Brasil, o excesso de trabalho e a Isla Sementes

PÁG. 85

4

#NOVAGOL

Novidades nas nossas rotas, Tarifa Garantida e GOL Online

PÁG. 117

SUA EMPRESA
GASTA UMA
FORTUNA COM
MANUTENÇÃO
E SEGURO?
SE LOCALIZA.

Com o **Localiza Empresa**, você:

- **Roda à vontade** pagando somente a diária ou mês de locação;
- **Gerencia os custos** em um clique;
- Tem à disposição **mais de 50 modelos de carros** e agências em mais de 400 cidades.

localizahertz.com/empresa

0800 707 1250

Localiza Hertz

alugue essa ideia



JUNTOS VAMOS LONGE

Os últimos anos já deixaram uma coisa muito clara para todo mundo que está prestando atenção nas notícias, nas atitudes e na produção cultural de nosso tempo: nada mais será “estável”, a transformação será constante. Os mais variados aspectos do comportamento humano – da forma como você viaja às escolhas que faz com relação ao trabalho, à alimentação ou ao uso do próprio tempo – passarão por mudanças nem sempre fáceis de antecipar ou de compreender no primeiro momento. Mas há algumas evidências que já aparecem com contornos claros no horizonte e sobre as quais achamos que é fundamental conversar.

Uma delas é o envelhecimento da população mundial, e da brasileira em especial. Até 2031, teremos 43 milhões de pessoas com mais de 60 anos no Brasil. Pela primeira vez na história, haverá, em nosso país, mais avós do que netos. Mais idosos do que crianças e adolescentes. Diante desse cenário, é fundamental que a gente olhe para esse público com respeito e entenda que o envelhecimento precisa ser melhor compreendido e, principalmente, tratado de forma mais digna e inteligente no Brasil. Infelizmente, num sinal claro de que temos muito o que evoluir, a velhice ainda é vista em grande medida no país como uma fase de “descarte”. Por mais que continuem reinando no universo midiático expressões como “melhor idade” e imagens de casais de idosos sorridentes usando uniformes de

paraquedismo para disfarçar e tentar produzir uma ideia infantil de uma “adolescência eterna”, o fato é que o último trecho das vidas de quem tem a benção de existir por mais tempo costuma ser bastante sofrido por aqui. Administra-se permanentemente um misto de ignorância, sofrimento, esquecimento e desatenção por parte de uma sociedade que, num inominável equívoco, se julga eterna, onisciente e dona da capacidade sobre-humana de se manter jovem e “poderosa” para sempre.

Na capa desta edição, a professora aposentada Diva Guimarães é um exem-

É fundamental olhar para o idoso com respeito e entender que é preciso tratá-lo com dignidade

plo excelente de sabedoria e dignidade conquistadas através das décadas e de uma mente que consegue se manter oxigenada e inquieta na velhice. Do alto de seus 80 anos, ela tem viajado o Brasil para visitar escolas públicas e discutir a importância do combate ao racismo – do qual foi e é vítima ao longo de sua vida –, entre muitas outras questões fundamentais. E, felizmente, ela não está sozinha em sua vontade de conhecer novos lugares e experimentar o que o mundo tem a oferecer neste trecho da jornada.

Assim, aqui na GOL, nós tentamos contribuir para tornar esse desejo cada vez mais viável e para incluir os mais experientes em nosso Time de Águias. Nosso programa Experiência na Bagagem, criado em 2017, é prova de que os mais velhos são mais do que bem-vindos aqui: nossa equipe de Colaboradores com mais de 50 anos é parte importante do nosso esforço para estar mais presentes nas questões agudas da sociedade e também para conhecer e servir melhor os brasileiros e visitantes e atender com excelência às necessidades de cada Cliente.

Porque a graça da vida não tem a ver com idade. Mas, sim, com estarmos vivos, presentes e conscientes de quem somos e no que acreditamos em cada fase da nossa trajetória.

Bom voo e boa leitura,



PAULO KAKINOFF É PRESIDENTE DA GOL LINHAS AÉREAS INTELIGENTES

ILUSTRAÇÕES VAPOR324 / ZÉ OTAVIO

Descubra o Brasil e o mundo com a GOL e as demais companhias aéreas parceiras da Smiles.

MILHAS COM VALOR ATÉ 10 ANOS VALIDADE DO MERCADO

Pensando sempre em oferecer a você as melhores experiências em viagens e mais chances para acumular milhas e resgatar passagens, apresentamos as nossas **duas novas companhias aéreas parceiras: AIR EUROPA e TAAG**. Com elas você voa ainda mais longe para destinos na Europa, África e América do Sul.



Buscar Voos

Agora são **20 companhias aéreas parceiras**, mais de **1.000 destinos** e um mundo inteiro para conhecer.

E se faltar milhas para viajar, conte com o **Smiles & Money**, combine milhas + dinheiro e emita as passagens da sua próxima viagem.



Baixe o app



Acesse agora: smiles.com.br



Smiles

É mais fácil viajar com a Smiles



Companhias aéreas parceiras:





DIA DE DIVA

Nossa personagem de capa veio até São Paulo para participar da seção de fotos

Prestes a completar 80 anos, Diva Guimarães, estrela desta edição, embarcou para São Paulo para posar para as lentes do fotógrafo Felipe Hellmeister, convidado para retratá-la. “Ela tem uma das mais lindas histórias de vida desse país e representa a história de tantos. Como Diva afirma, ela tem a responsabilidade de falar. E nós temos a de ouvir”, elogia Felipe. Um dia antes, foi a vez do repórter Décio Galina viajar para Curitiba para entrevistá-la. “O longo abraço trocado na porta foi o início de uma prazerosa conversa de quase quatro horas. Impressionante a força das palavras da Diva - voltei ao aeroporto reconstruindo as cenas narradas por essa mulher tão especial”, lembra. Antes disso, no entanto, deu tempo de descolar um delicioso almoço com a nossa personagem. “Salada, ovo cozido, macarrão alho e óleo e bisteca. Me senti tão em casa que repeti duas vezes!”

GOL LINHAS AÉREAS INTELIGENTES

Presidente PAULO SÉRGIO KAKINOFF Vice-presidentes EDUARDO BERNARDES, CELSO FERRER e RICHARD LARK

REVISTA GOL LINHAS AÉREAS INTELIGENTES Editor PAULO LIMA Diretor Superintendente CARLOS SARLI Diretora de Negócios, Projetos e Eventos ANA PAULA WEHBA Diretor de Conteúdo FELIPE GIL Diretor de Estratégia CRISTIANO FROIS Diretor de Relações com o Mercado e Atendimento CLÁUDIO GOVÊA Diretor Financeiro EDUARDO ZANONI Diretora de Núcleo Trip RAFAELA RANZANI Conselho Editorial CONSTANTINO DE OLIVEIRA JR., JOAQUIM CONSTANTINO NETO, PAULO SÉRGIO KAKINOFF, LORAINÉ RICINO, GERMAN GOYTIA CARMONA JUNIOR, CRISTIANNE SANTOS MIYABE, HALLIA MAKANSE e SUELEN LIMA MENDONÇA

NÚCLEO GOL

Editores ALEXANDRE MAKHLOUF e LUISA ALCANTARA E SILVA Diretor de Arte THIAGO BOLOTTA Editor de Arte RODRIGO PICKERSGILL Produtora Executiva CARLA ARAKAKI

LAB DE CONTEÚDO

Coordenadora RAQUEL FORTUNA Editores BRUNA BITTENCOURT, DOUGLAS VIEIRA e JULIA FURRER Editora-Assistente NATHALIA ZACCARO Repórter CAROLINA ITO Revisora LUIZA THEBAS Editor de Arte GIOVANNI TINTI Designer MARIANE AYROSA Produtora executiva ADRIANA VERANI Apoio HEITOR LOUREIRO Estagiários LETÍCIA PUGLIESI

AUDIOVISUAL Gerente EMILIANO GOYENECHE Videomaker LUCIANO AZEVEDO Editores de Vídeo FERNANDO MARTINS DE FREITAS, LUDMILA DAHER e NATHALIA CARIATTI Produtora JULIANA FARINHA ESTRATÉGIA MULTIPLATAFORMA Gerente Digital CINARA MOURA Coordenador de B.I. YARA ELEUTERIO Coordenador de Planejamento AMANDA ABREU Estagiária DANDARA FONSECA

PRODUÇÃO GRÁFICA

Gerente WALMIR SCANDIUCI GRACIANO Tratamento de Imagens ROBERTO LONGATTO

DEPARTAMENTO COMERCIAL PUBLICIDADE Diretora de Publicidade GOL e GOL On Board PATRICIA BARROS patricia@trip.com.br (11) 2244-8806 Assistente Comercial Mídia On Board DENISE NUNES Executivos de Contas GOL e GOL On Board LILIAN RIBEIRO lilian@trip.com.br CAROLINA WEHBA carolina.wehba@trip.com.br NATHALIA VIEIRA nathalia.vieira@trip.com.br Assistente de Negócios ANDREA PAVILONIS CHIES PARA ANUNCIAR publicidade@trip.com.br (11) 2244-8700 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 C ANANIAS GOMES ananiasgomes@canal.com.br (85) 9987-1780 DF A2 Representação ALAOR MACHADO alaormachado@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 (31) 4042-2277 (31) 99421-6777 PR Consultoria Resultado JEFFERSON BRONZE jeffersonbronze@consultoriare resultado.com.br (41) 9695-3288 RJ X2 Representação ALEXANDRA LIBERO alexandralibero@xaocquadrado.com.br (21) 3177-1430 E (21) 99914-0450 ZEIRY DIAS zeirydiasxaocquadrado@gmail.com (21) 98762-8254 RS/SC Ad O2 (51) 3028-6511 ADO HENRICHS ado@adeodois.com.br (51) 9191-8744 MARIANA ROSSARI mari@adeodois.com.br (51) 99101-2803 SP Prime Media Representações ANTONIO CARLOS BONFÁ JUNIOR (Totô) antonio.bonfa@subvert.art.br (11) 98125-0550 EPP LUCIANA VICENZOTTO luvicenzotto@gmail.com SP INTERIOR ELITORAL Ld2 Comunicação DANIEL PALADINO dpaladino@d2comunicacao.com.br LUCIANA VERDE SELVA luverdeselva@d2comunicacao.com.br (11) 98384-0008/7810-7115 USA Planet Life VERONICA SPARKS vsparks@planetlife.com

PROJETOS ESPECIAIS E EVENTOS Gerente REGINA TRAMA Planejamento VICTOR MARTINEZ Editoras de Arte DENISE AIRES, MAYRA BEULKE e MICHELE KANASHIRO TRADE E CIRCULAÇÃO Gerente de Logística e Circulação Bancas/Varejo ADRIANO BIRELLO adriano@trip.com.br Auxiliar de Trade FERNANDA MACEDO Menor Aprendiz MATEUS HUNGARETI RELACIONES PÚBLICAS rp@trip.com.br Assistente de Diretoria/RP LUIZA NASCIMENTO luiza.nascimento@trip.com.br Assistente de RP NATHÁLIA MILIOZI nathalia.miliozi@trip.com.br

RELAÇÕES COM O MERCADO E ATENDIMENTO Supervisoras de Contas BRUNA BOPP, CAROLINA SIGNORINI e ANGELA FUJITA Analista de Planejamento JESSICA OSEKI

COLABORARAM NESTA EDIÇÃO TEXTO ALAN DE FARIA, ALANA DELLA NINA, BRUNO DIAS, DECIO GALINA, DANILO CASALETTI, DENISE MEIRA DO AMARAL, FLÁVIA GONÇALVES, HEITOR FLUMIAN, INÊS GARÇONI, KARINA SÉRGIO GOMES, LEANDRO KARNAL, LIVIA SCATENA, NINA RAHE, RODRIGO GRILO, VITOR ANDRADE FOTOS AGÊNCIA OPHELIA, DENISON FAGUNDES, FELIPE CASTELLARI, FELIPE HELLMESTER, FERNANDO GOMES, LEO SOMBRA, LUCAS LANDAU, LUIZ MAXIMIANO, NINO ANDRÉS, TOMÁS ARTHUZZI, VICTOR AFFARO, VITOR JARDIM ILUSTRAÇÃO BEL ANDRADE LIMA, VAPOR 324, ZÉ OTAVIO BELEZA VANESSA BARONE PRODUÇÃO ANDERSON RODRIGUEZ, CAROL FANTINI

A revista GOL Linhas Aéreas Inteligentes é uma publicação mensal da Trip Editora e Propaganda S/A, sob licença da GOL Transportes Aéreos. Redação e Publicidade: caixa postal 11485-5, CEP 05422-970. Tels.: (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



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.

UMA REVOLUÇÃO QUE SAIU DO PAPEL PARA TIRAR VOCÊ DA ROTINA.

BMW F 850 GS PREMIUM+
#REVOLUÇÃOGS



Painel TFT com sistema de conectividade.



Modos de pilotagem Pro com as funções Dynamic e Enduro.



Keyless Ride Assistente de partida sem chave.

BMW Serviços Financeiros Financiamentos, Seguros e Consórcio.

BMW F 850 GS PREMIUM+
TAXA 0% AO MÊS, ENTRADA DE 50%
E SALDO EM 12X* + BÔNUS DE R\$ 2.000
NA VALORIZAÇÃO DA SEMINOVA**
VENDA PARA CNPJ COM 10% DE DESCONTO***

Vá até uma concessionária e reserve a sua.

*Condições válidas para a motocicleta BMW F 850 GS Premium+ (TFT), 2019/2019 - 0 km. Preço sugerido de R\$ 52.950,00 à vista ou entrada de R\$ 26.475,00 mais 12 parcelas mensais de R\$ 2.307,82. Valor final do bem a prazo: R\$ 54.168,80. Taxa de juros: 0% a.m. Taxa válida somente para financiamento da motocicleta em sua configuração original. Custo Efetivo Total (CET): 8,72% a.a. Plano de financiamento oferecido pela BMW Financeira. Sujeito à aprovação de crédito. Modalidade CDC - Pessoa Física. Tarifa de Cadastro (R\$ 950,00), tarifa do DETRAN/SP (R\$ 163,96) e IOF estão incluídos nas parcelas e no CET. Condições válidas de 1/8/2019 a 31/8/2019 ou até o término do estoque de 13 unidades. Ouvidoria Corporativa BMW SF: 0800 772 2369. Atendimento ao Cliente BMW SF: 0800 019 9797. **Bônus Trade-in de R\$ 2.000,00 na valorização da seminova do cliente, que será acrescido ao valor de avaliação da seminova com base exclusivamente na avaliação realizada pela concessionária autorizada responsável pela venda. ***Venda Corporativa para Pessoa Jurídica com 10% de desconto sobre o preço público de R\$ 52.950,00 à vista. Consulte informações na concessionária BMW Motorrad de sua preferência.

No trânsito, dê sentido à vida.





FALE COM A GENTE

Envie sugestões e comentários sobre a nossa revista para GOL@TRIP.COM.BR. Deixe também sua mensagem no Twitter, no Facebook, no Instagram ou no YouTube da GOL*

DOIS LADOS

“Essa matéria [‘O rapper e o juiz’, com Dexter e Iberê Dias, ed. 208] tem um significado que talvez eu nem consiga explicar. Não sei se será falta de humildade dizer isso, mas estou sentindo muito orgulho de mim. Ao lado de um juiz, falando sobre coisas importantes e dignas. É uma vitória grande. Orgulho define!”
DEXTER, VIA INSTAGRAM

“Muito obrigado pela chance de participar dessa reportagem. Foi um prazer. E obrigado pelo apoio ao projeto.”
IBERÊ DIAS, VIA INSTAGRAM

“Acredito na transformação por meio da informação. Imagino como foi sua luta, Dexter, anos atrás. Sua determinação foi fator decisivo para o sucesso. Os jovens precisam de bons exemplos e você é um.”
FRANCISCO ANGELO DE SOUSA, VIA INSTAGRAM

“Dexter, você é um guerreiro, exemplo para os jovens de hoje em dia. Sacudiu, levantou a poeira e deu a volta por cima. Sucesso sempre.”
ISMAEL CARVALHO, VIA FACEBOOK

“Parabéns, Dexter. Você é motivo de inspiração para mim e para vários outros manos.”
VITOR OLIVEIRA, VIA INSTAGRAM

O PROFESSOR COLUNISTA

“Fui muito feliz ao ler a coluna de Leandro Karnal. A resposta me fez pensar sobre muitas coisas.”
CRISTIANE AZEVEDO, VIA E-MAIL

“Gosto do professor não só pelo fato de, na maioria das vezes, concordar com seus ideais, mas pela sua retórica exercida com maestria.”
FELIPE OLIVEIRA, VIA E-MAIL

“A coluna do professor Leandro Karnal [‘Questões de ontem e de hoje’, ed. 207] deveria ser lida por toda a população brasileira, em todos os lugares. Uma verdadeira aula e, ao mesmo tempo, um alerta diante do que estamos enfrentando.”
DOURIVAN ABREU, VIA E-MAIL

POR UM MUNDO MELHOR

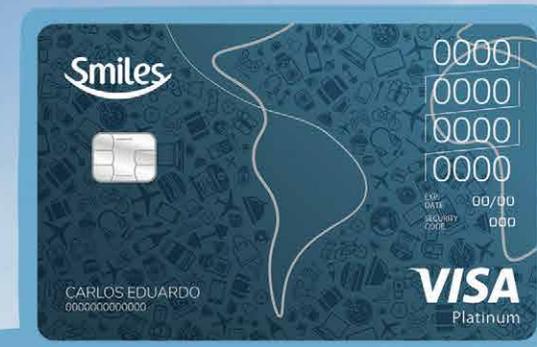
“Como essa revista é maravilhosa. A cada mês, ela me impressiona mais, sempre com matérias de pessoas que fazem a diferença no mundo, seja por meio de uma ONG ou de um aplicativo. Até as matérias sobre artistas e lugares trazem uma linguagem que ressalta os pontos positivos e sociais. Demais mesmo, estão de parabéns!”
ANDRÉ CABRAL, VIA WHATSAPP



Cartão de Crédito Smiles

O melhor jeito de viajar mais.

Já pensou em ter um cartão que transforma compras em milhas e suas milhas em viagens? Com o **Cartão de Crédito Smiles**, você acumula milhas direto na Smiles e conta com privilégios exclusivos.



Receba até **20.000 milhas** na aquisição.³

Até **2,5 milhas** por dólar gasto.¹

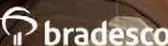
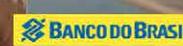
Acesso aos **GOL Premium Lounges**.²

Check-in e embarque preferenciais **GOL**.²

1ª bagagem gratuita na GOL.²

Smiles

É mais fácil viajar com a Smiles

Emitidos por:   smiles.com.br/cartao     

Sujeito a aprovação de crédito. 1. Milhas referentes ao cartão Infinite, para clientes assinantes do Clube Smiles. A conversão de milhas varia de acordo com a categoria do cartão. Verifique na página do cartão www.smiles.com.br/cartao a quantidade de milhas oferecidas para cada categoria dos Cartões Smiles. 2. Os benefícios de aeroportos descritos são dos Cartões Infinite e Platinum, válidos até 31/12/2019. 3. As milhas bônus de aquisição são creditadas em 4 parcelas, de acordo com o pagamento de cada parcela da anuidade. Consulte todas as condições em www.smiles.com.br/cartao

FOTO DANIEL KLAJMIC



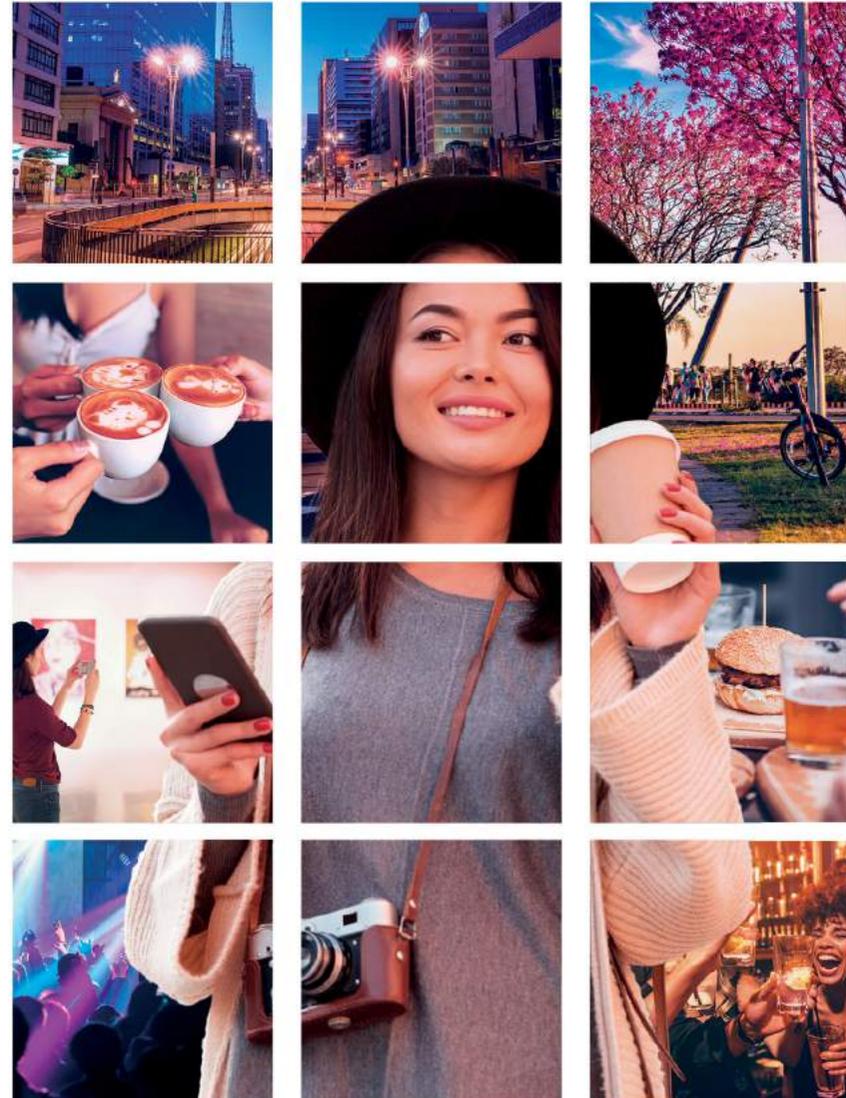


aline_mattos

SEGUIR

...

1257 publicações 3847 seguidores 895 seguindo



Para sua viagem ser perfeita: **Hotéis Intercity**.
 Descubra nossos destinos e promoções em intercityhoteles.com.br ou 0300 210 7700.



SÃO PAULO • BAURU • CURITIBA • PORTO ALEGRE • TERESÓPOLIS
 CAMPINA GRANDE • CAXIAS DO SUL • BELO HORIZONTE E MUITO MAIS.



EMBARQUE

- 20 EM TRÂNSITO**
Veja quem circula pelo nosso check-in
- 26 ANTENA**
Dicas para curtir o mês
- 30 GASTRONOMIA**
Confeitarias apostam em doces saudáveis
- 32 MÚSICA**
Três festivais trazem o melhor de Brasília e do país
- 34 TEATRO**
Casa de Salvador se reinventa com apresentações
- 36 CINEMA**
Fabrício Boliveira é Wilson Simonal
- 38 BATE E VOLTA**
Kleber Mendonça Filho e a distopia na tela
- 40 ARTES**
Adriano Gambarini no GOL MOSTRA BRASIL





1

QUEM
**1. GILSON
E RAFAELA
DE FRANÇA
E BRUNA
FERNANDES**

O QUE FAZEM
Autônomo, brinca e
instrutora de pilates

DE ONDE/PARA ONDE
Porto Alegre/
São Paulo

POR QUÊ
Visitar a família

QUEM
**2. CARLOS
CASAGRANDE**

O QUE FAZ
Ator

DE ONDE/PARA ONDE
São Paulo/Maringá

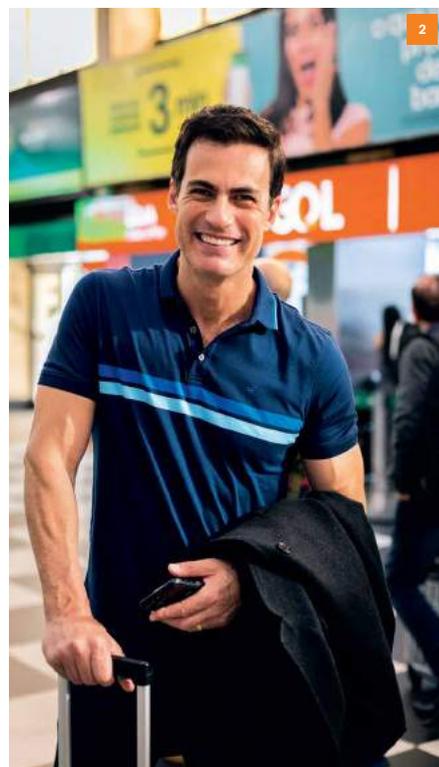
POR QUÊ
Fazer uma campanha
publicitária

QUEM
**3. JULIANA DE
CARVALHO**

O QUE FAZ
Servidora pública

DE ONDE/PARA ONDE
Salvador/Manaus

POR QUÊ
Passear e conhecer
a Amazônia



2



3

FOTOS: AGÊNCIA OPHELIA, DENISON FAGUNDES, FELIPE CASTELLARI E LEO SOMBRA
PRODUÇÃO BRUNA ARAGON E CAROL FANTINI

QUEM
**4. LUCAS
AVILA E
RADAMES
FURBINO**

O QUE FAZEM
Executivos de vendas

DE ONDE/PARA ONDE
Rio de Janeiro/
São Paulo

POR QUÊ
Voltar para casa após
um evento de trabalho

QUEM
**5. VALÉRIA
VETTORAZZI E
CARLA MARI**

O QUE FAZEM
Analista de marca
e comunicação
e publicitária

DE ONDE/PARA ONDE
São Paulo/
Caxias do Sul

POR QUÊ
Voltar para casa
após curtir show
na capital paulista

QUEM
**6. ANA
CAROLINA
PRIORI**

O QUE FAZ
Servidora pública

DE ONDE/PARA ONDE
Recife/Fortaleza

POR QUÊ
Trabalhar



4



5



6



7

QUEM
7. LÚGIA CASTELUCCI

O QUE FAZ
Arquiteta

DE ONDE/PARA ONDE
Recife/São Paulo

POR QUÊ
Voltar para casa após passear na capital pernambucana

QUEM
8. CHARLON GOMES DA SILVA

O QUE FAZ
Coordenador de planejamento

DE ONDE/PARA ONDE
Salvador/Rio de Janeiro

POR QUÊ
Participar de uma reunião de trabalho

QUEM
9. JOÃO GUILHERME E ALESSANDRO SILVA

O QUE FAZEM
Estuda e advogado

DE ONDE/PARA ONDE
Brasília/Recife

POR QUÊ
Trabalhar e assistir ao jogo do Brasil



8



9



NO CORAÇÃO DO BRASIL

NEIVA GUEDES, BIÓLOGA

Por caminhos diferentes, uma bióloga e um fotógrafo usam suas habilidades para proteger os biomas da região central do Brasil



Acima
Graças ao trabalho de Neiva, as araras-azuis, como as da foto, estão menos ameaçadas de extinção

“Ano que vem vai fazer 30 anos que dedico a minha vida às araras”, conta a bióloga Neiva Guedes. Essa história começou em 1989 quando soube que a espécie estava sob risco de desaparecer. Resolveu, então, pesquisar sobre a biologia reprodutiva da ave. Para isso, precisou rodar muito pelas estradas difíceis do Pantanal. “Na década de 90, a Toyota me ofereceu apoio logístico.” No ano seguinte, Neiva deu início ao projeto Arara Azul, que monitora aves e ninhos, garantindo a reprodução da espécie. Além do apoio da Fundação Toyota do Brasil desde 2009, Neiva conta hoje com 11 profissionais na equipe. O suporte permite o monitoramento de 5 mil aves. Nos anos 80, eram estimados apenas 1.500 indivíduos. “As araras ainda estão na lista de animais vulneráveis, mas em um grau bem menor”, conta.

JOÃO FARKAS, FOTÓGRAFO

João Farkas acredita no poder na beleza e vê na criação de imagens uma rota de acesso ao íntimo do ser humano. “A beleza é capaz de fazer com que as pessoas se sensibilizem e se mobilizem”, diz. Há cinco anos, ele volta seu olhar para o Pantanal e retrata a região com poesia e consciência ambiental. “Minha preocupação é tentar retardar as transformações pelas quais esse bioma vem passando.” Entre 1985 e 2017, o desmatamento consumiu 849.897,12 hectares da vegetação nativa, o equivalente a 11% do território do Pantanal, as mudanças que podem ser vistas nas imagens de Farkas. As fotos já foram expostas na Inglaterra e na Bélgica e, até o fim do ano, devem virar livro e filme. São patrimônios do Brasil que precisam ser valorizados, protegidos e estudados. Que seja arte.



10

QUEM
10. LEONARDO REIS

O QUE FAZ
Engenheiro mecânico

DE ONDE/PARA ONDE
Brasília/Curitiba

POR QUÊ
Voltar para casa após trabalhar

QUEM
11. LETICIA ASTURIANO, LUÍSA E BENTO DE SOUZA

O QUE FAZEM
Especialista em sustentabilidade, estuda e engenheiro

DE ONDE/PARA ONDE
São Paulo/Rio de Janeiro

POR QUÊ
Voltar para casa após curtir a capital paulista

QUEM
12. ANA PAULA TEIXEIRA

O QUE FAZ
Inspetora de qualidade

DE ONDE/PARA ONDE
Porto Alegre/Salvador

POR QUÊ
Visitar a família



11



12

1:23 PM

O momento em que você faz check-in na praia com que sempre sonhou.

O Fairmont Copacabana está chegando ao Rio de Janeiro para você viver momentos únicos no hotel, bem como na cidade. Os milhares de cores e a beleza natural das praias se transformam em sentimentos que você vai lembrar para sempre. Venha viver o Rio de Janeiro de um jeito completamente diferente.

Viva a história de cada momento. Visite nosso site e seja um dos primeiros a desfrutar experiências memoráveis no Fairmont Copacabana.

Gateway to your moment in the sun.
fairmont.com/copacabana-rio/

Fairmont
RIO DE JANEIRO COPACABANA

BETC/HAVAS

TEMPO PARA VOCÊ

Fotografia em São Paulo, festival de cinema em Gramado e disco de rock psicodélico pernambucano são destaques da programação deste mês



ARTES

O PODER DA IMAGEM

Fotógrafos como Martin Parr (autor da foto acima), Claudio Edinger e Sebastião Salgado participam da 13ª SP-Foto, que reúne em São Paulo galerias do Brasil e do mundo. Pela 1ª vez, ocorre o Circuito Ateliês Abertos, com especialistas levando o público por roteiros na cidade.

SÃO PAULO. DE 21 A 25/8. GRATUITO. SP-ARTE.COM/FOTO



CINEMA

DISPUTA NA TELA

Sete longas brasileiros, como *Veneza* (acima) e *O homem cordial*, sete estrangeiros e 14 curtas nacionais estão na mostra competitiva do Festival de Gramado, no Rio Grande do Sul. A programação inclui ainda debates e exibições especiais.

DE 16 A 24/8. FESTIVALDEGRAMADO.NET

FOTOS: MARTIN PARR/GALERIA LUME / MARIANA VIANNA/DIVULGAÇÃO

3 HORAS* A MAIS PARA CURTIR O DIA DOS PAIS. ISSO É MUITO ALÉM DO CARRO ▶

WI-FI 4G MÓVEL*
DESCONTO PELO APP*
CARBON FREE*



SEU CARTÃO DE EMBARQUE VALE DESCONTO

ALUGUEL DE CARRO

A PARTIR DE
R\$ 6,40
SEM JUROS
DIÁRIA + PROTEÇÃO



ALUGUE PELO NOSSO APP
MOVIDA.COM.BR
0800-606-8686

movida
muito além do carro

TALENT MARCEL



MÚSICA

PSICODELIA NORDESTINA

A banda Ave Sangria, que estava há 45 anos sem lançar nenhum trabalho, chega com o disco *Vendavais*, com 11 músicas inéditas. Marco Polo, Almir de Oliveira e Paulo Rafael (acima) seguem mesclando ritmos nordestinos e linguagem psicodélica em canções como “Dia a dia” e “Silêncio segredo”.

NAS PLATAFORMAS DIGITAIS. AVESANGRIA.COM



LIVRO

MÃE SOLO

No seu livro de estreia *Eu, mãe e pai - A maternidade independente como escolha* (à esq.), a apresentadora Mariana Kupfer relata sua jornada para se tornar mãe, por meio de inseminação artificial, e criar sozinha a filha Victoria, hoje com 9 anos.

ED. MANOLE. 152 PÁGS. R\$ 48



GASTRONOMIA

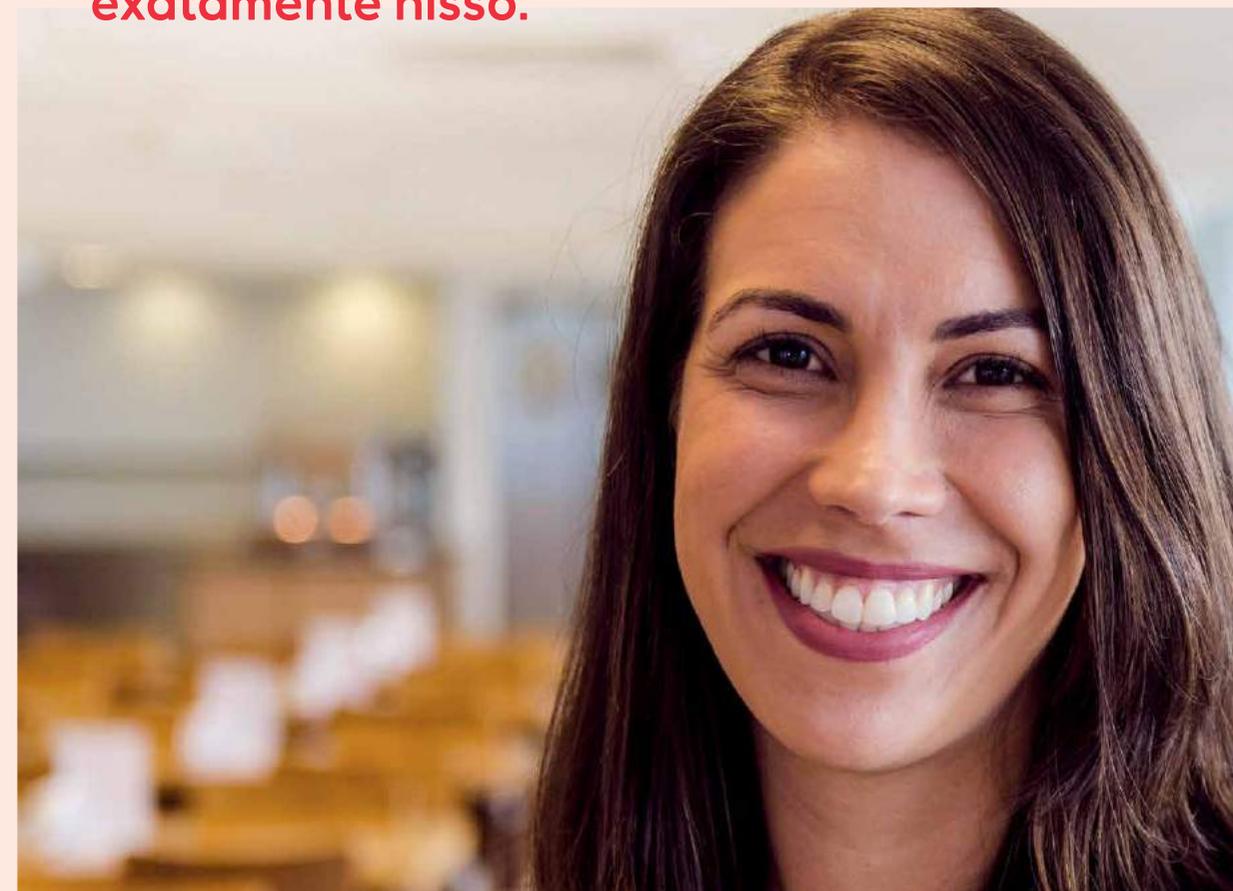
FOGO E FACA

Palmas recebe o Festival de Churrasco - Arena Mr. Bull (acima). Será o maior evento do tipo da região Norte, com duração de sete horas e comidas, como picanha e brisket defumado, e bebidas à vontade. Também rolam oficinas com profissionais dando dicas de como preparar uma boa carne.

PALMAS. DIA 31/8. R\$ 200. ARENAMRBULL.COM.BR

FOTOS: FLORA NEGRY/DIVULGAÇÃO

No país com a maior diversidade do mundo, estamos investindo exatamente nisso.



Diversidade e inclusão sempre foram essenciais para a Equinor. Na Noruega ou no Brasil, acreditamos que, ao reunir formações, experiências e nacionalidades diferentes, reunimos também visões diversas que ajudam

a criar novas soluções. Hoje, 50% da nossa diretoria é formada por mulheres, mas ainda temos muitos outros planos e metas para os próximos anos que vão além do equilíbrio de gênero. Essa é a energia com E de Equinor.





ESSE PODE SEM CULPA

CAMPO GRANDE E SÃO PAULO

Confeitarias apostam em doces artesanais saudáveis, com receitas sem açúcar, glúten e lactose

POR
Alana Della Nina

Nibs de cacau, agave azul orgânico, melado de cana e cumaru são alguns dos ingredientes naturais que andam fazendo a cabeça de confeitários. Caso da chef-pâtissière Mara Mello, de São Paulo, que, no fim do ano passado, criou, com a especialista em saudabilidade Roberta Amendola, a linha Sweet Fit por Mara Mello, com doces sem glúten, lactose, farinhas e açúcares refinados, corantes e conservantes. “Sempre fui ligada à alimentação saudável. Comecei, então, a criar receitas e testar substituições”, diz Mara, que aceita encomendas de quitutes como o choc crock de quinoa com melado, nibs de cacau e cumaru (R\$ 30, 110 gramas; foto acima) e o cheesecake de frutas vermelhas (R\$ 189), com açúcar demerara e massa de biscoito de farinha de amêndoas.

Isabela Akkari, também de São Paulo, abriu a confeitaria que leva seu nome de olho em um

mercado escasso e, assim como Mara, a partir de uma necessidade própria. “Sempre fui chokolatra e, ao pesquisar, me dei conta de que não havia opções de doces para quem procura se alimentar de forma mais saudável”, conta. Além de trabalhar com encomendas, inaugurou recentemente um café na capital paulista. “O doce mais pedido é o alfajor (a partir de R\$ 65, seis unidades), feito com açúcar de coco.”

Em Campo Grande, a Sabor Fit Gourmet também atende clientes com dietas específicas, como diabéticos, celíacos e veganos. “Trabalhamos com o conceito de cozinha inclusiva. A equipe é treinada para atender pedidos especiais”, conta Thatiana Lobo Ramos, proprietária da confeitaria O carro-chefe é o bolo funcional de nozes, chia e aveia com cobertura de coco (R\$ 44).

SÃO PAULO
@SWEETFITPORMARAMELLO
@ISABELAANKARI

CAMPO GRANDE
@SABORFITGOURMET

FOTO BRUNO GERALDI/DIVULGAÇÃO

DESENVOLVA SUA VISÃO



ENGENHARIA
ADMINISTRAÇÃO
DESIGN



MENTES INOVADORAS SE ENCONTRAM AQUI.



SONS DO PLANALTO CENTRAL

BRASÍLIA

Festivais colocam em cena a música produzida na capital federal

POR
Danilo Casaletti

Na canção “Céu de Brasília”, os mineiros Fernando Brant e Toninho Horta afirmam que o horizonte da capital federal sugere “mil direções”. Assim também é a música da cidade, que há muito tempo não vive só de rock – o que poderá ser visto em festivais neste mês.

Com um line-up composto de 50% de atrações locais, o CoMA chega à sua terceira edição e colocará em evidência uma diversidade de artistas, como a rapper Rebeca Reallega, a banda Ellefante e o músico Vavá Afionni. “Queremos mostrar e fomentar a cena musical de Brasília. Um festival é uma grande vitrine”, diz Tomás Bertoni (na foto, de cinza), idealizador do evento e guitarrista da banda Scalene, que também se apresenta no evento.

Outros dois artistas brasilienses também ganham destaques ao protagonizarem encontros inéditos no festival. A poeta, cantora e multi-instrumentista Letícia Fialho recebe o carioca Pedro Luís. Já a banda Joe Silhueta, que mistura rock, folk e música nordestina, terá como convidado o goiano Odair José. Os grandes nomes, aliás, também têm espaço no CoMA. Entre eles, Ney Matogrosso e Hamilton de Holanda. “É o momento de o público cantar junto, se abraçar”, diz Bertoni.

DIAS 3 E 4/8. A PARTIR DE R\$ 70.
FESTIVALCOMA.COM.BR



EM OUTRAS BANDAS

Tomás Bertoni destaca shows imperdíveis em dois festivais da cidade

PICNIK

RIO VOADORES: “É uma banda brasiliense que acabou de se reunir novamente e faz um show muito bom”

TETO PRETO: “Uma das apresentações mais incríveis que já vi. A presença de palco e a intensidade vão te dominando a cada música. Letras simples e fortes”

DIAS 10 E 11/8. GRÁTIS. PICNIK.ART.BR

PORÃO DO ROCK

CANTO CEGO: “Do Rio de Janeiro, é daquelas bandas que começam a tocar e você curte na hora”

FAR FROM ALASKA: “Quinteto que virou quarteto e agora tem uma dinâmica interessante – o guitarrista também faz o baixo em algumas músicas”

DIAS 16 E 17/8. A PARTIR DE R\$ 100.
BIT.LY/PORAOR

FOTO BRENO GALTIER/DIVULGAÇÃO

Uma obra de arte em grande formato

O mais precioso dos mármore brancos, o “ouro branco”, se mantém protagonista contemporâneo no design. É por isso que a Portobello Shop traz mais uma grande novidade para a coleção 2019 com o Oro Bianco.

A reprodução do sofisticado material em porcelanato no tamanho 120x260, com veios contínuos de um dourado solar, é uma joia para projetos atemporais.

Mais uma proposta exclusiva
Portobello Shop!



Acesse portobelloshop.com.br
e encontre a loja mais próxima de você!

Portobello
shop

ARTE PARA OCUPAR

SALVADOR

Produtora cultural reinventa casarão abandonado com apresentações artísticas e festas

POR

Denise Meira do Amaral e Vitor Andrade

FOTOS

Fernando Gomes

Apresentações de dança, peças de teatro, cineclubes e festivais de gastronomia e de moda são alguns dos eventos que ocupam a Casa Charriot, em Salvador. O casarão colonial no bairro do Comércio, que tem despontado como espaço cultural, estava abandonado e vinha sendo usado como depósitos para camelôs. Até que a produtora cultural Maju Passos (foto abaixo) resolveu ocupar o imóvel, que pertence à sua família. “Na prática, a casa apresentava perigo e precisava ser reestruturada. Pensei: por que não criar uma

ocupação artística aqui durante as obras?”, diz. A ideia deu tão certo que o temporário virou permanente e a Casa Charriot se transformou em polo de referência da nova cena baiana. À noite, o local costuma receber festas sem hora para ter fim – como a já conhecida Pão com Ovo, que reúne drags, e a Corrosiva, com artistas. “A Casa Charriot é uma forma de nos fortalecermos, de sermos artistas em um mundo como o de hoje.”

@CASACHARRIOT



PISTINHA BAIANA

Outros locais para curtir a cena alternativa de Salvador

CASARÃO DA DIVERSIDADE

No Pelourinho, tem em sua programação aulas de dança, saraus e estreias de filmes.

TEL.: (71) 98218-6640

COMMONS STÚDIO BAR

Aqui rolam shows de nomes da cena independente, como A festa das Festas, que mistura DJs de diferentes propostas, e a Back in Bahia, de Ian Fraguas.

@COMMONSBAHIA



lialine.com.br



E FEZ O POVO INTEIRO CANTAR

Filme *Simonal* narra a história do artista que teve de lidar com o sucesso e o esquecimento

POR Alan de Faria

A trajetória de Simonal já virou documentário, biografia e musical. Agora, é base para um filme de ficção inspirado em fatos reais. *Simonal* mostra a vida do cantor entre 1960 e 1975, período em que se tornou um dos artistas mais populares do país até ser execrado pela imprensa e parte da classe artística, suspeito de apoiar o regime militar.

Fabrício Boliveira (foto acima) é o protagonista. “Em relação aos trejeitos, posso dizer que esta é a minha intersecção com o Simonal: nós dois temos bastante suíngue”, diz o ator. Na trama, a voz de Simonal é ouvida quando seus hits,

como “Sá Marina”, são executados. “Foi um pedido nosso para que, de alguma forma, ele estivesse presente”, conta Max de Castro, que assina a trilha com Wilson Simoninha – os dois são filhos do homenageado. Com experiências em documentários, o diretor Leonardo Domingues também insere na trama imagens de arquivo do cantor, como as do show histórico que realizou no Maracanãzinho, no Rio, em 1969. “Dessa forma, conseguimos mostrar momentos ímpares de um artista único como foi o Simonal.”

ESTREIA DIA 8/8

BEATLES? NÃO CONHEÇO...

E se, após um apagão planetário, só você conhecesse os Beatles? E se, querendo ser um artista reconhecido, fosse o único que soubesse cantar faixas como “Hey Jude” e “Here comes the sun”? É esta a situação de Jack Malik (Himesh Patel) em *Yesterday*, de Danny Boyle. Ele apresenta as canções como se fossem dele e se torna um sucesso. Tãmanha popularidade chama a atenção de nomes como o do cantor Ed Sheeran, que faz uma participação divertida na trama.

ESTREIA DIA 29/8

FOTO PAPRICA FOTOGRAFIA/DIVULGAÇÃO

EM CARTAZ

NOVO AEROPORTO GLAUBER ROCHA

EM VITÓRIA DA CONQUISTA

MAIS UMA OBRA TAMANHO G

Depois do metrô, 21 policlínicas e 7 hospitais estaduais, o Governo do Estado entrega mais uma obra que vai levar desenvolvimento para toda a região sudoeste: o Aeroporto Glauber Rocha. Com um investimento de mais de R\$ 100 milhões e obras 100% executadas pelo Governo do Estado, ele já chega pronto para receber aeronaves de grande porte e o dobro de passageiros. É o primeiro aeroporto público com aviação regular nos últimos 20 anos na Bahia. **É mais uma obra tamanho G do Governo do Estado.**

GOVERNO DO ESTADO
BAHIA. AQUI É TRABALHO.

FAROESTE BRASILEIRO

Em *Bacurau*, o diretor Kleber Mendonça Filho apresenta um Brasil não muito distante da realidade

POR
Nina Rahe



A primeira coisa que o cineasta Kleber Mendonça Filho, 51 anos, fez quando soube que Donald Trump havia sido eleito presidente dos Estados Unidos foi enviar uma mensagem ao parceiro Juliano Dornelles: “Como fica o nosso filme?”, perguntou, preocupado com a onda conservadora que viria. Desde 2009, os dois trabalhavam em *Bacurau*, longa que foi recebido no Festival de Cannes – onde levou o prêmio do Júri – como uma representação da realidade política atual, mesmo que muitas das questões que assombram o vilarejo do sertão nordestino, como corrupção e violência, sejam, segundo o diretor, problemas mais antigos. “Estávamos felizes por fazer algo inusitado, mas a realidade alcançou o roteiro”, conta Kleber. “Chegamos à conclusão de que talvez ficasse mais interessante.”

Passados dez anos da ideia inicial, que nasceu da vontade de trabalhar com o gênero faroeste, os diretores colhem os frutos do trabalho que já recebeu convites para mais de 100 festivais. “Não sei se conseguiremos participar de todos”, diz Kleber, que espera em breve se dedicar a *Os filmes já começam na calçada*, um ensaio cinematográfico sobre a arqueologia do Recife a partir das salas de cinema extintas, projeto que abandonou no meio para cuidar de *Bacurau*.

Nome completo: Kleber de Mendonça Vasconcellos Filho.

Natural de: Recife.

Quando assiste aos filmes que faz: Sinto que fiz tudo o que poderia ter feito para serem o que são. Tenho uma relação muito boa com eles.

Ator com quem ainda gostaria de trabalhar: Tem tanta gente incrível. Uma resposta óbvia é o Wagner Moura. Quero muito trabalhar com ele.

Filme que não cansa de ver: Eleger um parece desrespeito com os outros, mas não me canso de *Intriga internacional*, de Alfred Hitchcock. É infinitamente divertido e bem filmado.

Uma imagem: O pé de um bebê saindo do lençol. Aí, você chega e cobre.

O que vê quando se olha no espelho: A passagem do tempo, os 50 anos. Mas ainda me acho ok.

Resistir: É ter certeza do que você acredita e não mudar de opinião. É dizer sim, mas não.

Uma referência: Minha mãe. Ela faleceu há 24 anos, mas reverbera em mim de uma maneira importante. É uma bússola moral.

Memória da infância: Ir com minha mãe aos grandes cinemas que já fecharam no Recife. A exceção é o São Luiz, que é um exemplo de sala pública. Foi lá onde fui pela primeira vez, aos 4 anos, para ver uma maratona de *Tom e Jerry*.

Frustração: Poderia afirmar que não tenho porque fiz o que disse que queria fazer aos 6 anos: cinema. Mas, se quiserem uma, é não ter aprendido a tocar um instrumento. Não é tarde demais, sempre penso.

***Bacurau* é:** Um filme de aventura como nunca foi feito no cinema brasileiro.

O cinema nacional: Expressão artística de incrível importância para o Brasil.

Um sonho: Ver o Brasil de volta a um pensamento democrático e inclusivo, onde as pessoas voltem a se entender.

UMA DAS MAIORES REDES DE EDUCAÇÃO DO PAÍS UNIFICA A AQUISIÇÃO DE COMPRAS DE MATERIAIS INDIRETOS

A Campanha Nacional de Escolas da Comunidade (CNEC), organização do conhecimento que inspira, incentiva e forma vencedores para a vida, se consolidou no mercado como um dos maiores e mais completos grupos de educação do país. Com mais de 75 anos de história, a Instituição está presente em 101 municípios, de 19 unidades da Federação, e atualmente possui um montante de matrículas que ultrapassa a marca dos 50 mil estudantes. Número que deve ser incrementado em breve, já que a rede prevê a abertura de 150 novos polos de educação a distância.

Para potencializar o gerenciamento de compras e a distribuição de todos os suprimentos corporativos que abastecem as atuais 96 instituições de educação básica, 17 faculdades, 2 centros universitários, 97 polos de educação a distância e a Editora e Gráfica que integram a CNEC, a Instituição formalizou neste ano uma parceria inédita com a Br Supply, empresa de suprimentos, reconhecida nacionalmente pela expertise em gestão desse tipo de processo em larga escala.

A modernização dos procedimentos resultou na unificação da Central de Compras da CNEC, plataforma que oferecerá aos diretores de cada instituição, a partir do dia 1º de julho, um catálogo online composto por insumos para escritório, informática, manutenção predial, uniformes, equipamentos de proteção individual (EPIs), descartáveis e produtos personalizados.

O supervisor de Compras e Patrimônio da CNEC, **Sillas Carvalho**, explica que o novo modelo de gestão adotado se diferencia por garantir autonomia e agilidade às instituições, já que a própria unidade será responsável por selecionar os itens necessários para a manutenção dos trabalhos locais.

“O modelo de compra proposto para a CNEC traz um aprofundamento nos estudos da regionalização de cada unidade de negócio. O método *Strategic Sourcing* visa a desburocratização dos processos, ressaltando a otimização de recursos, a transparência e a ética, valores institucionais da CNEC”, completou.

CONHEÇA MAIS CASES DE SUCESSO DOS CLIENTES BR SUPPLY E DESCUBRA COMO PODEMOS AJUDAR A SUA EMPRESA A SER MAIS EFICIENTE.



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



Br SUPPLY | **STAPLES**
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

PALETA DOURADA

Adriano Gambarini tenta trazer elementos da pintura em suas fotos, em cartaz no projeto GOL MOSTRA BRASIL

POR
Alan de Faria

Aficionado pelas obras do impressionista Claude Monet e do renascentista Michelangelo, Adriano Gambarini também procura se aproximar das artes plásticas, sobretudo de elementos da pintura, em seu trabalho como fotógrafo. “Busco aliar técnica e estética”, afirma ele, que aproveitou a tonalidade dourada do campo da Serra da Canastra, em Minas Gerais, para registrar o tamanduá-bandeira em seu habitat. “É preciso treinar o olhar para enxergá-lo neste ambiente, em que ele acaba se camuflando.” Gambarini, que fez aulas de escultura, se esforça para deixar os animais em evidência nos retratos.

“A natureza tem estrutura, cores e formas. Logo, por que não transformá-la em arte?”, questiona o fotógrafo, que, em suas incursões pela Mata Atlântica, clicou o mico-leão-dourado. “Como esses macacos não têm medo de nós, chegaram a ficar a 3 metros de mim, parados por um bom tempo, permitindo que eu escolhesse a luz e o ângulo mais artísticos.”

Essas imagens, que ficam expostas até meados deste mês, fazem parte do projeto GOL MOSTRA BRASIL, primeira exposição a bordo do mundo, sob curadoria da ARTEQUEACONTECE, plataforma de divulgação da arte contemporânea.



DE PERFIL

Presentes em locais como a Serra da Canastra, em Minas Gerais, os tamanduás-bandeira correm o risco de desaparecer devido à redução de seu habitat

FAZ UMA POSE

Também ameaçado, o mico-leão-dourado vive em áreas da Mata Atlântica, sobretudo no Rio de Janeiro

GOL MOSTRA BRASIL
FOTOGRAFE E SAIBA MAIS:



ESTACIONE NO AEROPORTO.

MAIS SEGURANÇA PARA O SEU CARRO.
MAIS COMODIDADE NA VOLTA PARA CASA.

Reserve sua vaga **pelo site ou aplicativo Estapar**

Congonhas - SP - CGH

a partir de **R\$ 39,90/dia***

Santos Dumont - RJ - SDU

a partir de **R\$ 29,90/dia***

Salgado Filho - RS - POA

a partir de **R\$ 19,90/dia***

Salvador - BA - SSA

a partir de **R\$ 19,90/dia***



* Promoções válidas até 31.12.2019.
Preço válido apenas para reservas
feitas pelo site ou aplicativo.
Vagas limitadas.

SEJA AONDE FOR,



VIAGEM

- 44 OLHO DA RUA**
A rua mais charmosa de Alto Paraíso, em Goiás
- 46 ROTEIRO**
Pedrinho indica pistas de skate pelo mundo
- 48 HOTELARIA**
O primeiro superluxo de Natal
- 50 EXPLORE**
O Brasil e a água na Expo Dubai 2020
- 52 FUNDAMENTAIS**
Retratos dos povos originários do Brasil
- 58 O MÉXICO É MÁGICO**
As belezas de Cancún, novo destino da GOL
- 74 JOIA DO SERTÃO**
Cultura, gastronomia e natureza em Petrolina



FOTO VICTOR AFFARO

MISTÉRIO SEMPRE HÁ

ALTO PARAÍSO DE GOIÁS

O charme e a pegada esotérica da Chapada dos Veadeiros estão também na avenida Ary Valadão Filho, na cidade que é base para conhecer as paisagens do Cerrado

POR

Nathalia Zaccaro

ILUSTRAÇÃO

Zé Otávio



LA VITTA É BELA, S/N QUADRA 1, LOTE 5-6

O cardápio combina receitas italianas com preparos indígenas. A mistura é reflexo das origens do casal de fundadores, o italiano Fabrizio Pinco-pallino e a indígena Luciana, da etnia Guajajara. "Temos massas caseiras, como o nhoque [R\$ 31], e pratos tradicionais dos povos nativos, como o peixe feito no leite de castanha do Pará [R\$ 38]", conta Fabrizio.

TEL.: (62) 99948-0654

GALERIA PREGUIÇA, S/N QUADRA 6, LOTE 4

Há três anos, os artistas Cris Maia e Marcos Brasil abriam a segunda unidade de sua galeria na cidade – a primeira fica na vila de São Jorge. O espaço é voltado para a promoção de artistas que se inspiram na Chapada e estão à venda de lembrancinhas charmosas e acessíveis, como marca-dores de livro ilustrados (R\$ 2), a obras que podem custar até R\$ 7 mil.

TEL.: (62) 3446-1447

VENDINHA 1961, 787

Conhecido como o melhor da Chapada dos Veadeiros, o pastel (de R\$ 6 a R\$ 11) é o carro-chefe. Aproveite para experimentar os recheios com pequi, fruto típico do Cerrado. O deck ensolarado abre às 11 horas e segue funcionando até o início da madrugada. Durante a noite, rola música ao vivo com repertório de MPB e rock.

TEL.: (62) 3446-1174

SALAMANDRA, S/N QUADRA 32, LOTE 1

A loja mescla peças de moda e decoração de marcas locais com achados do mundo todo, sempre com pegada esotérica. Os produtos são feitos artesanalmente e variam de R\$ 10 a R\$ 500. A curadoria fica por conta da dona, Caroline Donhas. Às sextas e sábados, a loja fica aberta até as 23 horas, aproveitando o movimento de quem sai dos restaurantes.

TEL.: (62) 3446-1603

ARTE NOSSA, 1.075

Maria Darcy Ilheo, conhecida como Nega, é quem recebe os visitantes neste paraíso para quem curte pedras e cristais. Nega faz recomendações específicas para cada cliente. "Entre as mais procuradas estão a ametista e o quartzo rosa", conta. Além das pedras (de R\$ 2 a R\$ 25 mil), a loja vende também incensos, luminárias, sinos de vento e acessórios.

TEL.: (62) 3446-1447

CRAVO & CANELA, 1.363

O restaurante é o porto seguro dos vegetarianos que visitam a região. O cardápio tem de tudo – pizzas, saladas, tapiocas e caldos –, mas são os hambúrgueres vegetarianos que roubam a cena (de R\$ 17 a R\$ 27). Os que mais saem são os de abóbora com lentilha defumada, de milho com castanha e de acarajé. Há também opções veganas.

TEL.: (62) 3446-1376



DROPA ESSA

Um dos principais nomes do skate nacional, Pedro Barros viaja o mundo colecionando medalhas na categoria park. Aqui, o skatista, que deve representar o Brasil nos Jogos Olímpicos de Tóquio 2020, indica suas pistas preferidas mundo afora

POR
Bruna Bittencourt



1
BOWL HOUSE PINHEIROS
SÃO PAULO

“Além do espaço para o skate, rolam exposições e várias festas. Também há uma pista dessas na Vila Mariana.”
BOWLHOUSE.COM.BR

2
HI ADVENTURE
FLORIANÓPOLIS

“A cidade onde nasci tem uma cena muito forte, que cresceu nos últimos dez anos, com pistas públicas e particulares. Essa fica em uma pousada no bairro de Rio Tavares.”
HIADVENTURE.COM.BR

VANS SKATE PARK
HUNTINGTON BEACH (EUA)

“A pista tem boa localização e é completa: dá para treinar bowl, street e park. Los Angeles e San Diego, lá perto, têm muitos skatistas profissionais.”
BIT.LY/VANSHBGOL

CURITIBA SKATE PARK
CURITIBA

“Coberta, a pista sempre recebeu muitas competições de street. Além de mim, nomes como Leticia Bufoni competiram ali. Continua sendo parte forte da cena.”
BIT.LY/SKATEPR



ILUSTRAÇÃO: ZÉ OTÁVIO. FOTOS: IGOR MOURA / BOWL HOUSE (SKATISTA ITALO PENARRUBIA); HELGE TSCHARN/HI ADVENTURE (SKATISTA JONNY GASPAROTTO)



SUAS FÉRIAS COMBINAM COM AQUÁRIO



Já pensou em ver de perto mais de 5 mil animais em 4,5 milhões de litros d'água? Só se for no AquaRio! Aqui as instalações impressionam, afinal, somos o maior aquário marinho da América do Sul. Venha nos visitar.

Garanta já seu ingresso, acesse: VemProAquaRio.com

PRAÇA MUHAMMAD ALI, GAMBÔA, RIO DE JANEIRO - RJ - BRASIL



UM LUXO SÓ

NATAL

Capital potiguar ganha dois hotéis de alto padrão

POR

Livia Scatena



Há mais de 50 hotéis próximos à praia de Ponta Negra, em Natal, mas só um de superluxo. Aberto no início do ano, o Vogal Luxury Beach Hotel & Spa (foto acima) oferece conforto em suas 84 suítes com vista para o mar - há hidromassagem e serviço de mordomo para os hóspedes. “Estamos em uma categoria superior à cinco estrelas”, diz o gerente, Gefferson Alves. O hotel, em um canto exclusivo da praia, levou dez anos para ser construído. “Apesar de estar localizado em um centro urbano, o Vogal é um espaço de tranquilidade, com atividades focadas no bem-estar, como meditação e yoga.” São cinco piscinas e dois restaurantes; o Le Château serve pratos franceses, como a lagosta com risoto (R\$ 92; no alto). E, como um hotel que se afirma superexclusivo, o Vogal oferece roteiros como um passeio de helicóptero até a Praia da Pipa (pago à parte). Luxo mesmo.

DIÁRIA PARA CASAL, COM CAFÉ DA MANHÃ, A PARTIR DE R\$ 1.150. VOGALHOTEL.COM.BR

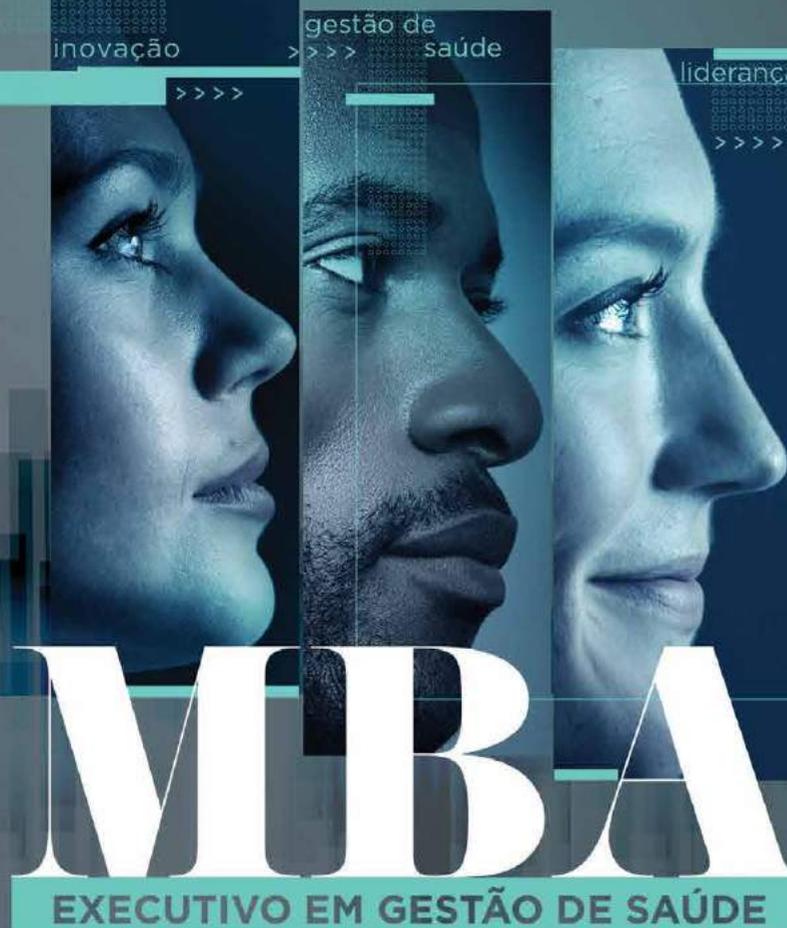
REPAGINADO

Perto do Vogal está o Wish Natal Exclusive Resort, outro hotel de luxo na cidade. Antigo Pestana Beach Resort, foi reaberto no fim de 2018 totalmente remodelado. Possui 188 quartos e conta com atividades como caminhada e funcional. “O turista pode também participar de oficinas culinárias e luaus, além de agendar passeios”, conta Fábio Godinho, vice-presidente do GJP Hotels & Resorts, que administra o Wish.

DIÁRIA PARA CASAL, COM CAFÉ DA MANHÃ, A PARTIR DE R\$ 559. WISHHOTELS.CO

FOTOS: FERNANDO CHIRIBOGA/DIVULGAÇÃO

EINSTEIN DESENVOLVE LÍDERES



Amplie seu conhecimento em gestão de saúde com o MBA mais completo da área.

Conteúdo exclusivo aliado a uma estrutura interdisciplinar inédita, com cases internacionais e renomados profissionais do mercado.

DOCENTES EXECUTIVOS DO EINSTEIN E DO MERCADO

POSSIBILIDADE DE EXTENSÃO INTERNACIONAL

Acesse o site einstein.br/ensino
Inscrições até 31/08.

Acompanhe nas redes: [f](#) [in](#) /EnsinoePesquisaEinstein



ALBERT EINSTEIN
INSTITUTO ISRAELITA DE
ENSINO E PESQUISA
CENTRO DE EDUCAÇÃO EM SAÚDE
ABRAM SZAJMAN

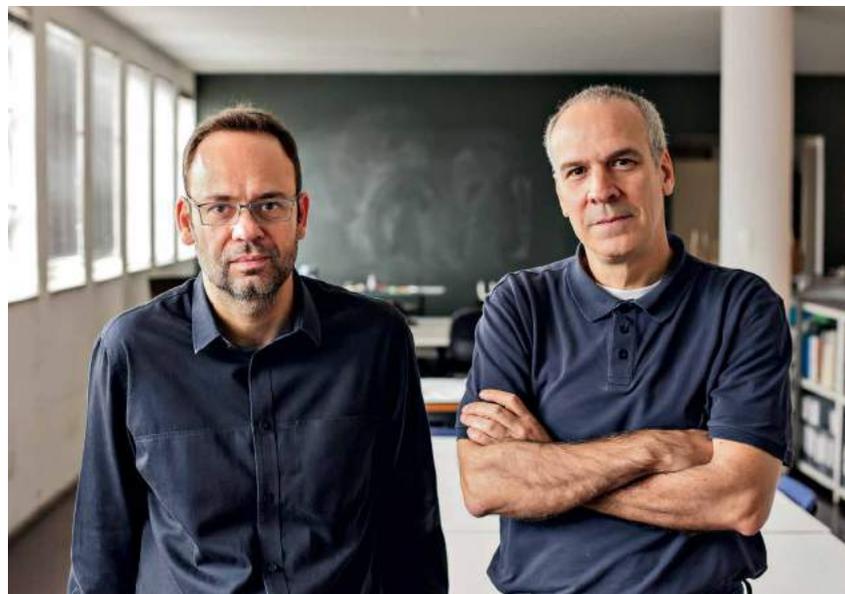
ÁGUA NO DESERTO

DUBAI

Os rios do Amazonas ganham espaço no Pavilhão do Brasil da Expo Dubai 2020

POR
Nina Rahe

FOTO
Nino Andrés



Guilherme Wisnik
(à esq.) e Milton Braga

Quando foram criadas, no século 19, as exposições universais eram vistas como palco para os avanços industriais dos países. Hoje, o conceito migrou da indústria para a tecnologia, incorporando em seu discurso questões ligadas ao meio ambiente e ao desenvolvimento social. É por isso que na próxima Expo 2020, sediada na desértica Dubai entre outubro do ano que vem e abril de 2021, o pavilhão brasileiro elegeu a água como elemento fun-

damental. “Ficamos convencidos de que o tema deveria ser o Amazonas, o rio Negro”, explica Milton Braga, do MMBB Arquitetos, escritório que assina o projeto em parceria com o JPG.ARQ e o Ben-Avid – a expografia (conjunto de técnicas para o desenvolvimento da mostra) ficou a cargo dos arquitetos Guilherme Wisnik e Alexandre Benoit.

Revestida em lona, a estrutura de aço deve se transformar em uma grande tela,

ARTE COMO REFERÊNCIA
Guilherme Wisnik fala das obras que inspiraram o Pavilhão

À MARGEM DA HISTÓRIA: “Neste livro, Euclides da Cunha descreve o aspecto destruidor da potência do rio, o que nos trouxe uma visão sobre a formação dos mangues.”

RIO OIR: “Para gravar este trabalho sonoro do Cildo Meireles, cujo título brinca com o rio como elemento natural e como risada, fizemos uma viagem para ver a pororoca.”

com projeções em todas as fachadas, e abrigará um espelho d’água no qual as pessoas poderão caminhar. “Pensamos nos rios e nos mangues como ideia de fertilidade e abundância”, explica Wisnik. “Estamos falando de um Brasil que não é exatamente o litorâneo, historicamente mais desenvolvido, mas um Brasil mais interior.”

EXPO2020DUBAI.COM



Cirurgia Metabólica. Um procedimento, muitos benefícios.

A Cirurgia Metabólica é um procedimento comprovadamente eficaz e seguro para o controle do Diabetes Tipo 2. Ela representa a possibilidade de uma vida nova para pacientes que não conseguem controlar a doença.

Com apenas um procedimento, é possível tratar várias doenças associadas, como:

Obesidade | Diabetes | Colesterol | Esteatose Hepática | Hipertensão

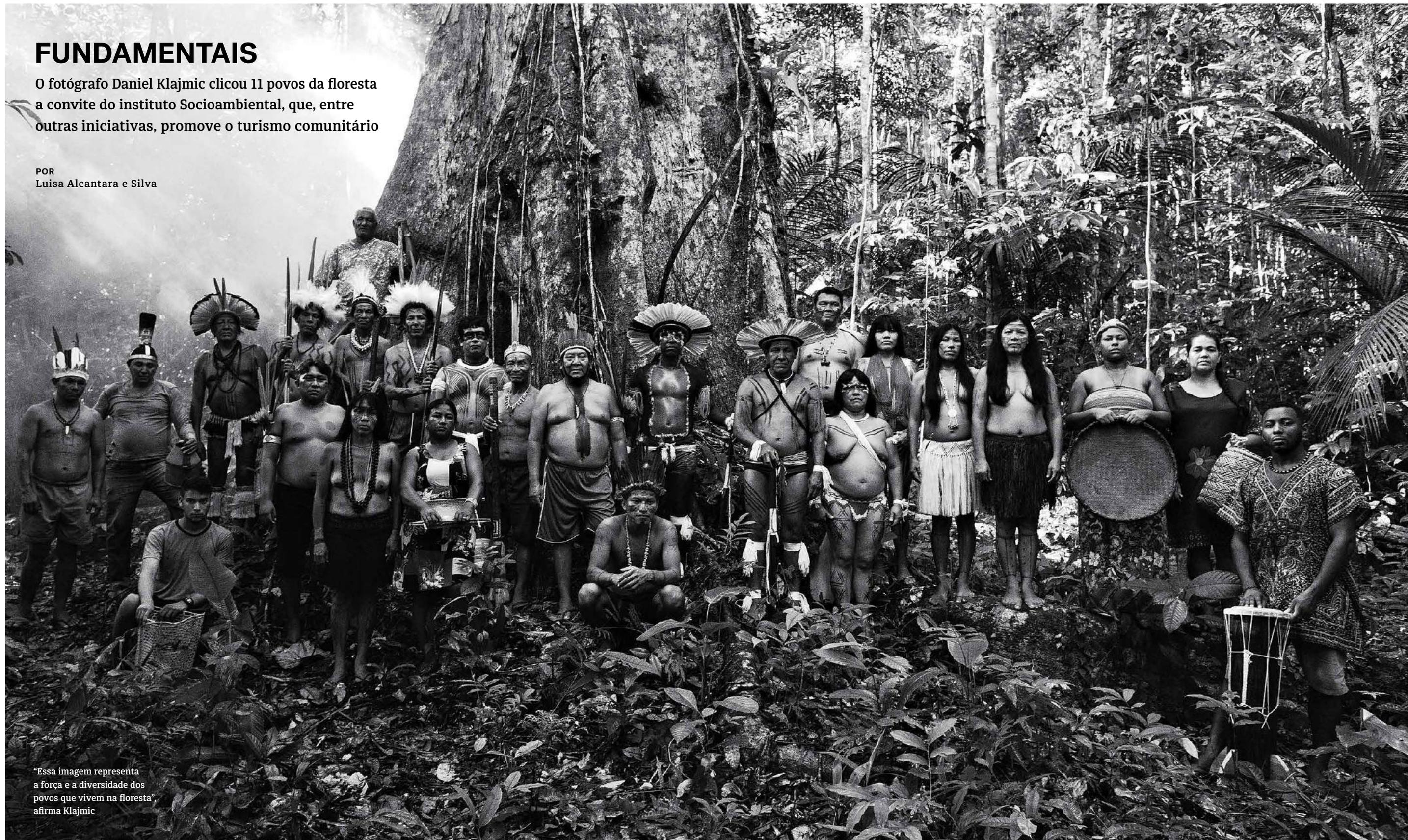
Consulte um médico especialista.
Saiba mais em vidanovametabolica.org.br

SBOM
Sociedade Brasileira de
Cirurgia Bariátrica e Metabólica

FUNDAMENTAIS

O fotógrafo Daniel Klajmic clicou 11 povos da floresta a convite do instituto Socioambiental, que, entre outras iniciativas, promove o turismo comunitário

POR
Luisa Alcantara e Silva



“Essa imagem representa a força e a diversidade dos povos que vivem na floresta”, afirma Klajmic

**ACIMA**

Ditão, um dos representantes quilombolas do Vale do Ribeira. “Não são só os indígenas que manejam a floresta de maneira sustentável. Os quilombolas e os ribeirinhos também, e trouxemos isso para a campanha”, diz o fotógrafo

NA PÁG. AO LADO

O índio Oreme, da etnia Ikpeng, é uma liderança entre os jovens do Xingu. “Todos foram muito solícitos na hora de fazermos as imagens. E fiquei feliz porque eles se sentiram representados quando viram nosso trabalho”

“Se chove na cidade ou no campo, é por nossa causa. Se a medicina tem onde pesquisar novas curas, é porque estamos aqui. Mas não dá mais para sermos ignorados. Para passar a vida com gente tentando derrubar a gente.” Este é um trecho do vídeo da campanha #povosdafloresta, promovida pelo instituto Socioambiental (ISA), que trabalha em defesa dos direitos dos povos indígenas. Dirigido pelo fotógrafo Daniel Klajmic, o vídeo chama a atenção para a importância dos indígenas, ribeirinhos e quilombolas. “Foi muito desafiador conhecer essas pessoas e conseguir fazer um trabalho com o qual elas se sentissem representadas”, conta o profissional.

De acordo com Bruno Weiss, coordenador de comunicação do instituto, o objetivo desse projeto foi mostrar que a floresta garante o equilíbrio de todo o planeta. Além de campanhas e outras iniciativas, o ISA atua promovendo o turismo comunitário. “Com essas viagens, conseguimos gerar renda de maneira sustentável para esses povos”, diz. As próximas saídas serão para as serras Guerreiras de Tapuruquara, no interior do Amazonas, entre setembro e novembro. “A programação dos roteiros inclui banhos de rio e noites em rede. É uma verdadeira imersão”, completa Bruno. ○

**ACIMA**

“Conseguimos trazer Davi Kopenawa [ao centro], uma das principais lideranças Yanomami atualmente”, conta Klajmic. O índio está com seu filho, Dário (à esq.), e Maurício Tomé Rocha, do povo Ye'kwana

NA PÁG. AO LADO

Luis Laureano da Silva (à esq.) e Mario Feliciano Joaquim, que vivem no alto do Rio Negro. “A flauta é um instrumento muito importante para eles, que são da etnia Baniwa”, relata o fotógrafo



O MÉXICO É MÁGICO

Novo destino da GOL, Cancún é o ponto de partida para uma aventura com praias banhadas pelo Mar do Caribe, formações geológicas que revelam rios subterrâneos e sítios arqueológicos da era pré-colombiana

POR

Heitor Flumian

FOTOS

Victor Affaro



Mergulho no cenote Ik-Kil

NA PÁG. AO LADO
Sossego em praia de Tulum

Poucos lugares, ao serem citados numa conversa ou recomendados em pop-ups indesejadas de um site qualquer, carregam em seu nome uma bagagem imagética tão forte quanto Cancún, no litoral leste do México. Compõem o cenário, não exatamente nesta ordem de referências, os exuberantes shoppings – como o La Boutique Palacio e suas lojas de luxo –, as baladas americanizadas e os suntuosos resorts all-inclusive na região chamada Zona Hotelera, que se estende por mais de 20 quilômetros de costa. Também há lugar para as palmeiras a se perder de vista, os guarda-sóis de fibra de coco fincados na areia branca, a genuína simpatia dos nativos, o sol implacável e os corpos estrangeiros estirados na praia, que se dividem entre os que têm intimidade com o protetor solar e os que não. E há o Mar do Caribe, de água morna e de distintos tons de azul (e verde), que encoirou o governo mexicano a impulsionar o desenvolvimento da região, apostando no turismo a partir dos anos 70, e pelo qual

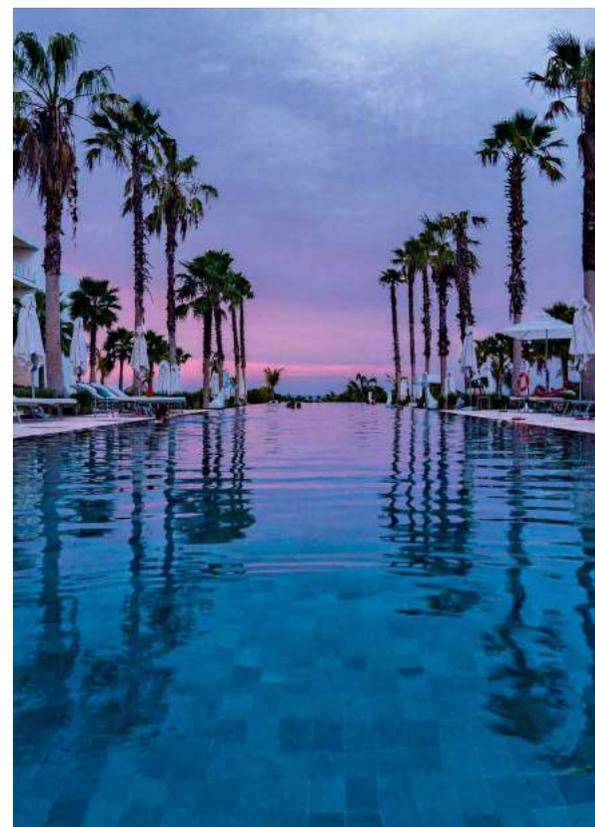
ABAIXO
O sítio arqueológico de Chichén Itzá, entre Cancún e Tulum

NA PÁG. AO LADO
Playa Delfines, uma das poucas de Cancún com ondas; Nicole Bell e Shayne Davis nas águas de Isla Mujeres; e fim de tarde em uma das piscinas do Grand Palladium Costa Mujeres

vale a disputa pelo assento na janela do avião para ser apreciado o maior tempo possível.

A estudante norte-americana Nicole Bell, 21 anos, que viaja com o amigo Shayne Davis, 26, por exemplo, já se jogou nas águas cobiçadas de destinos como Tailândia e Havaí, mas foi a quase 40 quilômetros mar adentro partindo de Cancún que fez um dos programas mais marcantes da vida: nadar com tubarões-baleia. “Foi uma das experiências mais incríveis que já tive. Observando do barco, eles parecem enormes, e quando você está ali, do ladinho deles, se mostram ainda maiores”, diz, ofegante e eufórica, ao retornar ao barco e tirar a máscara de snorkel. A espécie, que vive nas zonas tropicais e não é carnívora, chega a medir 12 metros de comprimento e a pesar 20 toneladas, a maior espécie entre os tubarões. “Dá muita vontade de tocá-los”, diz Shayne, que filmou o mergulho e teve a sorte de registrar de perto um deles abrindo a boca imensa. O passeio acontece entre o fim maio e meados de setembro e dura sete horas (US\$ 165 com a EcoColors Tours).

Outra atração embaixo d’água, mas da qual se pode desfrutar o ano todo, é o Museo Subacuático de Arte (Musa), o primeiro museu submarino do mundo. Inaugurado em 2009, conta com mais de 500 esculturas feitas de concreto marinho em escala humana, submersas e divididas em “galerias” que se diferem pela profundidade (entre 3,5 e 8 metros) e dispo-



ONDE FICAR

Cancún
GRAND PALLADIUM COSTA MUJERES
Pé na areia, construído com materiais ecológicos e inaugurado em janeiro, o resort cinco estrelas possui ótimos restaurantes, excelente serviço de spa e instalações esportivas de ponta. Diária para casal, all inclusive, a partir de US\$ 250.
PALLADIUMHOTELGROUP.COM/COSTAMUJERES

Playa del Carmen
KLR IT HOTEL & RESIDENCES BY SERCOTEL
A poucos passos da praia e da Quinta Avenida, tem duas piscinas na cobertura, onde são organizadas algumas festinhas. Diária para casal a partir de US\$ 75.
KLRIHOTEL.COM

Tulum
AZULIK
Tem uma praia particular e quartos que parecem casas na árvore com vista para o mar. Diária para casal, com café da manhã, a partir de US\$ 458.
AZULIK.COM

QUEM LEVA

ECOCOLORS TOUR
Organiza passeios como o mergulho com os tubarões-baleia (US\$ 165 por pessoa).
ECOTRAVELMEXICO.COM

COMO IR
Voe com a GOL para Cancún.
VOEGOL.COM.BR

“[Mergulhar com tubarões-baleia] Foi uma das experiências mais incríveis que já tive”

NICOLE BELL, ESTUDANTE



sição do visitante. Produzidas em sua maioria pelo britânico Jason deCaires Taylor – artistas mexicanos vêm ampliando o acervo –, podem ser vistas em mergulhos com cilindro, snorkel ou ainda em um barco submarino com fundo de vidro, que garante a diversão e o contato com peixinhos de variadas cores e tamanhos, para quem não quer ou não pode se molhar (a partir de US\$ 47) – a criançada pira.

Fixas no fundo do mar, em uma área de 420 metros quadrados, as peças, que reproduzem de um Fusca a um homem sem camisa sentado em um sofá assistindo à TV, servem para criar recifes artificiais e ajudar o surgimento de novos corais. “É uma forma de dar um sossego para que o Recife Mesoamericano, o segundo maior do mundo, que circunda nossa costa, se recupere sem o assédio dos turistas”, diz Adrian Ramirez, 27. Natural de Cancún, ele nunca pagou para ver as obras, embora as contemple com frequência. “Eu adoro mergulhar e observar o mundo ali embaixo. O Musa é lindo não só por onde está situado, mas por combinar arte com natureza e preservação”, conta.

Adrian trabalha como gerente de um restaurante em Isla Mujeres, ilha a 20 minutos de balsa partindo do terminal marítimo de Puerto Juárez (US\$ 16, ida e volta). “É onde batem os primeiros raios de sol do México”, diz, com certo orgulho. Pequena e charmosinha, a ilha conta com mulheres oferecen-

ONDE COMER

Cancún

TEMPO

Dentro do Paradisus Cancún Resort, tem alta gastronomia destilada no menu degustação com sete pratos que muda a cada seis meses. Para provar os melhores vinhos do país.

TEMPOCANCUN.COM

Playa del Carmen

AMATE 38

Despojado, tem deliciosos sucos e todos os seus saborosos pratos de comida regional são feitos na brasa.

AMATE38.COM

LA PERLA PIXAN

Além da boa gastronomia mexicana, tem cervejas artesanais do país e criativos drinques feitos com mezcal e pulque. Suas noites são embaladas por música ao vivo.

FACEBOOK.COM/LAPERLAPIXAN

Tulum

LA POPULAR

À beira-mar, os peixes e frutos do mar pescados no dia são pesados na hora e servidos embaixo da sombra das árvores. Imperdível.

NOMADETULUM.COM/HOTEL/LA-POPULAR

CAMARADA

Menu com 16 rótulos de cerveja, algumas delas artesanais – prove a blonde pale ale Pescadores (US\$ 8). Promove happy hours todos os dias, das 18 horas às 20 horas, e recebe Djs às quintas-feiras.

FACEBOOK.COM/CAMARADATULUM

ACIMA

Tour pelo Rio Secreto, a 20 metros de profundidade

NA PÁG. AO LADO

A Quinta Avenida, em Playa del Carmen; o chef Ismael Hernández; e o contrafilé ao pil pil, do Tempo





Encosta na
extremidade sul
de Isla Mujeres



**A PARTIR DA FOTO
NO TOPO**

Uma das ruínas maias do sítio arqueológico de Cobá; e o camarão ao molho de maracujá do Amate 38

do massagens à beira-mar (US\$ 13 por 30 minutos) e pode ser explorada em carrinhos de golfe que podem ser alugados por dia. Em sua ponta norte, fica a praia com mais cara de cartão-postal da região, enquanto a extremidade sul preserva um sítio arqueológico e uma encosta escarpada na qual é possível se aventurar percorrendo o caminho íngreme que a margeia, observando o mar indo de encontro às rochas e, com sorte, golfinhos saltando entre as ondas. Vale incluir no roteiro ao menos uma noite na ilha. No retorno a Cancún, não deixe de conhecer a praia Delfines, uma das únicas com ondas, e jantar no Tempo, restaurante de Martin Berasategui, chef basco que tem, no total, dez estrelas Michelin em suas 20 casas, hoje tocado pelo também espanhol Ismael Hernández, 33. Os sete pratos de seu menu degustação (US\$ 86) harmonizados com ótimos vinhos mexicanos são imperdíveis.

ARRIBA, ABAJO

A maneira ideal de explorar Cancún e os muitos outros lugares encantadores que fazem parte da Península Yucatán é de carro. Para chegar a Playa del Carmen, que costuma ser a parada seguinte, 67 quilômetros ao sul, pegue a rodovia México 307. Se quiser entrar ainda mais na atmosfera local, sintonize na rádio FM 91.5 e deixe os hits mexicanos se encarregarem da trilha sonora. Não demora até as placas

A SUA CASA EM ORLANDO

INVISTA EM UM IMÓVEL NOS EUA E TENHA RENDA COM A LOCAÇÃO.



Comprar é tão fácil quanto fazer render • Casas de 3 e 4 suítes, ao lado da Disney

POWERED BY
WYNDHAM
HOTELS & RESORTS

Maior potencial de receita com a locação impulsionado pelos canais de reserva da Wyndham.

DESIGN BY
pininfarina

Primeiro empreendimento de luxo em Orlando assinado pelo escritório de design italiano Pininfarina.



magicvillagebypininfarina.com

Brasil:
+55 (11) 4349-6275

Estados Unidos:
+1 (407) 965-5966

América Latina:
+54 (11) 5219-0381



avisarem que a “*breathless* Riviera Maya” está por vir; e, sim, a região, que abrange 130 quilômetros de costa e dezenas de praias, é mesmo de tirar o fôlego.

Na altura de Puerto Morelos, desvie o trajeto e entre à direita na estradinha em direção ao povoado de Leona Vicario. O trecho de 37 quilômetros, conhecido como La Ruta de los Cenotes, resguarda nos dois lados da via diversos cenotes, espécie de lagos subterrâneos de água limpa e cristalina abastecidos pelas chuvas e por rios que correm sob a terra. Considerados locais sagrados e uma das principais fontes de água para os maias, há milhares dessas formações geológicas em Yucatán. No pouco conhecido cenote La Noria, por onde se chega através de um trecho de estrada de terra no qual o sinal de GPS some em determinado momento, a chilena Gabriela Fierro, 33, boia, serena, olhando os morcegos e andorinhas que voam e se aninham entre as rochas sobre sua cabeça.

“São 16 horas e eu estou nesse lugar desde às 11 horas da manhã. Não consigo sair”, brinca a professora de ioga, na reta final de uma viagem de 50 dias pelo México. “É que, além de serem maravilhosos, os cenotes estão cheios de misticismo. Suas águas parecem possuir uma força sobrenatural que mantém flutuando até você se fundir com o ambiente. A sensação é de estar em um lugar fora deste mundo: o México, de fato, é mágico”, exalta.

ABAIXO
Turistas no
cenote Calavera,
em Tulum



De volta ao percurso original, a magia de Playa del Carmen começa a ser percebida no primeiro gole do suco da casa do Amate 38, feito com abacaxi, laranja e chaya, uma planta típica da região (US\$ 2,45). Uma vez aqui, a dica é experimentar a guacamole e o delicioso camarão ao molho de maracujá (US\$ 11). O restaurante fica no centrinho da área turística a uma quadra da Quinta Avenida, via fechada para pedestres tomada de restaurantes, lojinhas, baladas e bares e que é o coração da cidade. Vá ao La Perla Pixan para provar cervejas artesanais locais e drinques feitos com pulque, bebida ancestral fermentada que tem a mesma origem do mezcal, uma versão mais rústica da tequila.

Além da praia Punta Esmeralda, mais frequentada por quem mora aqui, e da praia Mamitas, repleta de estrangeiros e beach clubs - o Coralina Daylight Club, colado ao hotel Grand Hyatt, é um dos mais animados -, a região é visada por servir de base para diferentes passeios. Da ilha de Cozumel, bastante procurada por mergulhadores,

AGRADECIMENTOS GRAND PALLADIUM COSTA MUJERES CANCÚN WWW.PALLADIUMHOTELGROUP.COM
KLR IT RESIDENCES BY SERCOTEL SERCOTELHOTELS.COM/HOTEL-IT-RESIDENCES-KLR/

NOVA!

Linha Vegetariana

O que não falta é opção cheia de sabor pra você.



Steak à base de ervilha sabor frango.



GIRAFFAS®

A vida é um prato cheio

giraffas.com.br /redegiraffas /redegiraffas /giraffasoficial

Dieta onívora. Os preços variam de acordo com o restaurante. Informações nutricionais disponíveis no restaurante. Todos os nossos produtos CONTÊM GLÚTEN e LACTOSE. Imagens ilustrativas. Agosto/2019. T. Brasil.



EM SENTIDO HORÁRIO, A PARTIR DA FOTO ACIMA
O Museo Subacuático de Arte, o primeiro museu submarino do mundo; os frutos do mar fresquinhos do La Popular; e a guia Alma Vázquez

aos parques Xcaret, Xel-há e Xplor, voltados para famílias e turistas mais aventureiros.

Um programa mais original – e impressionante – é conhecer o Río Secreto (US\$ 79), reserva natural situada em uma comunidade maia que guarda um rio subterrâneo descoberto apenas em 2006. Guiada, a aventura dura pouco mais de uma hora e você faz, enveredar até 25 metros abaixo da terra, passando por espetaculares salões de estalactites e estalagmites com mais de 2,5 milhões de anos que se tocam em determinados trechos. Há momentos em que, ao lado de peixes-gato e peixes-cego, é preciso nadar ou boiar, até que a guia Alma Vázquez, 29, com um português impecável, sugere desligar as lanternas e experimentar a escuridão e o silêncio absolutos. E perfeitos. “Sem luz, é como se o tempo não existisse aqui dentro”, diz Alma.

ALMA Y CUERPO

De volta ao sol e à estrada, Tulum, um dos destinos mais descolados dos últimos anos, te aguarda 64 quilômetros ao sul. A cidade preserva a autêntica atmosfera de praia quase recém-descoberta, onde as pessoas vão de bicicleta de um lugar ao outro e a brisa do mar caribenho sopra diferente. Sua ruazinha principal abriga hotéis-boutique, lojinhas com produtos de artistas locais e bares cheios de originalidade,



Quando a viagem termina, ficam as memórias.

Seja por terra, água ou ar, cada viagem é uma experiência diferente. Porque tão importante quanto chegar ao destino, colecionar memórias é o que torna a jornada única.

Marcopolo. Todas as gerações pelo mundo.



Marcopolo 70 ANOS

Cinto de segurança salva vidas.
Imagens meramente ilustrativas. Consulte o representante de sua região para saber mais sobre os modelos e suas configurações.
www.marcopolo.com.br/70 - nas redes sociais: @inibue@marcopolo



além de espaços para a prática de ioga, meditação e terapias holísticas. Em sua orla, restaurantes dispõem espreguiçadeiras na areia e servem almoço. No La Popular, há bangalôs e enormes estruturas em forma de triângulos com redes para descansar – o lugar é conhecido pelos frutos do mar e pelos pratos com o peixe do dia.

“Há muitos bons restaurantes veganos por aqui também; isso foi uma das coisas que pesaram para nossa vinda”, diz a modelo inglesa Kelly-Jade Williams, que viaja com o namorado Elliot Davies, ambos 28. Passado o êxtase inicial com a praia, eles aproveitaram a localização de Tulum para desbravar as atrações que ficam relativamente perto. A começar por suas ruínas (US\$ 4), uma rara cidade maia erguida à beira-mar e habitada por inofensivas iguanas. Aqui, vale esticar a caminhada até a praia Santa Fé, ao lado, e, num passeio com um dos barquinhos atracados na areia (US\$ 27), ver as ruínas de outro ponto de vista; de quebra, ainda inclui um mergulho com tartarugas.

As ruínas que mais os impressionaram, no entanto, foram as de Cobá, a 45 quilômetros de Tulum (US\$ 4). Com 42 metros de altura, Nohoch Mul, sua pirâmide principal, reserva uma vista e tanto da vegetação ao redor aos que sobem seus degraus – o som dos passarinhos é uma atração à parte. Mais uma hora de carro em direção ao centro da península, passando por alguns cenotes não tão badalados e também por isso preciosos, como o Suytún e o San Lorenzo Oxman, é o Chichén Itzá, antiga capital da civilização maia e sítio arqueológico mais conhecido por essas bandas (US\$ 27), se apresenta. Construída entre os anos 600 e 800 e considerada uma das sete maravilhas do mundo moderno, tem a hipnotizante Pirâmide de Kukulcán como seu templo principal.

“Antes de chegar aqui, não sabia que o México era um lugar tão conectado à espiritualidade, com povos que tinham seu próprio deus”, diz a turista sul-africana Mballi Mashabane, 19. “Isso é muito interessante e este lugar... olha, não saberia como descrevê-lo”, conta. “Mágico” continua sendo uma boa palavra. ○



HASTA LUEGO

Para o México ficar sempre em você



1. Livro *Tulum Gypset*, US\$ 85, assouline.com
2. Mezcal *Wahaca*, US\$ 39,80, wahacamezcal.com
3. Fone sem fio *Jaybird Run XT*, R\$ 1.299,90, logitechstore.com.br

ACIMA
O casal Elliot
Davies e Kelly-
Jade Williams,
em Tulum



maremonti

TRATTORIA & PIZZA

O MELHOR DA ITÁLIA É AQUI

Alphaville Campinas Campo Belo Jardins Jundiaí Ribeirão Preto
Rio Preto Riviera São Caetano Vila Olímpia Morumbi Florianópolis

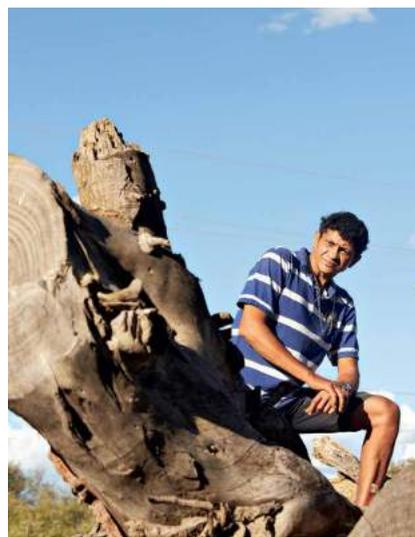
JOIA DO SERTÃO

Às margens do rio São Francisco, a cidade de Petrolina encanta com sua cultura, gastronomia peculiar e paisagens que só o semiárido pernambucano tem

POR
Ines Garçon

FOTOS
Leo Sombra

Morro do Serrote do Urubu: perfeito para ver o pôr do sol



artista José Nildo da Silva, 49, “os turistas adoram porque podem nos ver moldando as peças ao vivo”. A arte *naif* imita a vida sertaneja, e talvez só não consiga traduzir o colorido do céu do sertão.

OLHE PARA CIMA

Há uma beleza difícil de explicar no céu de Petrolina. No inverno, é azul até o fim do dia, quando se torna avermelhado e compõe, com o Velho Chico, um bonito pôr do sol. À noite, a lua faz seu espetáculo — e, enfim, se compreende os versos do poeta Catulo da Paixão Cearense numa das canções brasileiras mais regravadas: “Não há, ó gente, ó não, luar como este do sertão”.

A luminosidade também colore os campos da vinícola Terranova, da Miolo, a cerca de 43 quilômetros do centro. No meio da caatinga, 200 hectares de vinhas têm variedades como sauvignon blanc, moscato e grenache. O manejo permite até três colheitas por ano, graças à irrigação do solo pedregoso. O tour revela o processo de produção, da visita ao campo, onde as

EM SENTIDO HORÁRIO, A PARTIR DA FOTO AO LADO

Centro histórico de Petrolina; paçoca de carne de sol do Flor de Mandacaru; e o artesanato José Nildo da Silva

Uma das mais marcantes definições da paisagem sertaneja está em *Grande Sertão: Veredas*, de Guimarães Rosa: “Sertão é isto: o senhor empurra para trás, mas de repente ele volta a rodear o senhor dos lados. Sertão é quando menos se espera”. Em Petrolina, no coração do semiárido pernambucano, é assim que qualquer um se sente, imerso na paisagem e na cultura.

Diz-se na cidade que, ali, as quatro estações são “verão, quentura, calor e mormaço”. Os termômetros vivem na casa dos 30 °C, raramente chove e o clima é seco, mas a brisa é generosa. Venta sobretudo na

orla, onde prédios residenciais fazem sombra à margem do rio São Francisco. Com mais de 2.800 quilômetros de extensão, o Velho Chico é onipresente em Petrolina. Aqui, pescadores guardam suas lendas e artesãos esculpem inspirados por ele.

É também na orla que se conhece a faceta mais moderna e rica de Petrolina, que, com seus quase 300 mil habitantes, é a maior exportadora de frutas do país. Quiosques atraem os turistas com suas mesas sob centenárias mangueiras. Mas, antes de sentar aqui para ver o cair da tarde, vale caminhar pelo centro e descobrir a

Petrolina antiga, com casas históricas — e abandonadas. Exceções são a igreja Matriz, de 1860, e a catedral Sagrado Coração de Jesus, de 1929. A última tem vitrais franceses e um relógio doado por Padre Cícero (1844-1934), figura messiânica do sertão.

O mesmo “Padim Ciço” é personagem nas mãos de artesãos, assim como santos, animais e mandacarus. Na Oficina do Artesão Mestre Quincas, espaço municipal onde 26 profissionais trabalham, expõem e vendem, há artesanato a perder de vista. “Vem gente do mundo todo comprar aqui”, diz a diretora, Nina Tavares, 71 anos. Para o

PETROLINA NA MALA

Lembranças para trazer da viagem

1. Carranca de madeira **Trapiá**, R\$ 15, facebook.com/trapia.artesanato
2. Sanfoneiro de argila **Coisas do Sertão**, R\$ 20, tel.: (87) 3024-6511
3. Espumante **Terranova**, R\$ 36,50, loja.miolo.com.br



1.



2.



3.

uvas brancas podem ser provadas direto das vinhas, passando por laboratórios e barricas até terminar com degustação guiada por um *sommelier* (ingresso R\$ 15).

A maioria dos visitantes chega em ônibus do Vapor do Vinho, passeio que combina uma manhã na Miolo e uma tarde a bordo de um barco sobre as águas da represa de Sobradinho, com almoço e música ao vivo (R\$ 160 por pessoa, ingresso incluso). Por uma hora, turistas tomam banho na Ilha da Fantasia, um grande banco de areia no meio do lago. A paisagem impressiona pelo tamanho da

represa. “Apesar de ser uma barragem, é um passeio muito bonito”, diz a professora carioca Eloisa Brantes, 50, que esteve em Petrolina para um congresso acadêmico e aproveitou para passear. “A atração mais bonita da cidade, para mim, é o rio. Fiz questão de conhecer alguns cantos mais escondidos e admirar a sua magnitude.”

Houve um tempo em que os vapores cruzavam o rio “num gostoso vai e vem”, como na canção “Petrolina Juazeiro”, de Jorge de Altinho, que faz referência à cidade baiana do outro lado da margem. Desde o século 19, as embarcações levavam carrancas na

proa, esculpidas na crença de espantar os maus espíritos. Hoje, esses símbolos da tradição ribeirinha são marca registrada de Petrolina. Uma das mais importantes artesãs foi Ana das Carrancas, “a dama do barro” – seu ateliê, onde as filhas exercem o ofício da mãe, pode ser visitado.

AMBIENTE FAMÍLIA

Algumas das peças de Ana carrancas também integram o acervo do Museu do Sertão, imprescindível para conhecer a história de Petrolina e da região. A reprodução do interior de uma casa sertaneja do século



“A atração mais bonita da cidade, para mim, é o rio. Fiz questão de admirar sua magnitude”

ELOISA BRANTES, PROFESSORA

**EM SENTIDO HORÁRIO,
A PARTIR DA FOTO ACIMA**

A professora Eloisa Brantes; barco atracado na Ilha da Fantasia; e uvas na vinícola Terranova, da Miolo



KNN

IDIOMAS

KNNIDIOMAS.COM.BR



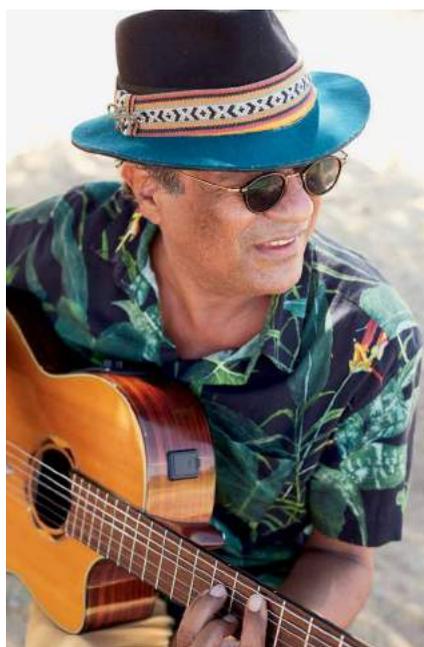
ENGLISH IS ALL ABOUT **CONNECTION**

Dizem que você precisa aprender inglês para viajar ou conseguir um emprego melhor, mas nós sabemos que é muito mais do que isso.

É uma questão de **conexão**, **expansão** e **alcance**.

JOIN US
seja.knnidiomas.com.br





EM SENTIDO HORÁRIO, A PARTIR DA FOTO ACIMA
O músico Maciel Melo; carneiro cozido do Bode Assado do Ângelo; e quarto do Nobile Suites del Rio Petrolina



20 é a atração preferida, conta a diretora do espaço, Luana Granja, 31. “Muita gente com raízes nordestinas chora lembrando da casa de parentes antigos”, conta. Há ainda fósseis, roupas e utilitários como ferros de passar, sanfonas e até uma canoa, além de um pequeno jardim com plantas nativas.

O bode, animal que talvez melhor simbolize o Nordeste, também está no museu, em peças de artesanato. Mas é no Bodódromo que ele salta do imaginário para a mesa. Aberto em 2000, o complexo gastronômico abriga restaurantes especializados em... carneiro. Por sua textura menos rígida que a do bode, a carne caiu no gosto do freguês e hoje é a estrela principal. No

Bode Assado do Ângelo, o carneiro cozido acompanha mandioca, farofa, arroz, feijão, vinagre e pirão (R\$ 70).

“Quando chego em Petrolina, aqui é o primeiro lugar a que venho”, conta o cantor Maciel Melo, 57, que morou e tem família na cidade. Parceiro do músico Geraldo Azevedo, famoso petrolinense, Maciel passa os dias na estrada, mas volta a cada três ou quatro meses. “É uma terra acolhedora. Aqui, tem gente de tudo que é canto”, diz. “E o Ângelo é um ponto de encontro, sempre esbarro com os amigos.”

Mas nem só de bode e carneiro vive o sertanejo. A nobreza da gastronomia local está também nos peixes de rio, como o

ONDE FICAR

NOBILE SUITES DEL RIO PETROLINA

Suítes espaçosas de frente para o rio. Diária para casal, com café da manhã, a partir de R\$ 277. NOBILEHOTEIS.COM.BR

PETROLINA PALACE HOTEL

Com piscina, tem algumas suítes de frente para a orla. Diária para casal, com café da manhã, a partir de R\$ 293. PETROLINAPALACE.COM.BR

ONDE COMER

BODE ASSADO DO ÂNGELO

O mais disputado do Bodódromo. Prove o carneiro cozido (R\$ 70). [TEL.: \(87\) 3983-0911](tel:(87)3983-0911)

JUAREZ PÍER

À beira do São Francisco, o bar tem pergolados, música ao vivo e boa gastronomia. [TEL.: \(87\) 98819-2212](tel:(87)98819-2212)

O QUE FAZER

VAPOR DO VINHO

Visita à vinícola Terranova e passeio de barco pela barragem de Sobradinho (R\$ 160). VAPORDOSAOFRANCISCO.COM

MUSEU DO SERTÃO

As peças do acervo trazem detalhes sobre a cultura sertaneja. Gratuito. [TEL.: \(87\) 3862-1534](tel:(87)3862-1534)

COMO IR

Voe com a GOL para Petrolina. VOEGOL.COM.BR



SEXTOU!

TUDO DIA. TODA HORA.

IMAGENS ILUSTRATIVAS



AEROPORTO INTERNACIONAL DE GUARULHOS | SP | Terminal 2 | Terminal 3
SHOPPING CENTER NORTE | SP | Área Externa
AV. CIDADE JARDIM, 56 | ITAIM BIBI | SP
AEROPORTO INTERNACIONAL DO GALEÃO | RJ | Terminal 2

f @TGIFRIDAYSBR



TUDO DIA *merece ser*
SEXTA-FEIRA



ACIMA
Passeio de barco para chegar
à Ilha do Massangano

cari, chamado de “lagosta do Velho Chico”, e o surubim. Para conhecer a culinária regional, a dica é o Flor de Mandacaru, da chef Juci Melo. No cardápio sazonal, há linguíça (R\$ 33,90) e bolinhos de bode artesanais (R\$ 22,90), caldinho de cari (R\$ 7,50) e galinha caipira orgânica cozida com xerém (R\$ 90,90), entre outros. A decoração é típica e, o menu, em formato de cordel. Nas paredes, claro, artesanatos.

PARA OS OUVIDOS

Além de arte e boa comida, a população ribeirinha faz música. E música capaz de atrair um dos maiores especialistas em cultura nordestina que o país já conheceu, o escritor paraibano Ariano Suassuna. Ele esteve mais de uma vez na Ilha de Massangano, no leito do Velho Chico, para

assistir ao Samba de Vêio, manifestação cultural centenária de música e dança, cujo grupo já gravou discos e se apresentou no exterior.

A 15 quilômetros do centro, a vida dos cerca de mil habitantes de Massangano é pacata; só se chega à ilha em dez minutos de barco. Uma caminhada pela única rua do lugar leva à igreja, ao pequeno comércio e a algumas trilhas. Em junho, uma famosa festa de Santo Antônio atrai turistas. O sossego contrasta com o frenesi da Ilha do Rodeadouro, ao lado, lugar preferido dos moradores para banhos e onde a agitação é permanente – mesmo. Mas, para nadar e contemplar o rio, a dica é aproveitar o outro lado. Aqui, o Juarez Pier, bar descolado ao ar livre, que alia natureza e conforto, decoração charmosa

e boa gastronomia. Em frente, estacionam lanchas e jet skis. “Adorei a infraestrutura e a comida do bar. É fascinante admirar o rio bebendo um drinque e relaxando”, diz Aline Alves, 33, professora de Caruaru, em Pernambuco, que visita a cidade pela terceira vez. “O pôr do sol daqui é lindo.”

Petrolina é mesmo pródiga em deslumbrar os viajantes com seu poente. O mais impactante é apreciado no morro Serrote do Urubu, de 400 metros de altura, em um bairro simples a 10 quilômetros do centro. Poucos frequentam o lugar, talvez porque não se pode banhar, já que as águas são perigosas. O Velho Chico aqui parece pedir silêncio e respeito. No alto da pedra, com a imensidão do céu à frente, as palavras de Guimarães Rosa caem de novo como uma luva: “O sertão é do tamanho do mundo”. ○

AGRADECIMENTO NOBILITATE SUIRES DEL RIO NOBILEHOTELS.COM.BR/HOTEIS/PETROLINA

O melhor Galetto do Brasil

10 vezes consecutivas premiado pelo Guia Quatro Rodas por sua qualidade na cozinha, no Galetto Di Paolo você vive uma experiência sem igual, que harmoniza com seus melhores momentos



25 ANOS

Galetto Di Paolo. Alegria à vontade.

Há 25 anos servindo alegria à vontade com a culinária típica italiana da Serra Gaúcha!

São Paulo - SP | Itapema - SC | Porto Alegre - RS | Garibaldi - RS | Caxias do Sul - RS | Bento Gonçalves - RS | Quarta Colônia - RS | Gramado - RS

SITE

galetodipaolo.com.br

REDES SOCIAIS



SÃO PAULO:
galetodipaolosao paulo

SANTA CATARINA:
galetodipaoloitapema

RIO GRANDE DO SUL:
galetodipaolo

BURGERS DE VERDADE

100% CARNE BOVINA, SEM ADITIVOS.

Wessel*



carneswessel



wessel.com.br

FOTO FELIPE HELLMEISTER



VIDA, TEMPO E TRABALHO

- 86 DECOLAGEM**
Os movimentos do bailarino Leonardo Silveira
- 88 QUEM INDICA**
O que inspira Ilaina Rabbat, do Amani Institute
- 90 TRÊS GERAÇÕES**
Sapateiros trocam ideias sobre o ofício
- 92 VIDA DE DIVA**
Diva Guimarães e a questão do idoso no Brasil
- 100 TRADIÇÕES E HÁBITOS**
Leandro Karnal responde dúvidas cotidianas
- 102 PODE FAZER MAIS ISSO?**
Os desafios da balança saúde-trabalho
- 108 O MUNDO DEBAIXO DA TERRA**
A Isla Sementes quer mudar nossa alimentação

EM MOVIMENTO

Após estudar e trabalhar em diferentes companhias, o jovem Leonardo Silveira acaba de entrar para o corpo de bailarinos do prestigiado Balé da Cidade de São Paulo

POR Alan de Faria FOTO Vitor Jardim

Era um sábado de outono quando 32 rapazes, de 20 a 36 anos, improvisavam coreografias em busca de uma vaga no Balé da Cidade de São Paulo, na capital paulista. Após quase sete horas de *pliés*, *jetés* e adágios (movimentos de dança), o gaúcho Leonardo Silveira, 25 anos, foi o escolhido, tornando-se o 34º bailarino da companhia. “Sua capacidade de criação e improvisação chamou nossa atenção”, diz Ismael Ivo, diretor artístico do conjunto. Para o jovem, é a realização de um sonho: “Há cinco anos, fiz aulas aqui e, desde então, queria trabalhar com eles”.

Já o sonho de se tornar bailarino é anterior. “Sou de uma família que gosta de arte. Tenho dois irmãos envolvidos com capoeira e street dance”, conta. Aos 14, após assistir a um grupo dançando na TV, ele pediu que sua mãe o matriculasse em aulas de jazz e balé clássico. Quatro anos depois, em 2012, mudou-se sozinho de sua cidade, Porto Alegre, para Joinville, em Santa Catarina, para estudar na Escola do Teatro Bolshoi, uma das principais formadoras de bailarinos do país. “O começo foi difícil. Chorei bastante, não sabia nem cozinhar”, revela ele, que, em 2014, entrou para a Cia. Jovem Bolshoi Brasil.

Na busca por novas experiências, mudou de cidade novamente. Desta vez, para mais longe: São Paulo, onde atuou em outra importante companhia, a Cisne Negro. “Também fiz alguns trabalhos publicitários como modelo e comecei a dar aula particular”, conta. Como um nômade, viveu o ano passado em Curitiba, apresentando-se na Curitiba Cia. de Dança. “Estou

sempre em movimento. O meu negócio é dançar.” E foi exatamente essa trajetória movimentada que o levou ao Balé da Cidade de São Paulo, onde está agora.

Em pouco mais de um mês na nova casa, Leonardo já apresentava *A biblioteca de Babel*, no Theatro Municipal de São Paulo. O momento da carreira, diz, é bom. Além da felicidade de integrar uma companhia como essa, gosta de ser espelho para outros profissionais. “De alguma forma, sou um exemplo de que há espaço, sim, para bailarinos negros em qualquer companhia. É fazer o seu melhor e ir lá dançar.”

O que levou você ao Balé da Cidade de São Paulo?

Esse grupo começou a ser meu foco quando, aos 20 anos, fiz uma semana de aula com eles. Todos mostraram uma entrega grandiosa. Além disso, já assisti a vários espetáculos do Balé, aumentando a minha vontade de fazer parte da companhia.

Como foi se apresentar no Theatro Municipal?

Sou um pouco tímido e foi difícil me soltar no início. Precisei de muita concentração. Os bailarinos me receberam muito bem e me ajudaram.

Como é sua rotina?

Tenho trabalhado bastante. De segunda a sexta-feira, fico na sede do Balé, das 9 horas às 17 horas; às vezes, até um pouco mais tarde. Além dos ensaios, temos aulas de balé, meditação e ioga. Às sextas-feiras, é ainda mais corrido, pois dou aula particular.



QUEM

LEONARDO SILVEIRA

IDADE

25 anos

PROFISSÃO

Bailarino

COREOGRAFIAS MAIS EMOCIONANTES

“*Adastra*, de Cayetano Soto, e *Petite mort* e *Indigo Rose*, de Jiri Kylian”



POR UM MUNDO MELHOR

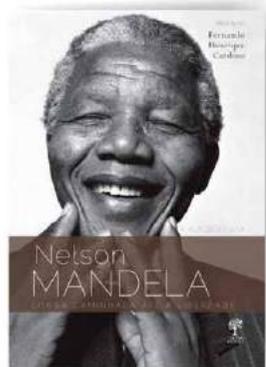
Cocriadora e diretora executiva do Amani Institute, Ilaina Rabbat conta o que a inspira

POR
Bruno Dias

Filha de argentinos que fugiram da ditadura, a venezuelana Ilaina Rabbat, 35 anos, sempre teve vocação para mudar o mundo. “Cresci discutindo temas como direitos humanos nos jantares de família”, conta. Aos 15, começou a trabalhar em ONGs e não parou mais: fez parte da Organización Argentina de Jóvenes para las Naciones Unidas, se dedicando a causas em países como Egito, Bolívia e Haiti. Por sete anos, viajou o mundo pela Ashoka, associação global que investe em ações sociais, e, depois de vivenciar violência e pobreza em El Salvador, decidiu dar o passo além. Em 2011, em parceria com o indiano Roshan Paul, com quem trabalhou na Ashoka, Ilana fundou o Amani Institute. Com sedes no Brasil, Quênia e Índia, a entidade sem fins lucrativos nasceu com a missão de desenvolver pessoas e empresas com programas que promovem o impacto social. “Queremos formar profissionais que realmente desejam fazer a diferença de uma forma séria, com uma carreira na área, não apenas com voluntariado.”

LIÇÕES DE MANDELA

“Reli recentemente a autobiografia *Nelson Mandela - Longa caminhada até a liberdade* [ed. Nossa Cultura; à dir.]. Ele ficou 27 anos preso e nunca perdeu a esperança. Seguiu agindo, com os mesmos valores. Este livro é uma obra de arte.”



UM POUCO POR VEZ

“*Como mudar o mundo* [ed. Record], de David Bornstein, é uma bíblia do impacto social. Mostra pessoas comuns que fazem coisas incríveis. O segredo é entender o que te move e colocar foco nisso. Achei muito inspirador.”

VIAGENS QUE TRANSFORMAM

“Uma dica pra quem quer começar no empreendedorismo social é percorrer o Brasil todo, conhecendo lugares distantes da sua realidade. É importante visitar projetos sociais e conversar com as pessoas que os realizam.”

PERSISTÊNCIA

“*O Menino que descobriu o vento* [abaixo], disponível na Netflix, é um filme sobre a história real de um garoto pobre do Malauí que consegue fazer um moinho de vento para tirar água da terra. Ele começa sozinho, com muita persistência.”

PENSAMENTO POSITIVO

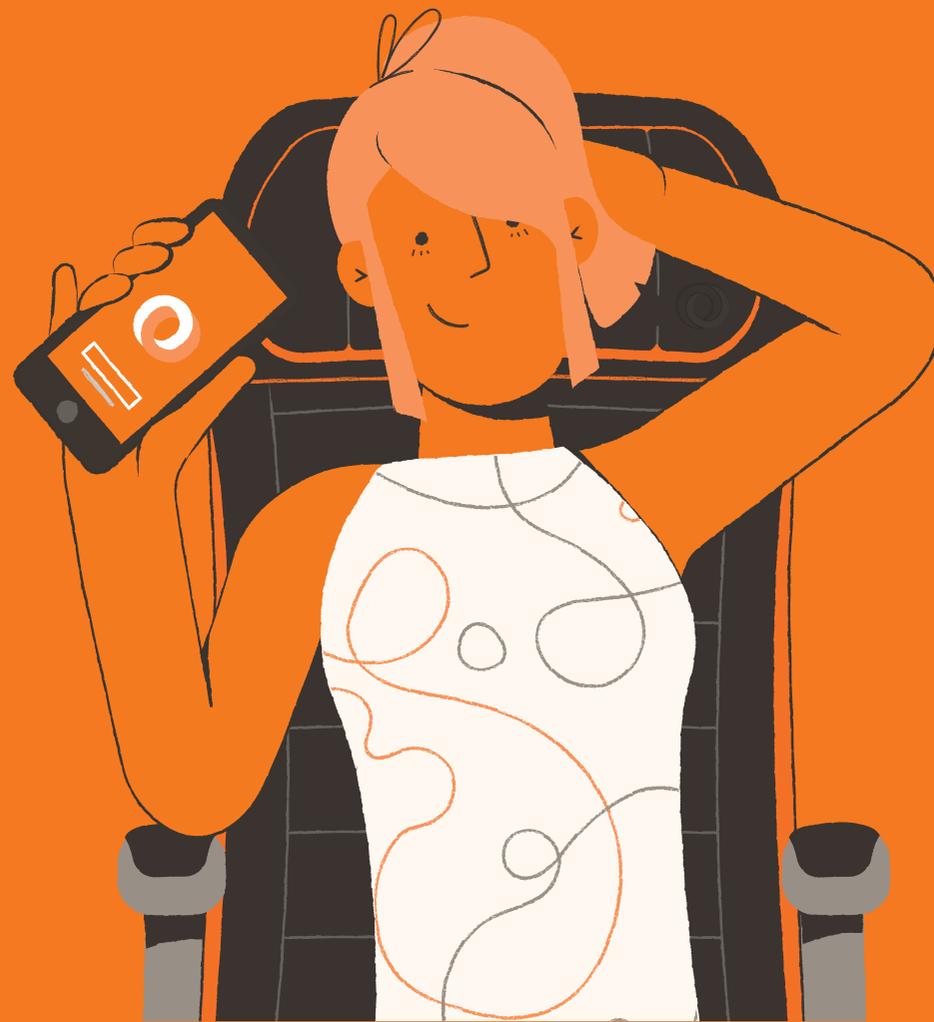
“Fundamental nos dias de hoje, a psicologia positiva [ppc.sas.upenn.edu] é um campo de estudo desenvolvido pelo psicólogo Martin Seligman. Ela olha como a mente faz com que o ser humano, as organizações e o planeta floresçam e melhorem.”



ILUSTRAÇÃO ZÉ OTAVIO / FOTOS REPRODUÇÃO NETFLIX / DIVULGAÇÃO

Só a ponte aérea Rio-São Paulo da GOL tem internet a bordo, TV ao vivo e mais conforto nos voos.

GOL. A melhor ponte aérea Rio-São Paulo.



Em parceria com **DELTA AIRFRANCE KLM**

A GOL possui a maior oferta de assentos na categoria A do mercado em voos nacionais, segundo critérios da ANAC. Sujeito à disponibilidade de assentos em cada voo.



PÉS NO CHÃO

Três sapateiros trocam ideias e experiências sobre o ofício de fazer calçados

POR Karina Sérgio Gomes



GUILHERME FERREIRA

25 ANOS

AOS 16, O GAÚCHO COMEÇOU A TRABALHAR COMO SAPATEIRO NA FÁBRICA DA BARCELLOS & ZANINI. ATUALMENTE, É GERENTE DE PRODUÇÃO DA EMPRESA E ESTUDA GESTÃO DA PRODUÇÃO INDUSTRIAL, POIS PRETENDE CONTINUAR NA ÁREA.



MARIA EUGENIA MILUZZI

40 ANOS

DEPOIS DE TRABALHAR ALGUNS ANOS NA INDÚSTRIA CALÇADISTA, A PAULISTA FUNDOU, EM 2015, A PIRACAIANA. A MARCA PRODUZ SAPATOS DE MATÉRIA-PRIMA DE ORIGEM RENOVÁVEL OU RECICLADA. ELA TAMBÉM DÁ OFICINAS DE SAPATARIA ARTESANAL.



REGINA AUGUSTA EUZÉBIO

59 ANOS

ATUA HÁ 33 ANOS NA ÁREA. A CATARINENSE E O MARIDO, DONOS DA GIL CALÇADOS, TÊM MAQUINÁRIOS QUE PRODUZEM EM ESCALA, MAS PREFEREM CONFECCIONAR CALÇADOS PERSONALIZADOS, PRODUZINDO APENAS TRÊS UNIDADES POR DIA.

GUILHERME: Cada vez há mais fábricas. Como agregar valor a um produto tão manufaturado?

MARIA EUGENIA: Com o design autoral. A questão é como a produção pode contribuir para salvar o mundo do desastre. Questionar de onde vem a matéria-prima e para onde vai o calçado após o uso, valorizar recursos renováveis ou orgânicos. Agrega valor você trabalhar em um local que não gera lixo. E, caso use couro, que ele não seja curtido com metais pesados, incentivando o curtimento vegetal e o cuidado com a água. Envolve tudo: a produção e o consumo. É circular.

MARIA EUGENIA: Você teve alguma referência feminina que a incentivou na profissão?

REGINA: Aprendi com meu pai, que tinha uma fábrica. Mas sofri e ainda sofro preconceito. Tanto que quem fica no nosso showroom é meu marido. Quando eu ficava, as próprias mulheres não acreditavam que eu poderia fazer um sapato de qualidade. Confecciono modelos de festa sob medida. Algo que deu certo porque eu sou mulher e sei o que é preciso para fazer um calçado confortável para que ninguém o tire após a primeira dança.

REGINA: Como aliar conforto e beleza em uma produção de larga escala?

GUILHERME: Acima de tudo, as mulheres buscam detalhes especiais em cada par. Graças à tecnologia, temos equipamentos com os quais conseguimos unir conforto e design. E posso afirmar com segurança que temos até scarpins confortáveis. A cada dia somos mais dependentes de máquinas, porque está difícil achar mão de obra. Por isso, tenho boas expectativas de crescimento. É um ramo que está sendo deixado de lado pelos mais jovens.

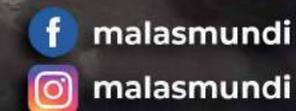
FOTOS: ARQUIVO PESSOAL

Vai Viajar?



malasmundi.com.br

COMERCIAL@MALASMUNDI.COM.BR
CORPORATIVO@MALASMUNDI.COM.BR



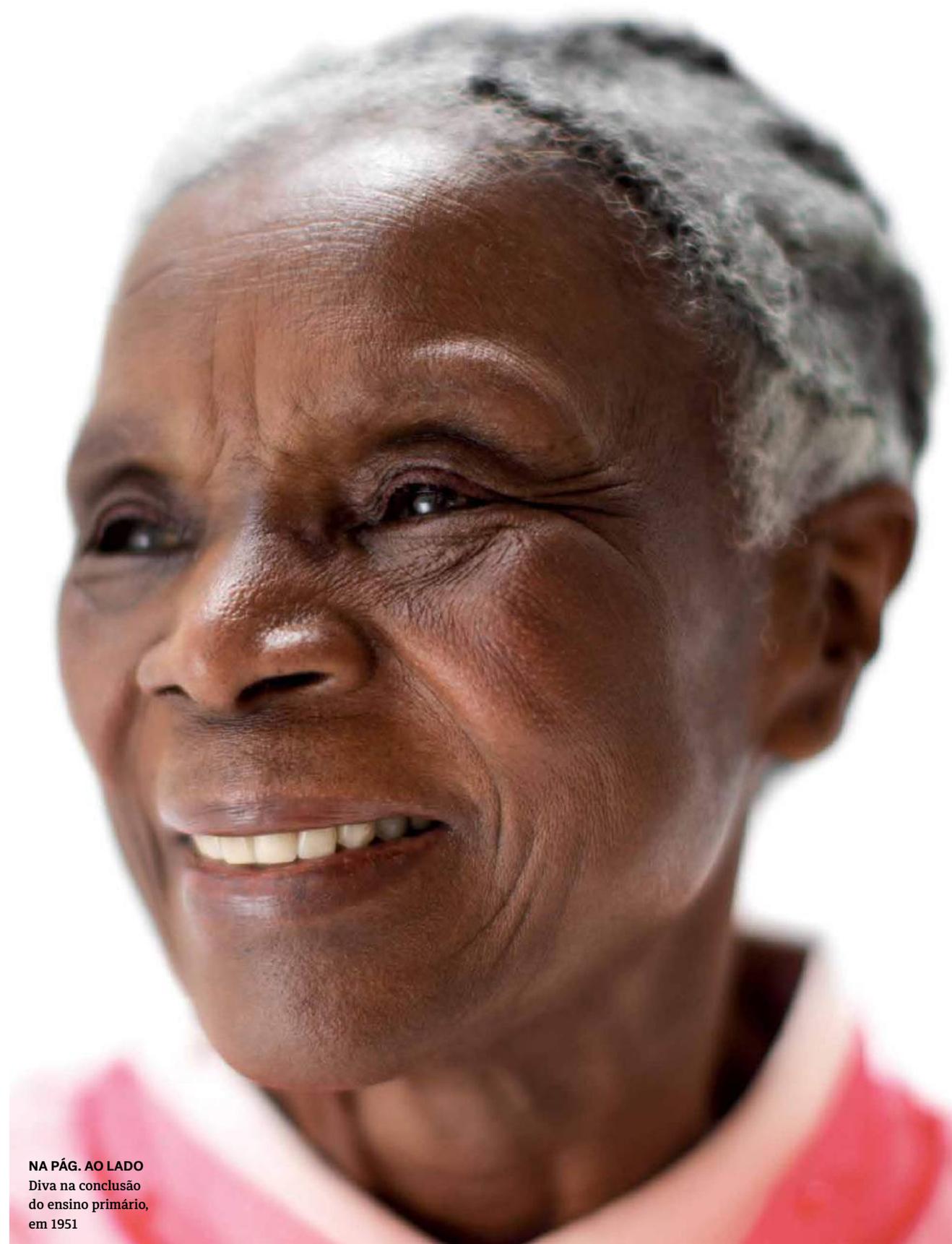
SAC: (11) 2476-7321
SAC@MALASMUNDI.COM.BR



VIDA DE DIVA

Aos 80 anos, Diva Guimarães prova que nunca é tarde para continuar lutando: ela viaja o Brasil para contar sua história e mostra que a velhice deve ser tratada com dignidade

POR Décio Galina FOTOS Felipe Hellmeister



NA PÁG. AO LADO
Diva na conclusão
do ensino primário,
em 1951

“O pior preconceito com uma pessoa velha é achar que ela é idiota. Escuto: ‘Esses velhos só incomodam, por que não ficam em casa?’”

DIVA GUIMARÃES, APOSENTADA

“Quando a idade chega, a gente passa a ter mais clareza das coisas. Em muitas situações da juventude, nosso impulso é partir para ignorância”, diz a professora paranaense aposentada Diva Guimarães, prestes a completar 80 anos no dia 3 de agosto – embora tenha sido registrada só um ano depois do nascimento, em 3 de agosto de 1940.

“Sempre fui rebelde e busquei vingança por todo o preconceito que os negros, os índios e os pobres sofriam, e sofrem, neste país. Queria sair arrebatando tudo, mas o correr dos anos ensina que o grande desafio da terceira idade é justamente não perder a cabeça; não perder a fé em si mesmo. Temos que aproveitar a vida com o que mais gostamos. No meu caso, é a leitura. Sou fã de Jorge Amado, Darcy Ribeiro e José Mauro Vasconcelos. Ler é como se eu estivesse fazendo um exercício físico. Às vezes, atravesso a madrugada abraçada a um livro; nunca durmo antes da meia-noite.”

Em uma tarde improvável de sol forte e calor em Curitiba, no Paraná, no meio de julho, o discurso é desfiado em ritmo pausado. Escolhidas a dedo, as palavras parecem ser escritas em uma lousa. “O pior preconceito que pode existir com uma pessoa mais velha é achar que ela é idiota e só atrapalha. Escuto nos ônibus: ‘Esses velhos só incomodam, por que não ficam em casa? Não pagam a passagem e ainda querem sentar!’. Não falo nada. Só dou uma olhada, e penso: ‘Quando você chegar – se chegar – à minha idade, você vai ver...’. É triste porque, antigamente, as pessoas eram educadas a respeitar os mais velhos, mas, hoje, talvez por muitos pais estarem terceirizando a educação dos filhos, tem uma moçada que acha que pode tudo.”

A história de Diva comprova a importância de manter a cabeça no lugar – e usar a experiência das décadas a seu favor. Ela tinha 77 anos quando realizou o sonho de acompanhar a Festa Literária Internacional de Paraty (Flip), em 2017. Na mesa

A pele que habito, com Lázaro Ramos, empunhou o microfone na plateia e disparou a falar por 13 minutos e 16 segundos, levando o ator e boa parte dos presentes às lágrimas. O relato cru de inúmeras dificuldades que costuram a existência da professora pôs Diva nas manchetes nacionais e internacionais sobre o evento. “Não sei o que deu em mim. Não tinha planejado falar nada. Foi pura emoção.” O sucesso do vídeo do discurso na internet foi vertiginoso, Diva virou celebridade no mesmo dia e mal pôde aproveitar as outras mesas do evento.

A VIDA NOS TRILHOS

Neta de escrava com português, a professora nasceu no mato, em Serra Morena, no Paraná. Mudava de casa toda a vez que o pai, o ferroviário Pedro Manoel, era transferido de estação. Ele morreu aos 55 anos, em um acidente nos trilhos. A mãe, Rita de Oliveira, faleceu aos 62, com problemas cardíacos, e teve 20 gestações; das quais 13 chegaram ao fim; e apenas sete dos filhos passaram os 7 anos. “Ela que me ensinou que conhecimento ninguém tira da gente. Quando eu pensava em desistir da escola, ela dizia sempre: ‘Olha pra sua mãe; é isso que você quer da sua vida?’”

Recolhida aos 5 anos por padres e freiras que levavam crianças pobres para um colégio interno em São Paulo, foi obrigada a trabalhar e também apanhava bastante. Foi “o inferno”, como ela diz. Saiu aos 8, quando uma tia apareceu. Voltou a viver com os pais no Paraná, onde a mãe conseguia colocá-la na escola em troca do serviço de lavadeira.

No ginásio, praticou atletismo, mas foi o basquete que se tornou seu esporte preferido. Disputou campeonatos até os 33 anos e jogou até os 70. Graduou-se em fisioterapia e em educação física, tornando-se professora dessa área por quase 30 anos – na década de 50, também atuou como alfabetizadora. “Nas aulas, nunca pensei em falar só dos assuntos pertinentes da educação física”, lembra. Em uma

NA PÁG.
AO LADO
Formatura
do magistério,
em 1959



“Os idosos querem distância de asilo, preferem envelhecer em suas casas. E eles compõem a faixa etária que mais cresce em redes sociais”

ANTÔNIO LEITÃO, GERENTE DE INSTITUTO DE LONGEVIDADE

época em que meninas se casavam com 14 anos, Diva ensinava que era melhor estudar primeiro, ter uma profissão e, depois, pensar em casamento, “para não depender de ninguém no futuro”. “É gratificante encontrá-las e ouvir que tomaram um rumo na vida a partir do que conversávamos.”

Diva não teve filhos, mas sustenta cinco sobrinhos e ajuda várias pessoas da família. “A Diva é rigorosa demais com a piaçada, mas uma qualidade é que ela é muito generosa”, brinca a amiga-irmã e socióloga Maria Alice Correia Pedotti, 71. É com ela que a aposentada faz programas como ir ao cinema e ao teatro e viajar – inclusive, para a Flip. “Depois de Paraty, meu desejo é viver muito ainda. Quero defender a importância da educação neste país. Minha saúde até que está boa: a gota foi controlada, só tomo remédio para hipertensão e um tremor nas mãos. Não quero morrer de jeito nenhum”, diz Diva.

EM CRESCIMENTO

A sensação de a aposentada ter uma longa estrada pela frente aos 80 anos é sintomática e reflete uma mudança no perfil populacional do Brasil. Dados do IBGE do primeiro trimestre mostram que a população com 60 anos ou mais já é de 33,2 milhões de pessoas, o que representa 15,9% da população brasileira. As projeções, no entanto, mostram a tendência de crescimento dos mais maduros: em 2031, serão mais de 43 milhões de idosos, superando o número de crianças e jovens. O rendimento médio do trabalho para pessoas com 60 anos ou mais é de R\$ 2.815, superior ao geral de todas idades (R\$ 2.291).

Atentas a esse cenário de oportunidades, empresas como a MaturiJobs, criada em 2015, conectam profissionais com mais de 50 anos com empregadores, além de promover iniciativas de empreendedorismo para esse público, como o MaturiFest, que reuniu mais de 500 pessoas em abril, em São Paulo. Foram três dias de evento com workshops, palestras

e debates sobre tecnologia, inovação, autoconhecimento, economia compartilhada e outros assuntos. “Sentimos que a diversidade etária está ganhando cada vez mais atenção das empresas. 800 empresas já publicaram 1,2 mil vagas em nosso site, e, ao longo de três anos, mil pessoas foram contratadas. É uma boa notícia, mas ainda é pouco mais de 1% dos 94 mil profissionais que temos cadastrados”, explica o fundador e CEO da empresa, o engenheiro de softwares Mórris Lituak, 36.

Na mesma linha, o Instituto de Longevidade Mongeral Aegon, no Rio de Janeiro, trabalha para disseminar a questão na agenda de empresas e municípios. Para isso, criou o Índice de Desenvolvimento Urbano para a Longevidade, que mede o quanto preparadas as cidades estão para absorver o envelhecimento da população – a edição deste ano será com 800 cidades. “Não há o preparo devido, uma vez que se trata de uma nova realidade”, explica Antônio Leitão, gerente institucional do Instituto. “O que se sabe é que os idosos querem distância de asilo, preferem ficar em casa, e que ainda há preconceito de que são resistentes à tecnologia. São grandes consumidores on-line e compõem a faixa etária que mais cresce em redes sociais.”

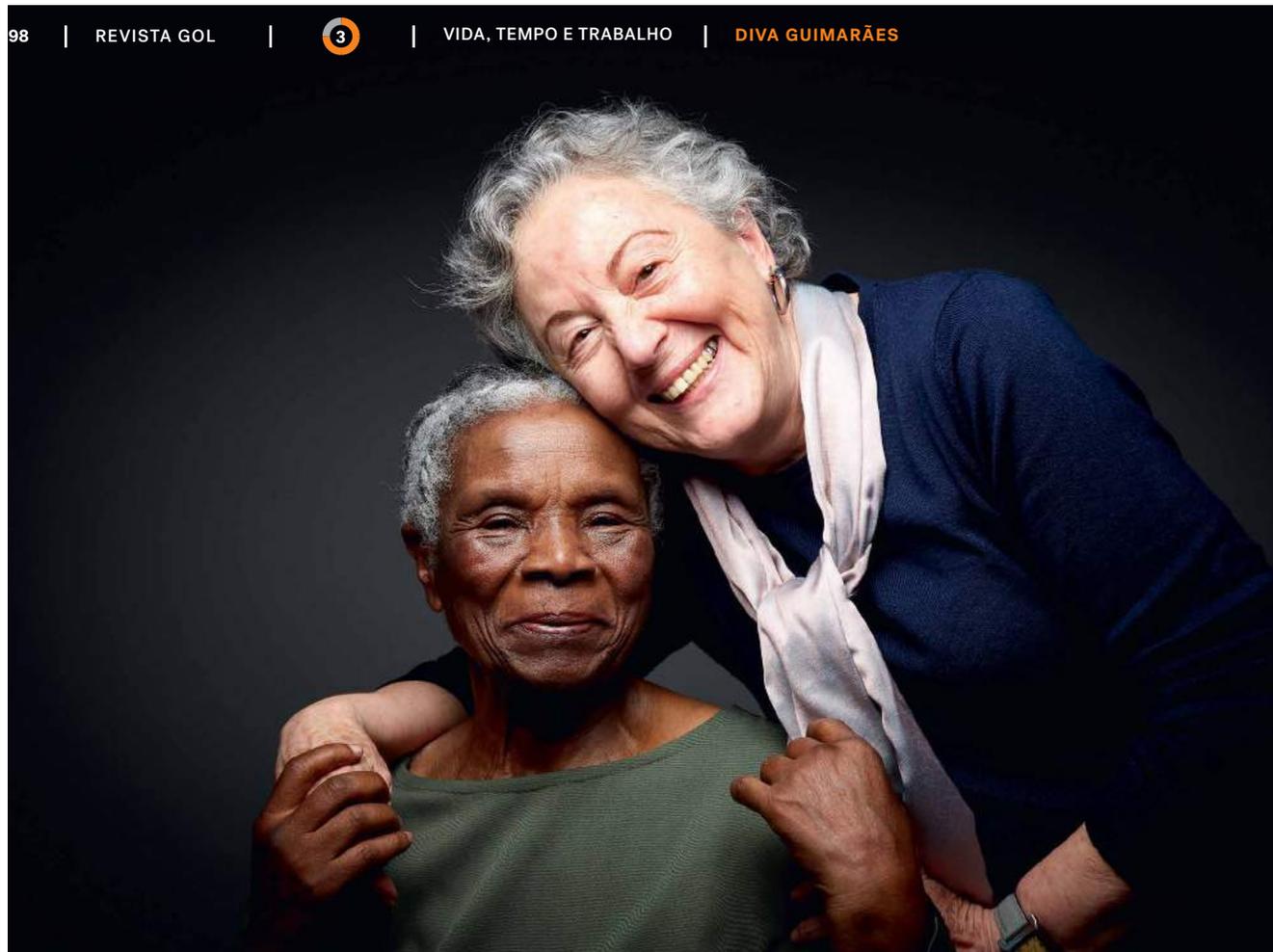
Para Diva, esses “mitos” precisam ser quebrados. “É importante falarmos sobre a questão do idoso no Brasil para nos enxergarem e verem nossas necessidades e vontades”, diz ela, que tem participado de eventos em escolas no Paraná.

Outro traço importante desse novo comportamento dos idosos é viajar. “Conhecer lugares dá novas perspectivas de vida. Estimula a autonomia, desperta maior vitalidade. Sabemos que a dependência é ‘amiga’ da depressão em idosos; e o maior medo é a solidão”, explica a geriatra Maisa Kairalla.

O desejo de viajar da terceira idade é evidente no estudo Tsunami60+, sobre os hábitos de compra, relações afetivas, sexualidade, trabalho, lazer



NA PÁG. AO LADO
Diva na equipe do Colégio Estadual Castro Alves, em Cornélio Procópio, em 1956



e viagens de brasileiros entre 55 e 89 anos. Feito em 2018, ele revela, por exemplo, que para cerca de 25% do 2.330 entrevistados não há vagas no mercado e 86% possuem renda própria. “As pessoas estão em busca de movimento. Querem criar novas histórias. Tem muita gente namorando após os 65 anos, amigas viajando atrás de experiências específicas – algo bem distinto do estigma ‘ir à Europa ver museu’”, diz Layla Vallias, cofundadora do Hype60+, núcleo de inteligência de marketing especializado no consumidor sênior, uma das responsáveis pela pesquisa.

Diva é um exemplo de quem, aos 80 anos, não para de buscar novas sensações. Ela, que nunca foi de viajar, conheceu Minas Gerais e Bahia – gosta de visitar quilombos e locais ligados aos indígenas. Questionada sobre o próximo destino, responde que tem vontade de ir ao Maranhão. E, depois de um longo silêncio, continua: “Para o futuro, o que quero mesmo – tenho esperança nisso, vou lutar por isso! – é que todos, independentemente da ascendência, sejamos tratados como seres humanos”. ○



A PARTIR DO TOPO
Diva e a amiga Maria Alice;
e com Lázaro Ramos,
na gravação do programa
Espelho, do Canal Brasil

FOTO DIVULGAÇÃO/CANAL BRASIL
ASSISTENTES DE FOTOGRAFIA: HANNA VADÁSZ E MARINA SAPIENZA BELEZA; VANESSA BARONE STYLING; ANDERSON RODRIGUEZ
LOOK 1 - BLUSA HELOISA FÁRIA CAMISA MARISA LOOK 2 - VESTIDO HANDED BLUSA BELART. COLAR LAZARA DESIGN LOOK 3 - VESTIDO PLURAL



vista aérea do campus



Mais Informações
admissions@chapelschool.com
www.chapelschool.com
(11) 2101-7400





TRADIÇÕES E HÁBITOS

Nosso colunista Leandro Karnal responde dúvidas dos leitores. Mande as suas!

Algumas culturas e religiões impõem a inferioridade da mulher. Essa discriminação é justificável? Como devemos intervir? Aliás, devemos intervir?

Homens e mulheres são distintos biologicamente; todavia, idênticos em dignidade. Em sociedades patriarcais, surgiu o mito de inferioridade da mulher, garantido em leis e em tradições culturais e religiosas. As tradições culturais são de lenta transformação e, apesar da constatação óbvia da dignidade e competência das mulheres, o mundo ainda favorece os homens. Devemos respeitar, sempre, a divergência de gostos e opiniões. Violência e discriminação contra a mulher são ilegais e imorais, logo, não interferir é ser cúmplice de crimes e de desvios éticos. Você pode ser católico ou judeu, de esquerda ou de direita: são diferenças pessoais e respeitáveis. Se você for violento com mulheres ou misógino (preconceito com o feminino), você é, simplesmente, um cafajeste perigoso

e deve ser reprimido pela lei. Não pode existir tolerância ou omissão com o crime. Nunca interfira sobre como cada um consome salsa ou pinta o cabelo. Sempre interfira quando alguém ataca a dignidade ou a integridade de outro ser humano.

Diante de inúmeros prazos, meu cérebro resolve que não quer trabalhar e acabo fazendo as coisas no último minuto. Vive um monstro procrastinador em mim?

O cérebro, explicam neurocientistas, é uma máquina que responde bem ao hábito e à programação. Se você acostumou o seu à adrenalina do último instante, você se tornou um procrastinador e “viciou” na pressão do minuto final. Notícia boa: você pode desprogramar. É irracional deixar para a última hora. Estabeleça um novo hábito e crie uma recompensa para ele: “se fizer o trabalho na primeira semana do prazo, irei tomar algo com amigos”. Com o passar de poucas semanas, você terá reo-

orientado o prazer para o cumprimento de prazos planejados. Seu cérebro é um hardware complexo demais para ser totalmente controlado. O software que coordena a máquina é um pouco mais fácil de ser submetido à sua vontade. Lembre-se: o que mais conta é o desejo que leva à ação. O resto é pensamento mágico.

QUER PARTICIPAR? ENVIE SUA PERGUNTA PARA GOL@TRIP.COM.BR



LEANDRO KARNAL (@LEANDRO_KARNAL) É HISTORIADOR E PROFESSOR DA UNIVERSIDADE ESTADUAL DE CAMPINAS

ILUSTRAÇÕES ZÉ OTAVIO / VAPOR 324

PIZZA
É UMA PAIXÃO MUNDIAL
E A BRÁZ TAMBÉM É.

BRÁZ:
ENTRE AS 10 MELHORES
PIZZARIAS DO MUNDO!



BRÁZ
PIZZARIA

SÃO PAULO | RIO DE JANEIRO | CAMPINAS
www.brazpizzaria.com.br

APAIXONADOS POR PIZZA COMO VOCÊ

*FONTE: THE GUARDIAN E CORRIERE DELLA SERA.

Taquicardia, enxaqueca, alergia, complicações gastrointestinais, cardiovasculares e de pele. Por dois anos, problemas de saúde como estes foram parte da rotina da jornalista Izabella Camargo, 38 anos, que os tratava com diferentes especialistas. Acordando ao longo de seis anos entre meia-noite e 2 horas para apresentar a previsão do tempo nos jornais da madrugada e da manhã na Globo, ela passou a precisar de remédios para dormir e para se manter acordada. Em alguns sábados, era normal fazer jornadas de 12 horas.

Nada disso era visível para quem a via na TV sorridente. Até que, no ano passado, ela teve um “branco” no ar: esqueceu o nome de Curitiba, capital de seu estado. Saiu tremendo da empresa e quase bateu o carro no caminho até o médico. “Meu corpo entrou em colapso”, conta ela, que foi diagnosticada com síndrome de burnout, saiu de licença médica e foi demitida ao voltar ao trabalho (a Globo diz que sua saída não teve a ver com o afastamento).

Não há dados oficiais sobre a síndrome, mas os casos no país vêm crescendo. Segundo a Secretaria Especial de Previdência e Trabalho, o número de pedidos de auxílio-doença relacionados ao burnout aumentou quase 115% de 2017 para 2018. Já de acordo com uma pesquisa feita pela International Stress Management Association no Brasil (Isma-BR) no ano passado, 32% dos trabalhadores brasileiros sofrem com o transtorno. Destes, 95% se incomodam com a sensação de exaustão; 87%, com a irritabilidade; 84%, com a falta de concentração; e, 79%, com a dificuldade de relacionamento no ambiente profissional. A Isma-BR avalia que os prejuízos com a falta de produtividade devido à síndrome chegam a 3,5% do PIB brasileiro.

Para Izabella, que criou uma rede de apoio e se tornou uma porta-voz do transtorno, quem ama o que faz tende mais a ser vítima. “É a armadilha da competência. Essa pessoa não vai falar ‘não’ para um

trabalho, ainda mais nesse mercado com milhões de desempregados”, diz. “O perigo é que essa fatura quem paga é só você”, completa. A jornalista também chama a atenção para o preconceito sobre o assunto. “Muita gente acha que é frescura. Vivemos numa sociedade em que é mais fácil se afastar do trabalho por ter quebrado a perna do que por doenças invisíveis.”

Mas uma notícia pode ajudar a reduzir esse estigma: no fim de maio, a OMS incluiu o burnout na 11ª atualização da Classificação Internacional de Doenças (CID-11), definindo-o pelos seguintes sintomas: “sentimentos de esgotamento de energia e/ou exaustão, crescente distância mental em relação ao trabalho ou sentimentos de negatividade ou cinismo quanto ao emprego e eficácia profissional reduzida”.

A CID é uma importante referência para o diagnóstico de médicos e para planos de saúde. Na atualização, que só entra em vigor em 2022, o burnout aparece como fenômeno ocupacional e não exatamente como doença, mas os especialistas consideram um avanço porque ela traz mais detalhes sobre a síndrome e pode ajudar em sua identificação e tratamento.

PADRÃO INATINGÍVEL

O aumento na incidência de transtornos como o burnout se deve, basicamente, a desequilíbrios na nossa rotina e ao excesso de trabalho. Segundo a psiquiatra Camila Magalhães, pesquisadora do Instituto de Psiquiatria do Hospital das Clínicas da USP, profissionais como médicos, educadores, pessoas que trabalham mais de 12 horas por dia e mulheres correm mais risco de enfrentar esses problemas. “Elas acumulam dupla e tripla jornada, pois cuidados com casa e filhos ainda são vistos como atribuições femininas. Além disso, estudos mostram que o padrão de autocobrança é maior entre mulheres. Elas sentem que precisam se destacar mais para alcançar o mesmo reconhecimento dos homens”, diz.

A psiquiatra também observa que esses transtornos ocupacionais não afetam só assalariados. Cada vez mais, ela vê jovens angustiados porque querem empreender, mas não têm paciência de construir uma carreira aos poucos. “Eles não desejam trabalhar numa corporação e querem um retorno financeiro rápido, mas não têm a real bagagem para empreender. Isso gera um nível elevado de sofrimento.”

Até a necessidade de encontrar felicidade no trabalho pode ser um fator de estresse. “Desde cedo, ouvimos que o trabalho é a coisa mais importante na vida. Isso se torna central na nossa identidade”, diz David Baker, professor da The School of Life em São Paulo e em Londres. “Misturar trabalho com identidade sempre vai dar errado não só porque leva a algo falso – nós somos muito mais do que o título da nossa profissão –, mas também porque o trabalho representará totalmente o que somos. Precisamos nos libertar dessa ideia.”

Para Baker, estar sempre conectado à internet é uma enorme oportunidade, pois nos traz mais flexibilidade, mas também uma ameaça, já que embaralha a divisão entre trabalho e lazer. “Entramos em pânico quando nossas caixas estão cheias de mensagens para responder. Achamos que, como a internet está sempre no ar, também precisamos estar checando o celular o dia todo, em vez de relaxar e nos prepararmos para dormir, por exemplo.”

Foi para se desligar um pouco do trabalho que o publicitário Ian Black, 41, decidiu virar a chave. Acostumado a passar noites em agências, decidiu montar uma empresa, a New Vegas, em 2011. Na época, fez uma promessa com seu sócio: não repetir o padrão de trabalhar até o limite. Oito anos depois, eles têm 40 funcionários e se orgulham de não terem varado nenhuma noite para entregar projetos. “Eu via isso nas agências sendo glamourizado. Não queria esse tipo de vida. O mercado de publicidade não precisa ser exploratório”, diz.



Para isso, prazos são negociados com transparência com os clientes. “Não posso satisfazê-los e precarizar a relação com funcionários, nem fazer um resort na agência e prejudicá-los.” A crença é de que a vida fora do trabalho vem primeiro. “Eu tenho tempo de brincar com meus cachorros, estudar e sair. O trabalho precisa ser um viabilizador dos nossos sonhos.”

Mas não há milagre: a escolha traz ônus também. “As pessoas não produzem mais quando trabalham menos horas, elas produzem menos porque cumprem o horário delas. A gente não ganha mais, a gente ganha o valor do trabalho correto. Mas é o caminho que queremos, ser lucrativos respeitando as pessoas.” Por outro lado, essa atitude acaba sendo um chamariz para muitos clientes. “Toda empresa quer mudar o mundo. Atraímos pessoas legais, que estão alinhadas com esses valores.”

MENOS DIAS, MESMO TRABALHO

Fazer escolhas de vida e propor novos modelos também está no caminho trilhado por duas diretoras de RH da Unilever, Liana Fecarotta, 39, e Carolina Mazziero, 37. Em abril, elas começaram a experimentar um modelo pouco usual no Brasil, o *job sharing*. Ambas dividem o mesmo cargo e cada uma trabalha três dias na semana.

“Conversamos sobre como é difícil conciliar a vontade que a gente tem de estudar, ser mãe, dona de casa, cuidar da saúde e trabalhar, porque a gente adora trabalhar”, conta Liana, que, como Carolina, é mãe de dois filhos. “Começamos a sonhar: já pensou que delícia se a gente pudesse trabalhar metade do tempo?”

Quando a conversa evoluiu, a chefe delas perguntou se tinham certeza, pois isso implicaria numa redução salarial. Viu que estavam dispostas e apoiou a ideia. Para fazer dar certo, Liana e Carolina apostam em muita disciplina e transparência. Toda terça, se reúnem para definir as tarefas da semana – cada uma cuida de projetos

específicos. Também passaram a usar uma nova metodologia, que envolve entregas mais rápidas. “Quando você tem só três dias para trabalhar, precisa fazer seu dia render muito. O foco é maior.”

As mudanças na vida pessoal já apareceram: “Tem sido maravilhoso. Comecei a fazer ginástica, consigo ver mais meu marido, levar e buscar as crianças na escola mais vezes. Melhorei até a qualidade do supermercado que faço e a da comida dos meus filhos”, conta Liana. O tempo extra também é usado para se informar e abrir a cabeça. “Há cinco anos não lia nada. Agora, só nesse período, já li três livros”, relata. “Tem tanto podcast por aí, tanto artigo bom, mas antes não tinha tempo e estava sempre exausta.”

Ela acredita que esse tipo de arranjo de trabalho deve se tornar mais frequente. “As pessoas perguntam: mas isso é só para mulher? É porque você é mãe?: Não, a sociedade toda se beneficia. Se só no meu microcosmo eu melhorei tanta coisa, imagina se a gente ganhasse escala nisso?”

David Baker, da The School of Life, propõe focar no que importa: “Se nós pudermos dar um passo atrás, olhar onde empregamos melhor nossas habilidades e abandonar o resto, teremos mais tempo para nossa saúde, para nossos amigos e família e, o principal: para nós mesmos”.

Izabella Camargo aprendeu isso depois do que passou. No mês passado, a Justiça determinou que ela fosse reintegrada à Globo. Ela diz que aguarda os próximos passos do caso. “O que posso dizer é que a decisão pode beneficiar todos que sofrem dores invisíveis e foram prejudicados por desenvolverem problemas físicos ou mentais nos ambientes profissionais”, diz. Para ela, o transtorno não foi o fim, apenas um freio. “Continuo gostando da minha carreira, quero voltar a me comunicar na TV. A diferença é que antes eu tinha um trabalho em que eu sobrevivia. Agora eu quero um trabalho em que eu possa viver.”

COM LIMITES

Izabella Camargo dá dicas para evitar transtornos ligados ao trabalho

PAUSA

“Não é porque há um mundo de conteúdo disponível que você precisa consumi-lo o tempo todo. Passe nem que seja um ou dois minutos do dia sem consumir informação.”

INSPIRE, EXPIRE

“Não gosto de usar a palavra ‘meditação’ porque pode parecer algo mais difícil do que é, mas preste atenção na sua respiração por alguns minutos.”

UM POR VEZ

“Estudos mostram que você não consegue fazer duas coisas bem-feitas ao mesmo tempo. Então, não exagere na tendência a ser multitarefas.”

NÃO É NÃO

“Aprenda a dizer ‘não’ e a receber ‘não’ sem culpa.”



À frente da Isla Sementes, Diana Werner assume a missão de produzir e distribuir sementes, que chegam até a casa do consumidor final, e quer mudar a relação do brasileiro com a comida

POR
Alana Della Nina

FOTOS
Luiz Maximiano

O

MUNDO

DEBAIXO

DA

TERRA



Aos 22 anos, a gaúcha Diana Werner assumiu um desafio de escala continental: dirigir a Isla Sementes, empresa brasileira pioneira na América Latina na produção e comercialização de sementes de hortaliças, flores, temperos e ervas, fundada em 1955 por Plínio Werner e Dulce Lea Spalding, seus avós. “Naquele momento, me pareceu algo mais fácil do que me pareceria hoje. Sempre falo que, se eu fosse um pouco mais velha, talvez não tivesse encarado”, diverte-se ela, hoje com 37. Diana passou a capitanear o negócio em 2004, quando seu pai, Luciano, que dirigia a Isla desde 1992, faleceu. Seguir na empresa já estava nos planos da então estudante de engenharia de produção, que cresceu no meio da lavoura e sempre esteve às voltas com o negócio da família – fosse acompanhando o pai no trabalho, fosse, mais tarde, como estagiária. “Mas, na época, eu tinha responsabilidades pequenas, nada próximo a assumir a presidência.”

Em seus quase 15 anos de gestão, Diana procurou manter viva a raiz de inovação da Isla. Os avós trabalhavam no mercado público de Porto Alegre e detectaram que não havia verdura suficiente na região, e que isso estava relacionado à falta de sementes. Assim, fundaram o negócio, que, inicialmente, era uma importadora focada nos produtores. A partir daí, a Isla (sigla de Importadora de Sementes para a América Latina) foi tomando rumos diferentes: no início da década de 60, Plínio adaptou uma máquina de embalar pregos e a transformou na primeira da América Latina para embalar sementes. “Rapidamente, eles identificaram uma demanda do mercado amador e começaram a fazer os envelopes, muito parecidos com os de hoje. Assim, nasceu o Isla Pro Horta em Casa.” O serviço de sementes delivery no Brasil todo foi outro pioneirismo da Isla, que deixou vários marcos de inovação no setor: foi a primeira a comercializar sementes de árvores nativas brasileiras e a primeira latino-americana a conseguir estocar sementes de hortaliças, o que mudou o cenário da agricultura no país.

“Meu pai assumiu a empresa com foco em desenvolver esse tipo de semente no país, em parceria com a Empresa Brasileira de Pesquisa Agropecuária [Embrapa]. Foi uma fase promissora para o setor”, destaca Diana, que, ao tomar

o bastão, cuidou de fazer o próprio caminho de crescimento. “Quis colocar em prática tudo o que aprendi na engenharia e fazer uma gestão moderna. Começamos a rever todos os processos da empresa, nossa relação com equipe, fornecedores e parceiros externos. Foi uma revolução. Desde que assumi o comando, já conseguimos ver um ciclo inteiro.” Hoje, além da matriz na capital gaúcha, a Isla tem unidades em Candiota, no sul do estado, e nos municípios de Jaíba e Matias Cardoso, em Minas Gerais, além da Estação Experimental Isla Itapuã, em Viamão, também em Porto Alegre.

MICRO E MACRO

De pequenos produtores a cadeias de hipermercados, a Isla busca oferecer espaço para todos os tipos de parceiros e clientes. Um deles é a Urban Farmcy, de Porto Alegre. Com a Isla desde 2017, atua em três frentes de negócio – restaurante orgânico, fazendas urbanas e plataforma educativa. “Sempre fez muito sentido trabalharmos com a Isla, pois é uma empresa engajada na promoção de uma vida mais conectada com o alimento”, conta Tobias Chanan, cofundador da Urban Farmcy.

Outro cliente, a Rio Bonito Orgânicos, de Itatinga, em São Paulo, trabalha em uma escala maior e com outro desafio: produzir orgânicos. A empresa compra cerca de 2 mil sementes de tomate-tigre por mês, além de outras espécies do fruto, e vem testando novas hortaliças no mercado. “Começamos o projeto com a Isla há cerca de quatro anos. Hoje, produzimos aproximadamente 1 tonelada de tomate-tigre por semana, espécie que está sendo muito bem aceita. Estamos testando também o minipimentão, a berinjela-rajada, a abóbora pérola negra, entre outros”, afirma Guilherme Ribeiro da Costa, gerente de compras da Rio Bonito, que fornece para grandes redes de supermercado em 16 estados.

A Isla também aposta em quem, de fato, se alimenta de seus produtos. Para além do serviço de sementes delivery, ela lançou neste ano o Clube Minha Horta, primeiro de assinaturas de sementes de hortaliças, ervas, temperos e flores comestíveis do país. Com planos a partir de R\$ 26 por mês, o projeto envia sementes adequadas para cada região e época



O PESO DA SEMENTE

OS NÚMEROS DA ISLA

600

VARIETADES DE HORTALIÇAS, TEMPEROS, FLORES E FRUTAS

385 TONELADAS

DE SEMENTES PRODUZIDAS EM 2018

35 MILHÕES

DE ENVELOPES DE SEMENTES COMERCIALIZADOS NO MESMO ANO

15%

DE CRESCIMENTO AO ANO

140

COLABORADORES NA EMPRESA

81

CLIENTES ASSINAM O CLUBE MINHA HORTA

de plantio, além de sachês de adubo, acessórios, brindes e conteúdo educativo. “Estamos sempre pensando em como chegar a públicos maiores. Nos últimos cinco anos, o desejo de plantar ganhou força. Antes, as pessoas perguntavam: ‘tem que regar?’. Hoje, ouvimos coisas como ‘Esse bichinho que deu na folha é do bem?’”, diz Diana.

Segundo Marcelo Pacotte, diretor executivo da Associação Brasileira do Comércio de Sementes e Mudanças (ABCSEM), o mercado doméstico está, de fato, em crescimento – hoje, cerca de 27 milhões de pessoas no Brasil cultivam suas próprias hortas em casa. “Semente de uso domiciliar é um mercado em ascensão no Brasil. Trata-se de uma hortaliça que não tem agrotóxico, o consumidor tem controle total sobre seu alimento. Além disso, a produção vira um lazer”, diz. Para Diana, a relação que se estabelece com o alimento

**DE CIMA PARA BAIXO**

Com a mãe, Simone, nos Estados Unidos, em 1984; e, na mesma viagem, com o pai, Luciano

“Semente de uso domiciliar está em ascensão no Brasil. É uma hortaliça sem agrotóxicos, você tem controle total sobre o alimento”

MARCELO PACOTTE, DIRETOR EXECUTIVO DA ABCSEM

em sua origem é um dos maiores benefícios que o plantio doméstico oferece. “Ele tem um valor inestimável, porque além de eu comer o produto fresco, que eu mesma produzi, isso muda a minha relação com todas as hortaliças que vou comer para o resto da vida”, defende.

SEMENTE A SEMENTE

Mesmo com o aumento do interesse das pessoas por aquilo que comem, ainda estamos distantes de uma realidade ideal no que diz respeito à alimentação saudável. No imaginário comum, um país tropical, com rica diversidade e excelentes condições para o cultivo de variadas espécies, deveria ser sinônimo de uma dieta mais verde. Mas, culturalmente, vivemos um paradoxo: a maior parte da população brasileira consome apenas 140 gramas de hortaliças e frutas dos 400 gramas recomendados pela Organização Mundial da Saúde. “Não é nem um copo de suco de laranja”, compara Diana.

De olho no problema, a ABCSEM promoveu, em 2018, a campanha Alimentação + Salada, que, por meio do compartilhamento via redes sociais, incentiva o consumo de vegetais. “Uma dieta rica em hortaliças é fundamental na prevenção de doenças crônicas, como diabetes, hipertensão e problemas cardiovasculares. Isso impacta, inclusive, na economia do país”, diz Marcelo. Segundo o Conselho Federal de Nutricionistas, os gastos federais com doenças crônicas em 2011 foram estimados em R\$ 16,2 bilhões – só com o tratamento da obesidade gasta-se R\$ 3,6 bilhões por ano.

“Ao melhorarmos essa condição, temos um ganho socioeconômico”, explica o diretor da ABCSEM, que destaca a dificuldade do brasileiro em incorporar a salada em seu dia a dia. “Quando pensamos em consumo, estamos falando em criar hábito. Vemos soluções criativas no mercado, como as linhas baby para crianças, com cenourinha e tomate *sweet grape*, ou legumes já cortados e higienizados, mas precisamos avançar mais”, conclui.

Para Diana, o problema do baixo consumo está relacionado à falta de variedade. “Não acredito que a gente vá aumentar nosso consumo em três vezes comendo as mesmas coisas. Por isso, nosso desejo é promover va-

NINGUÉM FAZ MELHOR QUE A

Oral Unic IMPLANTES



IMPLANTES

LENTES DE CONTATO

APARELHO INVISÍVEL

HARMONIZAÇÃO OROFACIAL

FAÇA SEUS TRATAMENTOS EM UM LUGAR ÚNICO



Clínica
conceito
premium



Centro
cirúrgico
equipado



Equipamentos
de última
geração



Atendimento
próximo e
humanizado

**AGENDE SUA CONSULTA DE AVALIAÇÃO
EM UMA DAS 45 UNIDADES ESPALHADAS PELO BRASIL**

0800 101 8888 | ORALUNIC.COM.BR

ORAL UNIC FRANCHISING: (47) 3366.8888 | (47) 99229.5825

riedade de hortaliças em todos os lugares do Brasil”, diz a empresária, que destaca que é parte fundamental do planejamento estratégico da Isla melhorar a conexão entre os diversos elos da cadeia – da plantação de sementes à mesa do consumidor. “Tem o produtor, que muitas vezes não tem acesso à informação nem recurso tecnológico, o distribuidor, o ponto de venda, o consumidor final... E nós estamos lá no começo de tudo isso. Precisamos nos comunicar”, diz Diana. “Imagina, a gente está desenvolvendo uma semente incrível, adaptada para a serra do Ceará, para garantir que o Nordeste receba um tomate superdoce. Mas como a gente faz isso chegar lá? Para nós, esse é o grande desafio. Achar os caminhos entre esses elos da cadeia da alimentação saudável.”

A burocracia para o processo de distribuição também é um impedimento. “Muita gente em regiões extremas do país não tem acesso, principalmente, porque o próprio revendedor não consegue atender à regulamentação hoje, que é excessiva. São várias barreiras para comerciantes menores, que são a grande força do comércio no país, venderem essas sementes. A simplificação da lei é fundamental para aumentar o acesso aos mais de 5 mil municípios brasileiros”, completa Marcelo.

Na busca por essa conscientização, Diana segue pensando em formas de apresentar ao mundo a variedade que a terra dá. Há seis anos, a Isla promove, em maio, a Colheita dos Chefs, evento que reúne cozinheiros, nutricionistas, horticultores e formadores de opinião. Além de participarem da colheita, eles discutem sobre tendências – este ano, destacaram-se os microverdes e as sementes orgânicas –, debatem a importância da alimentação natural e preparam um banquete. “Precisamos ensinar as pessoas a comer melhor. Fazê-las entender que não é que elas não gostam de verdura. Talvez elas prefiram uma hortaliça colhida em outro ponto, ou assada, ou crua. Talvez descubram novos sabores, como o tomate amarelo, maravilhoso”, afirma Diana. “Mas, para isso, precisamos dar esse acesso. A gente acredita que isso é o melhor que podemos fazer pelo Brasil.”



ACIMA
Grávida do primeiro, filho,
Kalani, na Espanha, em 2012

“Precisamos ensinar as pessoas a comer melhor. Para isso, temos que dar acesso. É o melhor que podemos fazer pelo Brasil”

DIANA WERNER, PRESIDENTE DA ISLA SEMENTES

fgv.br/mba

QUANDO VOCÊ FALA,
AS PESSOAS
OUVEM VOCÊ
OU O SEU CARGO?

credibilidade

O QUE FAZ VOCÊ QUERER MAIS?

MBA FGV
É MAIS QUE MBA. É FGV.

— CONHEÇA OS CURSOS



Organização
das Nações Unidas
para a Educação,
a Ciência e a Cultura



Marcos Paulo
é atendido pelo
**Solar Meninos
de Luz**, uma das
90 instituições
apoiadas pelo
Criança Esperança
neste ano.

O SONHO
DO **MARCOS
PAULO** É SER
ARQUEÓLOGO.
QUER SABER
COMO A SUA
ESPERANÇA
PODE ILUMINAR
SONHOS
COMO ESTE?



Acesse e descubra:
criancaesperanca.com.br

**CRINÇ
ESPERANÇ**

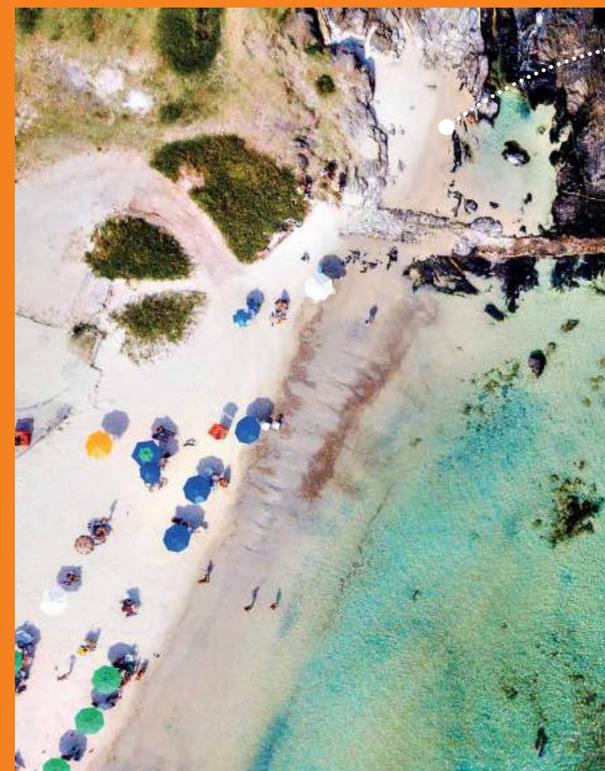
A SUA ESPERANÇA NÃO ESTÁ SOZINHA

SIGA NAS REDES SOCIAIS: @[crianca.esperanca](https://www.instagram.com/crianca.esperanca)

TV AO VIVO A BORDO



#NOVAGOL



- 118 CHECK-IN**
Tudo sobre nossas novas rotas
- 120 BASTIDORES DA AVIAÇÃO**
Entenda a importância dos slots
- 124 GOLLOG**
Velocidade na entrega e soluções no mesmo dia
- 126 VOEBIZ**
Programa também se move por um Brasil melhor
- 128 NOSSOS SERVIÇOS**
As vantagens de escolher a Tarifa Garantida
- 129 GOL ONLINE**
Internet, filmes e TV. Curta o tempo do seu jeito
- 132 SMILES**
Novidades na segunda fase do Te Levo de Milhas
- 134 SERVIÇO DE BORDO**
Itens gratuitos: de snacks a refeições quentes
- 137 MAPA DE AEROPORTOS**
Localize-se nos nossos principais terminais
- 143 MAPA DE ROTAS**
Levamos você para o melhor do mundo

FOTO DIVULGAÇÃO



FÉRIAS À VISTA

Você vai poder ir com a gente a Cabo Frio, um dos principais destinos turísticos do Rio de Janeiro

Já passamos da metade do ano e é hora de programar as férias de verão. Pensando nisso, criamos mais uma rota para você: Cabo Frio (foto acima), no Rio de Janeiro. Com suas águas transparentes e paisagens espetaculares, a cidade, nossa 62ª base, é bastante procurada por quem gosta de natureza. São mais de dez praias, que satisfazem todos os turistas que visitam a região dos Lagos.

O voo, que será oferecido entre 26 de dezembro e 12 de abril, vai sair do aeroporto de Guarulhos, em São Paulo, o que possibilita conexões rápidas para Clientes que vêm de outras cidades

brasileiras. Cabo Frio é o nono destino regional que lançamos só neste ano – Cascavel, Passo Fundo, Vitória da Conquista, Sinop, Franca, Barretos, Araçatuba e Dourados também entraram para a lista.

“Somos a empresa responsável por democratizar o acesso ao transporte aéreo no país, por isso estamos sempre atentos às oportunidades de oferecer voos para destinos muito procurados pelos nossos Clientes”, afirma Eduardo Bernardes, vice-presidente Comercial e Marketing da GOL. As passagens já estão à venda em voegol.com.br



BOM VIZINHO

Até o fim do mês, nossa rota São Paulo-Bari-loche, destino em que os brasileiros gostam de esquiar, continua no ar. A oferta do voo, ao lado de outros, como o que liga Manaus e Buenos Aires, revela a importância da Argentina para nós. Cada vez mais, os brasileiros estão descobrindo novos destinos lá – e, os argentinos, novos lugares aqui, diz o embaixador do Brasil na Argentina, Sérgio Danese (acima). “Salta, por exemplo, não era tão visitado. Já os argentinos estão indo a destinos históricos no Brasil. A relação de turismo entre os dois países é a melhor possível.”

FOTOS: DIVULGAÇÃO

VAI COMEÇAR



Nós fizemos 18 anos em janeiro e uma das formas de comemorar foi com uma ação em que presenteamos o jovem Gustavo de Marco Souza (acima, à esq.), 18. Desde pequeno, ele sonhava em ser piloto de avião, mas não conseguiria arcar com os custos do curso. Então, nós, em parceria com a Universidade Anhembi Morumbi, demos a graduação em aviação civil para o jovem, além de levá-lo ao nosso centro de manutenção em Confins, em Minas Gerais – a surpresa virou um vídeo que foi veiculado nas nossas redes sociais, lembra? As aulas começam neste mês e Gustavo não vê a hora de entrar na sala de aula. “Estou muito feliz com essa oportunidade. Vou estudar assuntos que sempre gostei”, conta.



É CAMPEÃ

Voo com a taça, check-in com impressão em lata de Guaraná Antarctica e entrega de troféus e medalhas (foto acima). Essas foram algumas das ações que fizemos na Conmebol Copa América Brasil 2019, além de termos transportado as Seleções e os torcedores em voos nacionais e internacionais. Como patrocinadores oficiais do evento, fizemos questão de criar iniciativas origi-

nais, inclusive com parceiras como Guaraná Antarctica e Mastercard. “O Brasil foi o país-sede e recebeu equipes onde a GOL opera. Como uma empresa com DNA brasileiro, que sempre apoiou o esporte, não poderíamos estar fora de um evento desse”, diz Jade Sabbag, analista de Marketing da GOL. “Além disso, as ações reforçam nosso processo de internacionalização.”

FALE COM O ESPECIALISTA

COMO A TRIPULAÇÃO SE PREPARA PARA OS VOOS?

Quem responde é Flaviano Rabello, chefe de cabine e instrutor em rota



Chegamos à sala de despacho operacional 1h antes de voos domésticos e 1h15 antes de voos internacionais. Lá, fazemos uma reunião com pilotos, chefes de cabine e comissários de cada voo e alinhamos procedimentos de segurança e informações sobre meteorologia na rota, como previsão de turbulência. Chegando à aeronave, checamos os equipamentos de emergência: funcionamento de portas, extintores de incêndio, máscaras de oxigênio, documentações e itens relacionados ao serviço de bordo. Cada comissário assume uma posição na aeronave e é responsável por uma parte desta conferência. Feito tudo isso, recebemos os Clientes, dando boas-vindas.

CADA UM NO SEU SLOT

Entenda como é feita a divisão de horários nos aeroportos

POR
Livia Scatena

ILUSTRAÇÃO
Bel Andrade Lima

O QUE É?

Slot é o horário que uma companhia aérea tem para pousar e decolar em aeroportos coordenados, que são aqueles que têm alguma restrição de capacidade e são mais procurados. A alocação de um slot para uma empresa aérea permite que ela utilize toda a estrutura aeroportuária de solo e do terminal inerente à operação do voo e serviços de atendimento aos Clientes.

ORGANIZAÇÃO

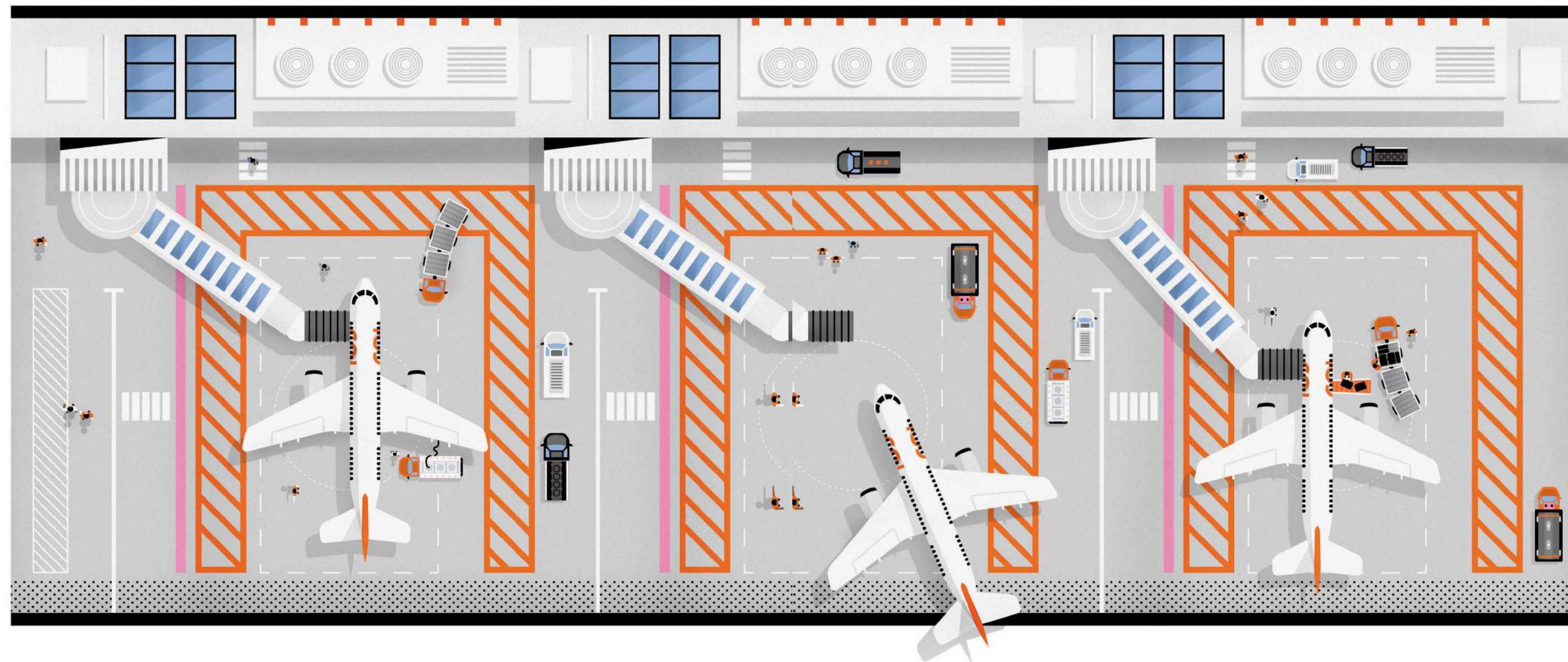
No Brasil, a responsabilidade de gerir os slots de aeroportos coordenados junto às companhias aéreas é da Agência Nacional de Aviação civil (Anac). Entretanto, há aeroportos em que o trânsito de passageiros é menor e, por causa disso, os próprios aeroportos conseguem realizar a organização de slots diretamente com as companhias aéreas.

MANUTENÇÃO

Para manter os melhores slots, nós e as demais companhias temos que cumprir normas de regularidade: 80% dos voos precisam ser operados no horário previsto. No aeroporto de Congonhas, um dos mais concorridos do país, a regra é ainda mais rígida: por lá, a regularidade exigida é de 90%. O mau uso do slot pode levar à sua perda.

PLANOS E MAIS PLANOS

Quando uma companhia identifica que há demanda para um voo em determinado horário, ela precisa fazer um pedido de avaliação para a abertura desse trecho para os aeroportos de saída e de destino com antecedência. Para autorizar ou não um novo slot, os aeroportos avaliam suas capacidades futuras, ou seja, como estará seu movimento a partir da data que está previsto o voo novo.





NO LUGAR CERTO

Bruno Balan, gerente de Planejamento Estratégico de Malha Aérea da GOL, dá mais detalhes sobre o funcionamento dos slots

De que maneira os slots impactam na experiência do Cliente?

Um bom slot para a companhia é aquele que permite atender aos destinos mais procurados nas faixas de horário que contemplem as necessidades dos passageiros. Quanto melhor forem os nossos voos, ou seja, os horários de decolagem, local de partida etc., melhor poderemos atender os nossos Clientes.

Como são tomadas as decisões sobre a utilização dos slots?

A primeira definição, mercadológica, é feita pelo Planejamento de Malha em conjunto com as áreas de receita da or-

ganização. Após essa etapa, é feito um alinhamento com as áreas operacionais para garantir que o voo seja executado da forma mais aderente ao planejado. Em resumo, fazemos uma busca incansável e frequente para entregar operações que os Clientes desejam, que sejam seguras e pontuais.

A GOL organiza seus slots na malha aérea de que forma?

Tentamos obter os slots nos horários mais atrativos para o público alvo daquele voo. Buscamos ter capacidade de atender bem às demandas do público corporativo, que, usualmente, viaja de

segunda a sexta e procura voos no início da manhã e no fim da tarde para se deslocar. É possível também atender ao cliente que viaja a lazer e opta por voos à tarde, por exemplo.

É possível obter mais slots?

Sim, hoje os parâmetros da legislação brasileira estão alinhadas com as melhores práticas mundiais, o que permite um acesso não discriminatório aos espaços disponíveis nos aeroportos do Brasil. Há um trabalho constante das administradoras aeroportuárias em aumentar a capacidade dos aeroportos, possibilitando novos serviços aos Clientes.

Na GOL, você pode congelar a sua tarifa.



Com a Tarifa Garantida GOL, você pode reservar uma tarifa por até 48 horas. Assim, você tem mais tempo para organizar as suas viagens. Aproveite.*

#NOVAGOL. Novos tempos no ar.

*Consulte o preço do serviço no momento da reserva. Para mais informações, acesse voegol.com.br.

GOL



SEM SUFOCO

A GOLLOG ajuda o Cliente “pessoa física” a não deixar nada para trás

Já pensou se preparar para um evento importante, comprar ingresso e passagem aérea para ir e, no caminho, perceber que esqueceu as entradas? Foi esse aperto que o gerente de projetos Adriano Joaquim de Souza passou na Copa do Mundo no Brasil, em 2014. “A ‘culpa’ do meu lapso foi a empolgação: viajaria logo após o primeiro jogo do Brasil para assistir a Chile x Austrália (foto acima) no dia seguinte, em Cuiabá. A Seleção venceu a Croácia e, ainda em clima de comemoração, parti para o aeroporto. Sem os ingressos”, conta ele, que se deu

conta do esquecimento no voo. No ar, ele teve uma ideia. “Fiz escala em Brasília, de onde liguei para meu vizinho, que pegou as entradas na minha casa. Pedi que ele fosse para Guarulhos e procurasse a GOL para me enviar os ingressos”, diz.

E assim aconteceu: a GOLLOG, divisão de logística da GOL, levou os ingressos de São Paulo até Cuiabá. “A GOLLOG salvou a minha Copa. Os bilhetes chegaram por volta do meio-dia e o jogo começava às 16h.”

Para Felipe Liberato, gerente comercial da GOLLOG, a situação mostra rapidez e

eficiência. “O serviço expresso da GOLLOG traz soluções à empresas e pessoas físicas de forma única. Conseguimos recolher uma encomenda na casa do Cliente e despachá-la, dependendo da disponibilidade de voos, no mesmo dia, como fizemos com o Adriano. Oferecemos ainda a entrega num endereço final apontando pelo Cliente, a embalagem do produto, rastreamento simples e intuitivo por aplicativo e site. Tudo isso num prazo incomparável, com segurança ímpar e com informação de fácil acesso”, diz. Saiba mais em gollog.com.br.

CAMERON SPENCER/GETTY IMAGES



SEU DESTINO É
ÚNICO,
SUA MEDICAÇÃO
TAMBÉM

Neurofarmagen é um teste genético que ajuda a **melhorar os resultados de tratamentos** com medicamentos antidepressivos, ansiolíticos, antipsicóticos, antiepiléticos e outros, **identificando a medicação mais adequada a você através do seu DNA.**

ÚNICO TESTE GENÉTICO
COM PROVAÇÃO CIENTÍFICA

www.neurofarmagen.com.br
Acesse o site, entenda melhor e **fale com seu médico**

Televendas: **0800 0215500**

INFORME O CÓDIGO: **NEUROFARMAGENNOAR**

PREÇO ESPECIAL R\$ **5.490,00**

 **neurofarmagen®**

 **NEUROFARMAGEN.BAGO**

 **@NEUROFARMAGEN**

 **Bagó**



RESULTADOS POSITIVOS

O VoeBiz, programa de fidelidade que apoia pequenas e médias empresas, contribui também para um Brasil melhor

FOTO
Livia Scatena



Quem passa mais tempo na escola tem mais chances de ingressar no ensino superior. É isso que revela o estudo realizado pelo Laboratório de Pesquisa e Avaliação em Aprendizagem da Fundação Getulio Vargas (LEARN/FGV) e o Instituto Sonho Grande, em parceria com a Secretaria de Educação de Pernambuco. Segundo a pesquisa, alunos que saem de escolas de tempo integral (com carga diária entre sete e nove horas - enquanto as parciais têm carga de quatro a cinco horas por dia) têm 63% de chance de passar em um vestibular, enquanto quem se forma em instituições regulares tem 46% de chance. A mesma

pesquisa, que considerou 2.814 estudantes que concluíram o ensino médio em escolas estaduais pernambucanas entre 2009 e 2014, mostra que os alunos que estudaram em escolas integrais iniciam a vida profissional com um salário 18% superior ao dos formados em colégios parciais.

O bom é que há instituições que trabalham para mudar esse cenário, como o instituto Sonho Grande, que atua desde 2015, com o poder público e ONGs. Para realizar essas e outras pesquisas de apoio a Estados na implantação da política pública federal de fomento ao ensino médio em tempo integral, a equipe

do Instituto Sonho Grande usa o VoeBiz, programa de fidelidade da GOL, Delta, Air France e KLM que ajuda pequenos e médios empresários a alavancarem seus negócios. Há quase três anos, o instituto, que se alinha aos valores que nós, do VoeBiz, acreditamos, acumula pontos com a gente, usando-os em novas viagens. “Estamos engajados com a causa da educação no Brasil”, diz Bruna Cruz, coordenadora comercial VoeBiz. “Entendemos que ações como essa promovem um Brasil melhor. É uma honra estar perto desse projeto, ainda que indiretamente.”

Saiba mais em voebiz.com.br.



A Esquadra proporciona a todos os seus colaboradores e funcionários a tranquilidade, o conforto e a segurança que você conhece. **Pode confiar!**

- Reconhecimento e valorização dos profissionais
- 100% da frota com ar-condicionado
- Veículos eletrônicos e menos poluentes
- Equipamentos de segurança de acordo com a ABNT
- Respeito aos direitos trabalhistas



Atendimento exclusivo para clientes:

0800 081 2424 • 24horascomvoce.com.br • (11) 97454-0724

SP - RJ - MG - ES - PR - DF - SC - RS - RR

fosfato



CARGA SEGURA E TRANSPORTE DE VALORES



ESCOLTA ARMADA



SEGURANÇA ELETRÔNICA



SEGURANÇA PATRIMONIAL



SEGURANÇA PESSOAL



SERVIÇOS ESPECIAIS



ESQUADRA INTERNACIONAL

Clientes VoeBiz
voam.com

SEM PRESSA

Com a Tarifa Garantida, você tem tempo de resolver outros detalhes da viagem antes de comprar seu bilhete

POR
Livia Scatena



Você busca a passagem, acha uma para o destino que queria, no horário ideal e com um valor bom, mas não tem certeza de que seu amigo poderá ir naquela data. Ele demora para responder e, quando você volta no site para efetuar a compra, o preço já mudou. Essa situação, pela qual todo mundo que voa mais de uma vez por ano já deve ter passado, ficou no passado com a Tarifa Garantida. Nós, da GOL, conseguimos garantir o valor por 48 horas. Assim, você tem tempo para programar outros detalhes da viagem, como aguardar o retorno do amigo ou checar se aquele hotel estará disponível.

“O objetivo principal desse produto é dar tranquilidade para o nosso Cliente”, afirma Ligia Previatti Auricchio, especialista de Produtos da GOL. “Você não precisa mais escolher com pressa entre aproveitar aquela tarifa incrível ou resolver os detalhes da viagem”, completa. Você aproveita o Tarifa Garantida a partir de R\$ 30 no site da GOL. Saiba mais em voegol.com.br/pt/servicos/tarifa-garantida.

CENTRAL DE VENDAS GOL 0300-1152121
SAC GOL 0800-7040465
CENTRAL DE ATENDIMENTO AO DEFICIENTE AUDITIVO 0800-7090466
CLIENTES ARGENTINA 0810-2663131
CLIENTES EUA E CANADÁ +1 855 862 9190
PAÍSES EM QUE AS PARCEIRAS OPERAM +55 11 5504-4410
GOLLOG 0300-1465564
SITE VOEGOL.COM.BR

LOJAS E QUIOSQUES BIT.LY/GOLPONTO
TWITTER [@VOEGOLATENDE](https://twitter.com/VOEGOLATENDE)
SMILES (OURO E DIAMANTE) 0300-1157007
SMILES (SMILES E PRATA) 0300-1157001
CARROS (INTERNACIONAL) CARROS.VOEGOL.COM.BR
SEGURO E CARROS (DOMÉSTICO) VOEGOL.COM.BR/MINHAS_RESERVAS
HOSPEDAGEM HOTEIS.VOEGOL.COM.BR
VOEBIZ VOEBIZ.COM.BR

CONFIRA NOSSAS OPÇÕES DE TARIFA EM VOEGOL.COM.BR E CONHEÇA AS AGÊNCIAS DE VIAGEM FILIADAS À ABAV EM BIT.LY/GOLABAV



TRAGA SEU FONE

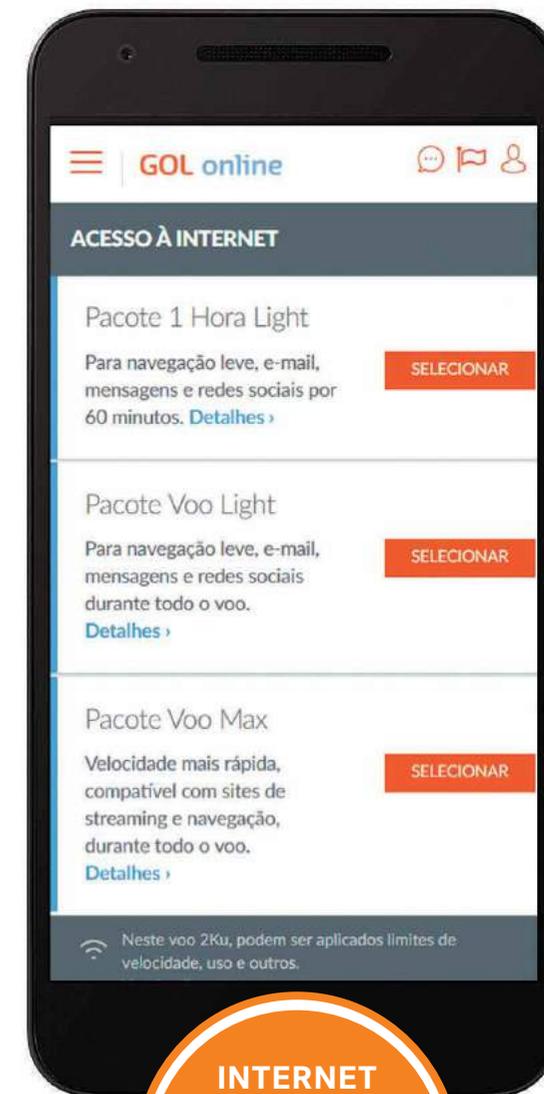
Para que todos viajem com conforto e tranquilidade, não se esqueça de usar fone de ouvido

CONECTE-SE À INTERNET

Confira como acessar a internet a bordo e aproveitar conteúdo gratuito de filmes, séries e TV ao Vivo

- 1 Coloque seu dispositivo móvel em modo avião e habilite a função **wi-fi**
- 2 Conecte-se à rede **“gogoinflight”**
- 3 Abra o navegador e digite **wifionboard.com** e clique em **GOL Online** (se a navegação privada estiver ativada, desative-a para poder continuar)
- 4 Selecione o **pacote de internet** desejado
- 5 Cadastre-se ou faça **login em sua conta da GOGO** para efetuar a compra

GOL ONLINE DISPONÍVEL PARA TODOS OS DESTINOS



INTERNET

Mantenha-se conectado: adquira um pacote de internet e aproveite para acessar suas redes sociais

TENHA ACESSO A TODOS ESSES APPS E MUITO MAIS



ENTRETENIMENTO GRATUITO

Saiba como acessar o conteúdo do nosso catálogo de bordo

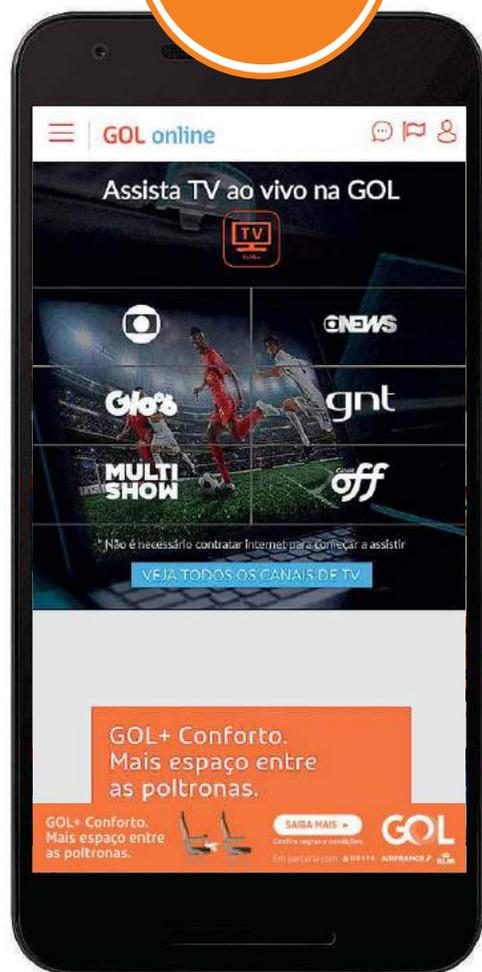
TV AO VIVO

FILMES E SÉRIES

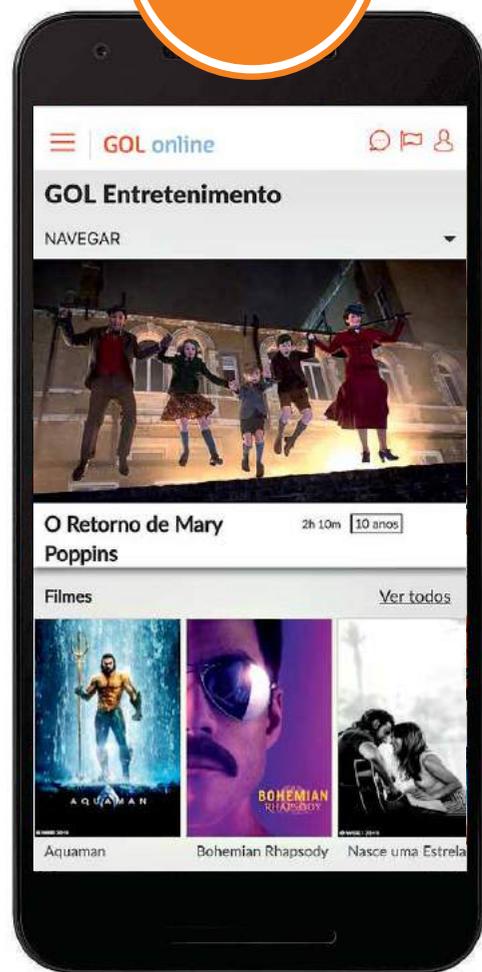
1 Conecte-se à rede "gogoinflight"

2 Abra o navegador e digite **wifionboard.com** ou entre no app da GOL e clique em **GOL Online**

3 Na página inicial, acesse a seção exclusiva de **TV ao Vivo** com os canais disponíveis



4 Clique em Reproduzir



Escolha o título que desejar - são mais de 50 filmes e séries disponíveis

PARCEIRAS



PODCAST

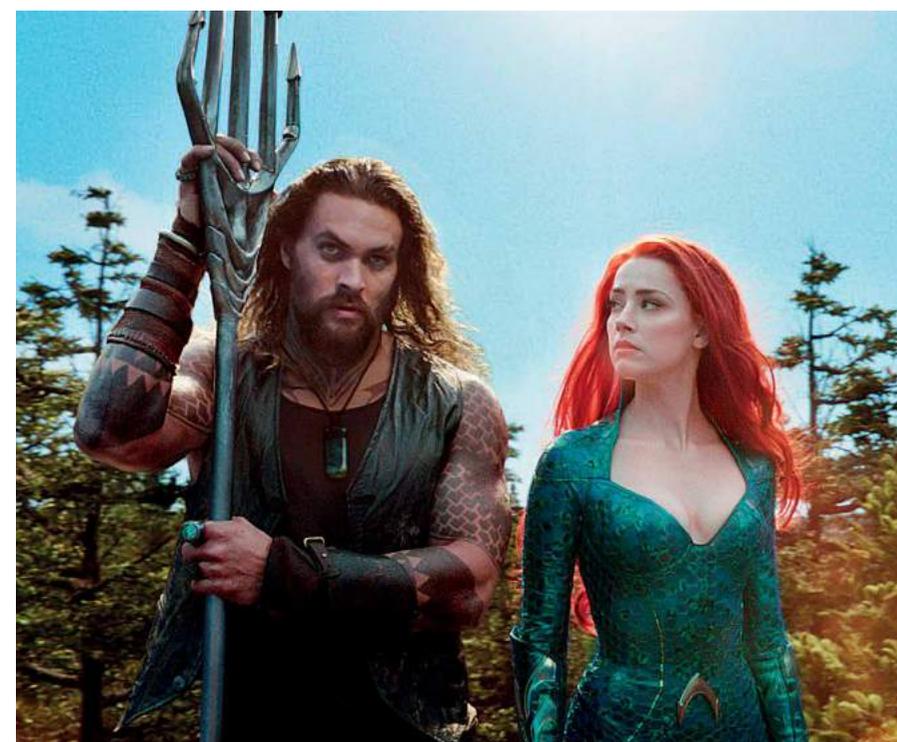
Em parceria com a Blastu Podcast, oferecemos podcasts que trazem assuntos sobre inovação e empreendedorismo.

A cada bimestre, disponibilizamos três gravações, com papos de dois líderes do mundo dos negócios. Confira os que estão no ar agora

LAERCIO COSENTINO E MARCOS LUTZ
A RELAÇÃO DAS EMPRESAS E DAS STARTUPS

FABIO BARBOSA E FERNANDA CAMARGO
TECNOLOGIA, SOCIEDADE E SUSTENTABILIDADE

EDUARDO MUFAREJ E MARCOS LISBOA
A EDUCAÇÃO PARA MELHORAR O PAÍS



MÚSICA E RESPEITO

Reginaldo Lincoln, do Vanguard, que lançou o álbum Vanguard Sings Bob Dylan, escolhe seu filme

"Estou sempre atento a filmes ligados a música, e *Green Book - O guia* é um dos grandes. A música é transformadora e, nessa obra, trabalha com toda a força contra a segregação racial, infelizmente ainda atual. Dois personagens opostos e excêntricos se unem por necessidade, mas aprendem a se admirar. Fico emocionado quando a arte revela algo no coração das pessoas. Tudo fica pequeno perto da possibilidade de nos respeitarmos, de nos unirmos contra as diferenças e preconceitos."

CURIOSIDADES DO NOSSO CONTEÚDO GRATUITO

AQUAMAN

FOI O FILME MAIS VISTO EM JULHO, PELO SEGUNDO MÊS CONSECUTIVO

50.554

VEZES O LONGA FOI VISUALIZADO EM JULHO

22,9%

DO TOTAL DE VIEWS FOI COM O FILME AQUAMAN

25.847

VEZES NASCE UMA ESTRELA FOI VISUALIZADO, FICANDO EM SEGUNDO LUGAR

220.627

VEZES NOSSOS CLIENTES VIRAM OS FILMES DO GOL ONLINE

ESTREIAS

Confira títulos que acabam de entrar para o nosso catálogo



GREEN BOOK - O GUIA
OBRA SOBRE O PRECONCEITO, LEVOU O OSCAR DE MELHOR FIME



DUMBO
O CLÁSSICO INFANTIL PELO OLHAR DO DIRETOR TIM BURTON



CAPITÃ MARVEL
HISTÓRIA DA HEROÍNA QUE FAZ PARTE DO TIME DOS VINGADORES



Amanda Trindade, Titi Müller e Ana Laura, apresentadoras do Te Levo de Milhas,

FOTO DIVULGAÇÃO/SMILES

NOVA ETAPA E MUITO MAIS MILHAS

A segunda temporada do canal Te Levo de Milhas, no YouTube, está cheia de dicas inéditas e outras novidades

Quem acompanhou, pelo YouTube, os episódios do canal Te Levo de Milhas, apresentado por Titi Müller, certamente aprendeu sobre os programas de fidelidade, além de boas dicas de como aproveitar suas milhas. Por meio de histórias reais e conteúdos inéditos, trouxemos curiosidades do universo das milhas, orientações de utilização, maneiras de acúmulo, entre outras boas ideias para nosso público viajar mais e aproveitar outros benefícios que os programas de fidelidade, como a Smiles, oferecem.

Agora é hora de aprimorar ainda mais esse conhecimento com a segunda temporada do canal, criado pela Smiles. São novos formatos, temas e apresentadoras - além de Titi Müller, se juntam ao time a expert em viagens Amanda Trindade, do canal Prefiro Viajar, e a especialista em finanças pessoais, Ana Laura Magalhães, do canal Explica Ana. As três se dividem em diferentes quadros. No Papo de Milhas, Titi responde às dúvidas dos participantes da temporada anterior. Em Mapa das Milhas, Amanda apresenta passeios, pontos turísticos e curiosidades sobre diferentes destinos, sempre trazendo dicas de como acumular mais e mais milhas - ela ressalta o quanto é importante, por exemplo, registrar seus voos, reservar diárias de hotel, alugar carro no site do seu programa de fidelidade. Por último, o Quem Quer Ser Um Milheiro, conduzido pela Ana, traz o passo a passo de como se tornar um expert em milhas, com informações sobre o mercado de programas de fidelidade, avaliação do perfil do viajante e as principais formas de acúmulo e resgate - e outras que você nem sabia que existiam. Além dos que já estão no ar, tem vídeo novo toda semana e conteúdo extra no perfil do Instagram (@televodemilhas) - para você não perder nada.

O canal Te Levo de Milhas faz parte da plataforma educacional Dicas Smiles (smiles.com.br/dicas-smiles), lançada no fim do ano passado para ensinar, tirar dúvidas e oferecer conteúdos exclusivos para quem se interessa pelo universo das milhas. Ainda não se inscreveu? Acesse o site e faça parte da nossa comunidade: youtube.com/televodemilhas.

MILHAS PARA VALER

Veja a validade das milhas por categoria

- Milhas resgatáveis (para você trocar por passagens e produtos)
- Trechos qualificáveis ou milhas qualificáveis (para você mudar de categoria)

CATEGORIA SMILES

- 3 anos a partir da data de acúmulo
- De jan. a dez. de cada ano



CATEGORIA PRATA

- 3 anos a partir da data de acúmulo
- De jan. a dez. de cada ano, e tudo o que acumular acima de 10 mil milhas qualificáveis ou 10 trechos qualificáveis passa para o ano seguinte



CATEGORIA OURO

- 4 anos a partir da data de acúmulo
- De jan. a dez. de cada ano, e tudo o que acumular acima de 18 mil milhas qualificáveis ou 18 trechos qualificáveis passa para o ano seguinte



CATEGORIA DIAMANTE

- 10 anos a partir da data de acúmulo
- De jan. a dez. de cada ano, e tudo o que acumular acima de 30 mil milhas qualificáveis ou 30 trechos qualificáveis passa para o ano seguinte



Saiba mais e cadastre-se em smiles.com.br.

Smiles. O programa de fidelidade da

Companhias aéreas parceiras



DO TAMANHO DA SUA FOME

Nossos voos têm opções gratuitas, de minicookies a refeições quentes



Nossos parceiros:



SERVIÇO DE BORDO GRATUITO

VOOS NACIONAIS (1)

Bateu fome? Escolha um snack Mãe Terra, gratuitos em voos acima de 38 minutos:

- Linha salgada Tribos, no sabor azeite e ervas.
- Minicookies integrais, no sabor cacau e castanhas (1).
- Para as crianças, é servido o snack doce Zooreta.
- Para rotas específicas saindo de CGH e GRU: biscoito integral Maizena Grãos do Bem
- Em todos os voos: café, suco, refrigerante e água.

PONTE AÉREA (2)

Em voos entre Congonhas e Santos Dumont, oferecemos:

- Das 6h às 10h: salada de fruta, bolo caseiro, sanduíche e folhado com canela.
- Às segundas e terças, das 6h às 10h: pão de queijo Catupiry®.
- Das 10h às 17h30: snack Tribos ou minicookies da Mãe Terra (integrais e orgânicos) e Zooreta para as crianças.
- Das 17h30 às 23h: sanduíche de carne desfiada e queijadinha.
- Às quintas e sextas, das 17h às 23h: happy hour com burger Wessel.
- Em todos os voos: café, suco, refrigerante e água.

SERVIÇOS ESPECIAIS

- Pão de queijo Catupiry® entre os trechos Congonhas-Santos Dumont e Brasília-Congonhas, às segundas e terças, das 6h às 10h.
- Happy hour com mini cheeseburger do Johnny Rockets entre os trechos Congonhas-Salvador e Salvador-Fortaleza, às sextas, das 17h às 23h.

VOOS INTERNACIONAIS (3)

Quanto mais longa a viagem, mais possibilidades:

Na Classe GOL Premium:

- Comidas quentes, espumante da linha Seival by Miolo como welcome drink, suco, refrigerantes e bebidas quentes no café da manhã e bebidas alcoólicas, como vinhos branco e tinto e cerveja, nos demais horários.
- Voos acima de 5 horas: couvert, refeição (salada com duas opções de prato: vegetariano ou proteína e sobremesa). Antes pousar, é servido um sanduíche quente.

Na Classe Econômica:

- Voos de até 5 horas: sanduíches ou refeições leves.
- Voos acima de 5 horas: refeições quentes completas, com sobremesa.
- Em todos os voos: bebidas não alcoólicas variadas.

VENDA A BORDO

VOOS NACIONAIS (4)

Nosso menu de bordo, disponível em voos nacionais com mais de 1h15 de duração, é do tamanho da sua fome. Temos de snacks a sanduíches. Se a ideia for almoçar uma refeição completa, oferecemos também. Confira no bolsão à sua frente! E, no próximo voo, escolha seu lanche ao comprar a passagem (PRE ORDER) e ganhe desconto.

FOTO ANGELO DAL BÓ / DIVULGAÇÃO

SOLUÇÕES CUSTOMIZADAS PARA CONDOMÍNIOS, INDÚSTRIAS E COMÉRCIO.

A Nacional Gás, uma das maiores distribuidoras de GLP do país, tem projetos exclusivos que garantem eficiência energética e redução de custos.

Seja qual for a sua necessidade, conte com a energia de uma indústria que há mais de 65 anos se destaca por seu alto padrão de qualidade, solidez e excelência operacional.



MANUTENÇÃO PREVENTIVA



ASSISTÊNCIA TÉCNICA 24H



CONVERSÃO ENERGÉTICA



ABASTECIMENTOS PROGRAMADOS



PROJETOS CUSTOMIZADOS



0800 702 1200 • www.nacionalgas.com.br

[/sounacionalgas](https://www.facebook.com/sounacionalgas) [@sounacionalgas](https://www.instagram.com/sounacionalgas) [Nacional Gás](https://www.linkedin.com/company/nacionalgas)

NACIONALGÁS

OMINT

valor

ao que importa pra você.

low Tara TBWA

Há anos, a Omint é reconhecida pela excelência nos planos médicos e odontológicos. Essa mesma qualidade que você já conhece é oferecida também no Omint Seguro Viagem, no Seguro de Vida Omint e na Clínica Odontológica. Porque a Omint dá valor a você e a sua família. Valoriza seus sonhos, o seu futuro e o de quem você ama. A Omint também dá valor a você como empresário, porque te ajuda a criar mais valor para seus negócios, clientes e colaboradores. Por isso, temos orgulho em dizer: nós damos mais valor a você e a tudo o que é importante para você.

Peça Omint para seu corretor. Saiba mais em omint.com.br

PLANOS MÉDICOS E ODONTOLÓGICOS

CLÍNICA ODONTOLÓGICA

SEGURO DE VIDA

SEGURO VIAGEM

OMINT SAÚDE E SEGUROS



valor ao que importa pra você.

ANS - nº 35966-1

ENCONTRE-SE

Confira nossos serviços nos principais aeroportos do país. Nossos colaboradores também estão sempre a postos para ajudar caso precise de mais informações

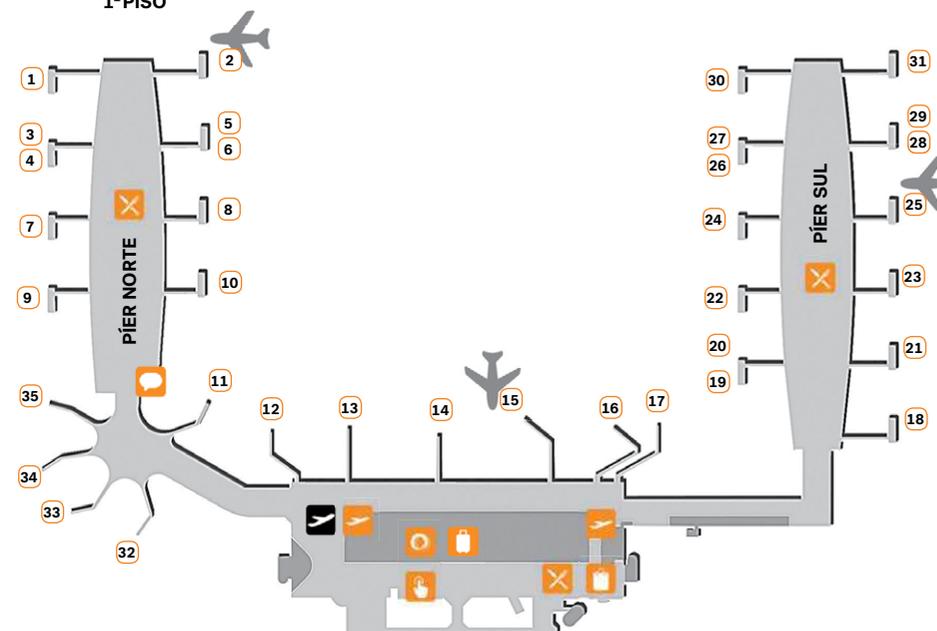
- ALIMENTAÇÃO
- AUTOATENDIMENTO
- CHECK-IN GOL
- CHECK-IN DELTA AIR LINES
- CHECK-IN AIR FRANCE
- CHECK-IN KLM
- CONEXÃO GOL
- CONTE COMIGO
- DESEMBARQUE DOMÉSTICO
- DESEMBARQUE INTERNACIONAL
- DESPACHO DE BAGAGEM
- EMBARQUE DOMÉSTICO
- EMBARQUE INTERNACIONAL
- GOL BAGAGEM EXPRESSA
- GOL PREMIUM LOUNGE
- LOJA GOL
- PORTÃO DE EMBARQUE

DICAS PARA CONEXÃO

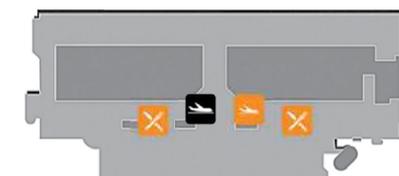
- Verifique o portão de embarque do próximo voo no aplicativo GOL, ou nos monitores do aeroporto.
- Dirija-se imediatamente ao portão e lembre-se de que o embarque encerra 15 minutos antes do horário previsto de saída do voo.
- A GOL é a única empresa aérea com lounges domésticos nos aeroportos de Guarulhos (GRU) e Galeão (GIG). Conheça os detalhes de acesso em voegol.com.br.

BRASÍLIA (BSB)

1º PISO

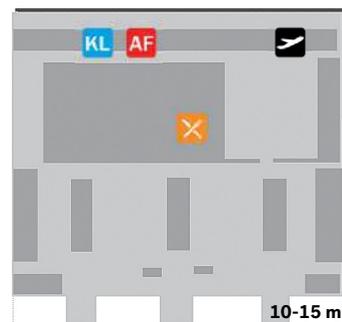


TÉRREO

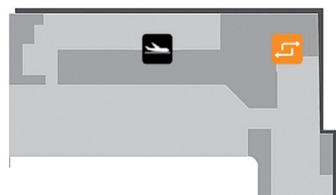


SÃO PAULO GUARULHOS (GRU)

TERMINAL 3 1º PISO

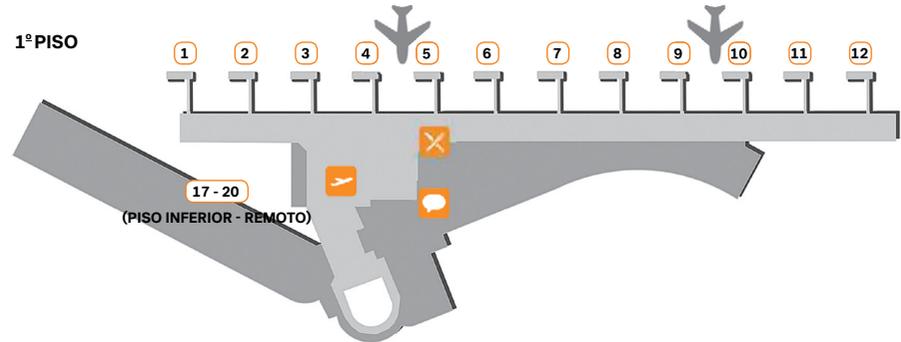


TERMINAL 3 PISO INFERIOR

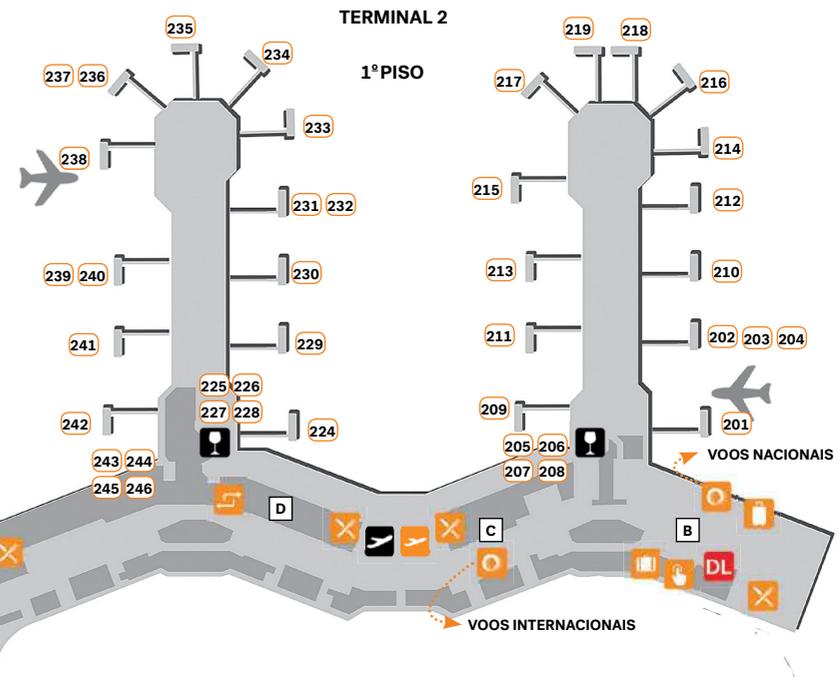
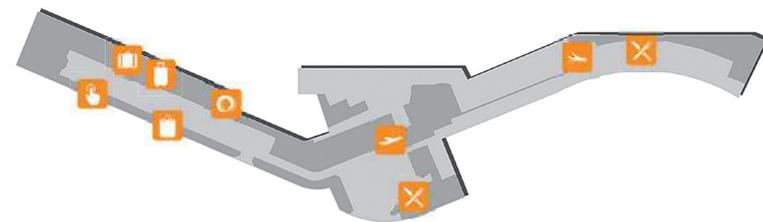


SÃO PAULO CONGONHAS (CGH)

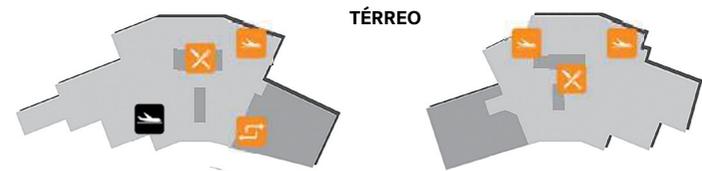
1º PISO



TÉRREO



TÉRREO

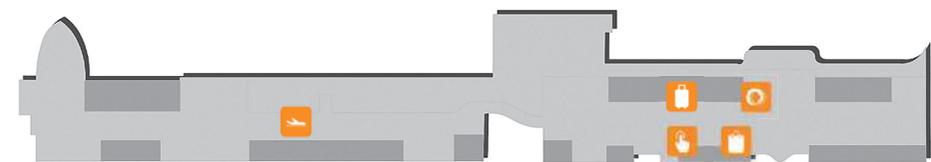


RIO DE JANEIRO SANTOS DUMONT (SDU)

1º PISO

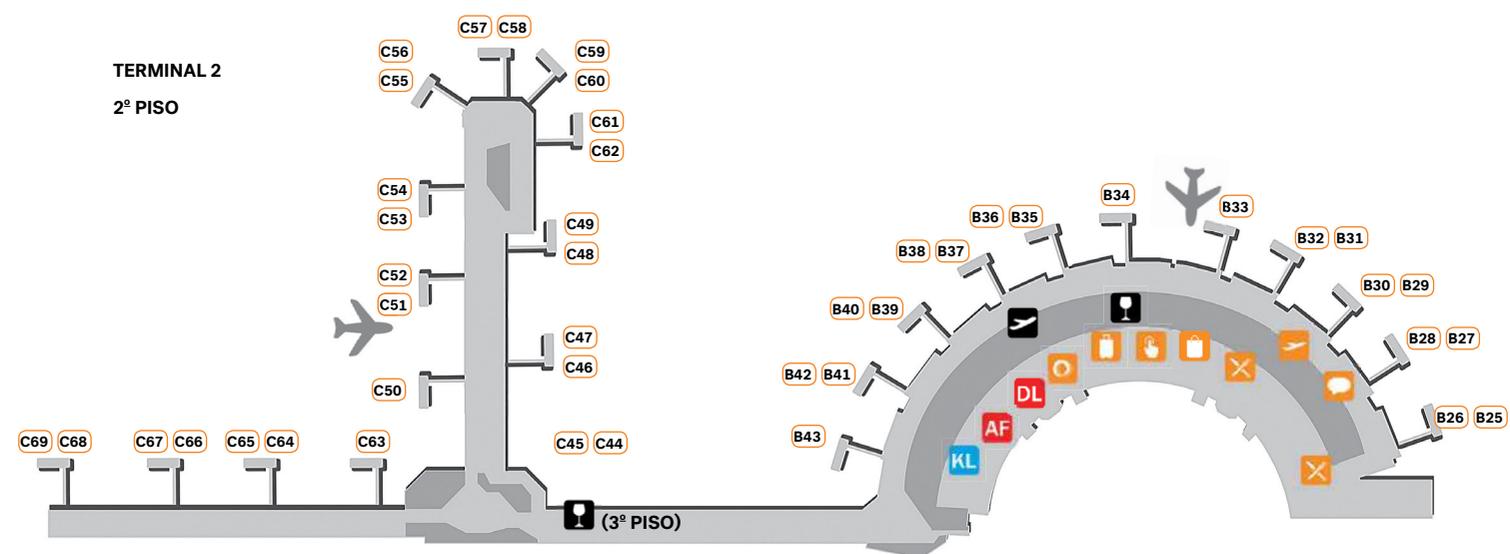


TÉRREO

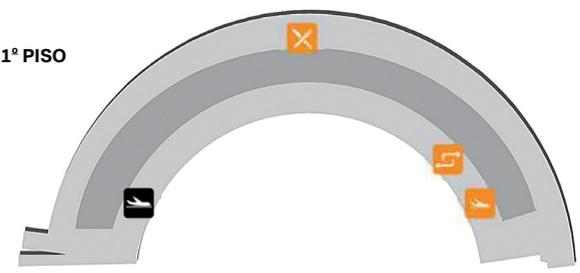


RIO DE JANEIRO GALEÃO (GIG)

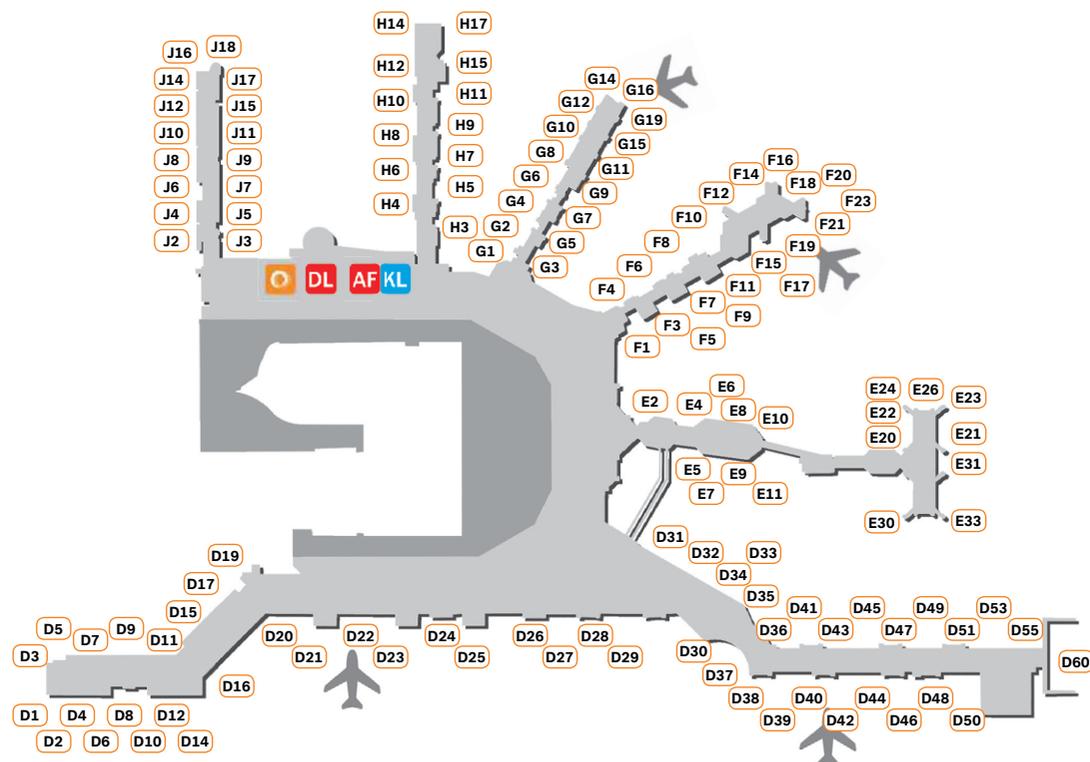
TERMINAL 2 2º PISO



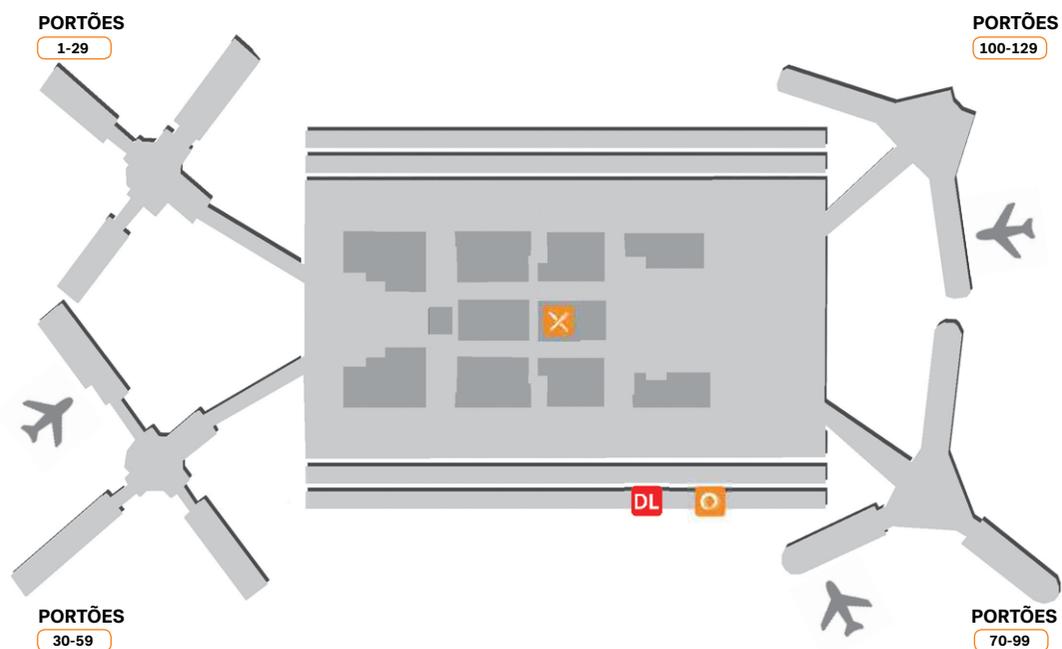
1º PISO



MIAMI (MIA)



ORLANDO (MCO)



“COM O MEU DIPLOMA,
PUDE GANHAR O MUNDO”



ANDERSON PEREIRA
EX-ALUNO E FORBES UNDER 30

INSCREVA-SE:
4007-1192 / ANHEMBI.BR

**Anhembi
Morumbi**
MENTES ABERTAS PARA O NOVO MUNDO

Para nós,
churrasco é mais
que tradição.
É arte.



VENTO HARAGANO

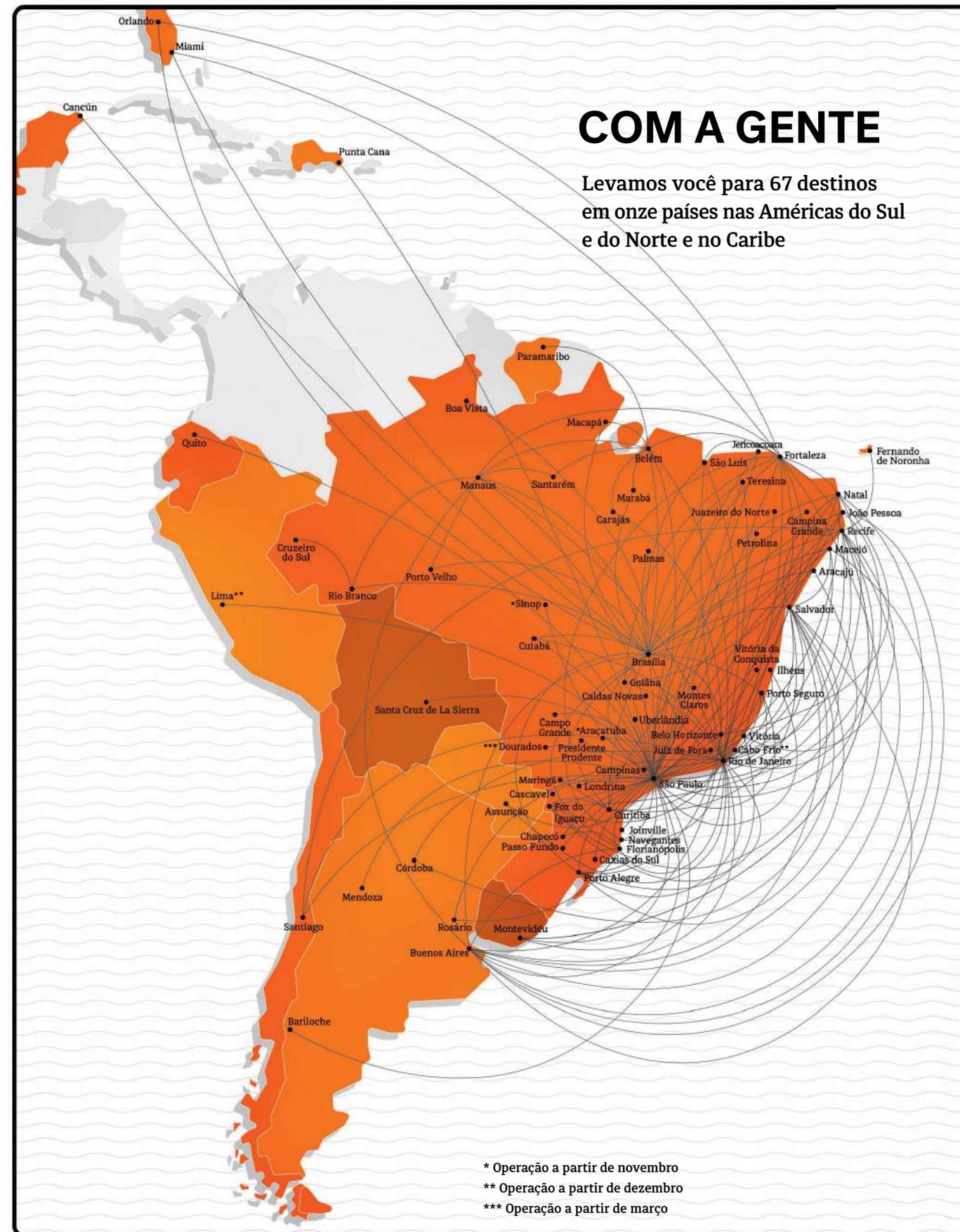
ARTE DE FAZER CHURRASCO

AVENIDA REBOUÇAS, 1001 - JARDINS - SÃO PAULO - SP - TEL. (11) 3083-4265

WWW.VENTOHARAGANO.COM.BR

 VENTOHARAGANO

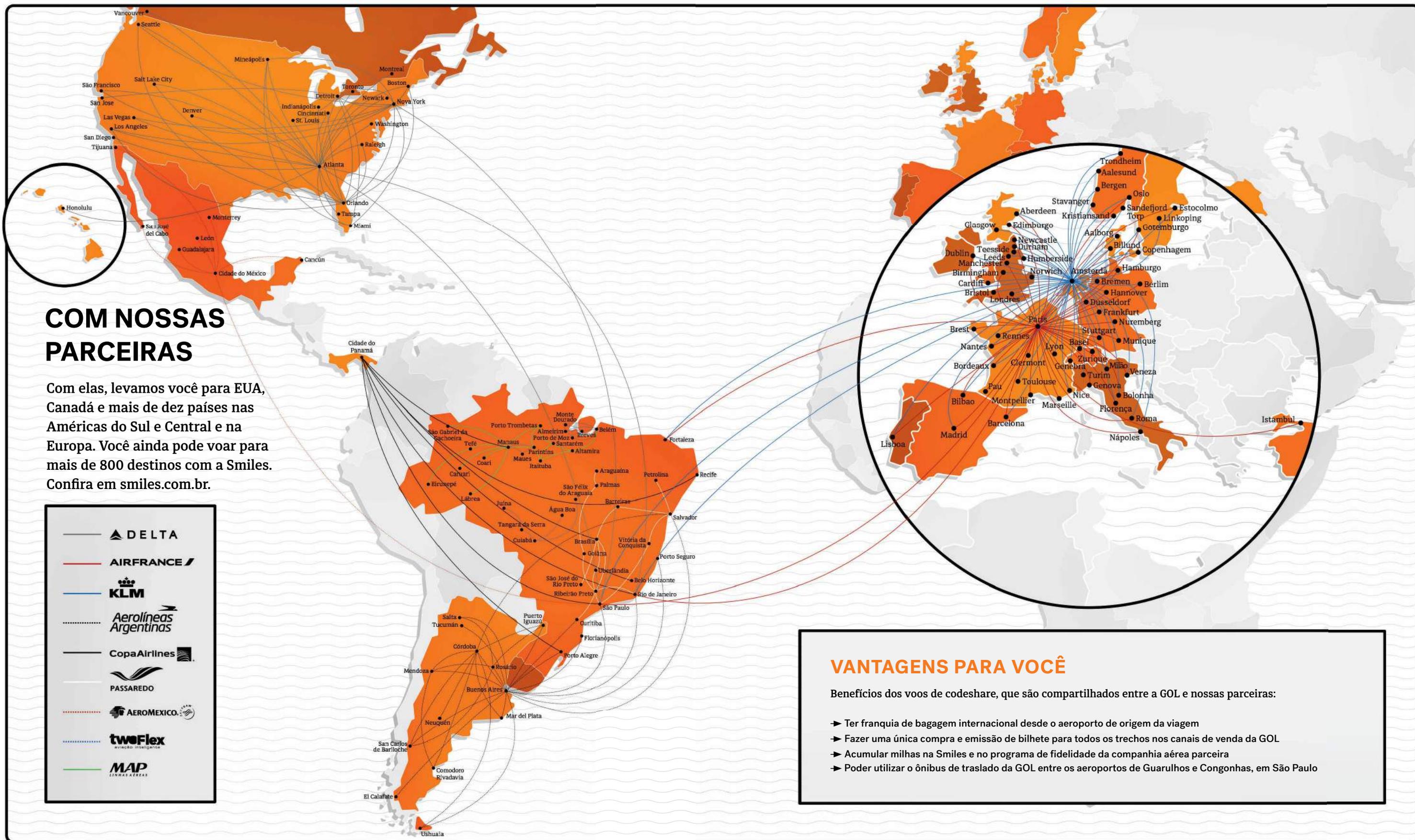
SE BEBER, NÃO DIRIJA.



COM A GENTE

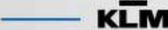
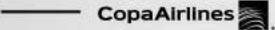
Levamos você para 67 destinos
em onze países nas Américas do Sul
e do Norte e no Caribe

* Operação a partir de novembro
** Operação a partir de dezembro
*** Operação a partir de março



COM NOSSAS PARCEIRAS

Com elas, levamos você para EUA, Canadá e mais de dez países nas Américas do Sul e Central e na Europa. Você ainda pode voar para mais de 800 destinos com a Smiles. Confira em smiles.com.br.

-  DELTA
-  AIRFRANCE
-  KLM
-  Aerolíneas Argentinas
-  Copa Airlines
-  PASSAREDO
-  AEROMEXICO
-  twoFlex
-  MAP

VANTAGENS PARA VOCÊ

Benefícios dos voos de codeshare, que são compartilhados entre a GOL e nossas parceiras:

- Ter franquia de bagagem internacional desde o aeroporto de origem da viagem
- Fazer uma única compra e emissão de bilhete para todos os trechos nos canais de venda da GOL
- Acumular milhas na Smiles e no programa de fidelidade da companhia aérea parceira
- Poder utilizar o ônibus de traslado da GOL entre os aeroportos de Guarulhos e Congonhas, em São Paulo



ENTRE CORDAS

Presente de um artesão, o violão que Yamandu Costa tem em sua coleção veio do sul da França

POR
Rodrigo Grilo

FOTO
Lucas Landau

“No meio do ano passado, fiz uma apresentação no festival Jazz à Porquerolle, uma ilha belíssima do sul da França. Naquele dia, o *luthier* [artesão que confecciona instrumentos musicais] francês Rémy Larson me presenteou com um violão de sete cordas fabricado por ele. Gostei tanto que subi ao palco com o instrumento. Mais tarde, fizemos uma parceria: Rémy, que mora em Marseille, passou a vender violões com a minha assinatura pela Europa. E eu trouxe para casa o violão de cedro que ele me deu. É um instrumento simples, muito usado na música popular e que prima pela qualidade sonora. Ele faz parte da minha coleção, que tem quase 30 violões. Construí um móvel só para guardá-los. Quando amigos violonistas se hospedam em casa, adoram dormir no quarto onde os instrumentos ficam. Imagina esses visitantes, obcecados como eu, com todos esses violões? A história da lutheria não tem fim, é uma magia.”



SHOP ONLINE

vilaromana.com.br

[f](#) [@vilaromanaoficial](#)

VILA ROMANA

VICTOR HUGO



BARBARA DI CREDDO

SÃO PAULO - RIO DE JANEIRO - SALVADOR - AEROPORTO DE CONGONHAS - CURITIBA - PORTO ALEGRE - BRASÍLIA - BELO HORIZONTE - FORTALEZA - CUIABÁ - SÃO LUIS - VITÓRIA - MANAUS
BELÉM - GOIÂNIA - FLORIANÓPOLIS - SÃO JOSÉ DOS CAMPOS - SÃO JOSÉ DO RIO PRETO - CAMPINAS - SOROCABA - RIBEIRÃO PRETO - MAIA GUARULHOS - TAMBORÉ BARUERI
PIRACICABA - SANTO ANDRÉ - MOGI DAS CRUZES - SÃO CAETANO DO SUL - SANTOS - BALURU - JUNDIAÍ - LIBERLÂNDIA - CAXIAS DO SUL - MARINGÁ - LONDRINA - BALNEÁRIO CAMBORÚ - BILIMENAU - FÓZ DO IGUAÇU

BOLSA TOTE CANVAS EM MIX NUGGET / FLY GUCIO - 10 X R\$ 216,00 OU À VISTA R\$ 2.160,00.

PREÇOS VÁLIDOS ATÉ 19/08/2019 OU ENQUANTO DURAREM OS ESTOQUES (PREVALECENDO O QUE OCORRER PRIMEIRO).

WWW.VICTORHUGO.COM.BR

[OFICIAL_VICTORHUGO](#)

[@VICTORHUGO_OFICIAL](#)