

REVISTA **GOAL** 0000 • 000000 • 010 00000000

GOAL

O mundo nunca
mais será o mesmo
se você o
enxergar pelos olhos
de Neide Santos

Neide Santos é Forrest Neide



PARCEIRAS:

AIRFRANCE / KLM





“Meu nome é Neide Santos, nasci em uma família pobre no interior da Bahia e vim para São Paulo com a promessa de uma vida melhor. Passei por inúmeras dificuldades até me encontrar no esporte, mais precisamente na corrida. Hoje ajudo as pessoas do meu bairro, o Capão Redondo, a treinarem informalmente e mudarem suas vidas por meio do esporte, o que transformou minha paixão em ofício. Mais de 4 mil crianças já correram ao meu lado e eu não vou parar”

@FORRESTNEIDE, CRIADORA DO PROJETO VIDA CORRIDA



A Primeira para Todos até na hora de falar sobre preconceito, inclusão e diversidade.

A Revista GOL acaba de ser eleita pela segunda vez consecutiva a melhor revista customizada no 33º Prêmio Veículos de Comunicação.



AlmapBBDO

#NOVAGOL. Novos tempos no ar.

Em parceria com: AIRFRANCE / KLM

GOL

Não conte pra ninguém, mas a gente adora revelar segredos



Agora que resolvemos dividir com vocês até os detalhes mais gostosos que estavam escondidos na nossa cozinha, podem espalhar as novidades.

E aqui vai mais um segredo: atualmente somos a única empresa do ramo de bares e restaurantes certificada com o selo RA 1000 de excelência em atendimento pelo site Reclame Aqui. Esse reconhecimento pela nossa paixão por gente é algo que nos enche de alegria.

Confira todos os segredos que nos fazem únicos em www.segredosdomadero.com.br e venha nos visitar.

Estamos também no Aeroporto Internacional Afonso Pena, em São José (PR), e no Aeroporto Internacional de Brasília. Nosso próximo destino é o Aeroporto Santos Dumont (RJ).

O hamburger do
MADERO
faz o mundo melhor.

NACIONALGÁS



O GÁS DO EMBAIXADOR

GUSTTAVO
LIMA 



0800 702 1200 • www.nacionalgas.com.br

 /sounacionalgas

 @sounacionalgas

 Nacional Gás

UM DOS
EVENTOS
FEMININOS
— MAIS —
RESPEITADOS &
INSPIRADORES
DO BRASIL

PREPAREM-SE

VEM AÍ
casa

2020

*Dois dias intensos e
inesquecíveis num
encontro democrático,
gratuito e aberto
ao público.*

Patrocínio

Buscofem
ibuprofeno 400mg

Gillette
Venus

Realização



CASATPM.COM.BR



SE PERSISTIREM OS SINTOMAS, O MÉDICO DEVERÁ SER CONSULTADO. NÃO USE ESTE MEDICAMENTO EM CASO DE ÚLCERA, GASTRITE, DOENÇA DOS RINS OU SE VOCÊ JÁ TEVE REAÇÃO ALÉRGICA A ANTI-INFLAMATÓRIOS. Buscofem® (ibuprofeno) é indicado para o alívio das cólicas e outras dores menstruais. LIQUI-GELS® é marca registrada da Catalent Brasil LTDA*. Contraindicações: alergia ou intolerância aos componentes da fórmula, asma, pólipos nasal, inchaço ou urticária provocada por medicamentos, úlcera gastrintestinal, doenças graves do coração, fígado ou rins, desidratação, últimos 3 meses de gravidez e em gestantes sem orientação médica e crianças menores de 12 anos. MS - 1.0367.0159 - SAC 0800 701 66 33. (Março/2020). Página para maiores de 18 anos.

Nº 216 MARÇO 2020

1

EMBARQUE

Projetos que incentivam a leitura; o som de Letrux; Regina Casé em novo filme; e Denilson Baniwa, o índio que leva a arte para todos

PÁG. 21

2

VIAGEM

Destilaria de uísque no Sul abre as portas para turistas; a magia de Cajón del Maipo, no Chile; e o novo movimento de cafeterias em Brasília

PÁG. 41

3

VIDA, TEMPO E TRABALHO

Mate Pencz, da Loft, conta o que o inspira; a força de Neide Santos, que transformou dor em solidariedade; e a neurodiversidade no trabalho

PÁG. 71

4

#NOVAGOL

Com a American Airlines, nossa nova parceira, você vai mais longe; como o VoeBiz ajuda as empresas; e os destaques do GOL Online;

PÁG. 97

MANIFESTO GOL

Existem dois países dentro do nosso. Um que **enfrenta a escassez com coragem e tira dela a força criativa e a dignidade para vencer** os mais difíceis obstáculos. O outro tem **amplo acesso a conhecimento**, recursos e tecnologia.

A GOL é fruto do encontro desses dois Brasis. De um lado, aquele que inspira a garra de quem vem de baixo e acredita no humano como algo maior que a maior das tecnologias. De outro, o Brasil que as domina com inteligência e competência, produzindo inovação e **ampliando horizontes**.

É o que essa marca, fundada por gente simples e visionária, tem mostrado ao longo de sua trajetória. Quando os dois lados dessa nação se encontram, democratizar o acesso ao transporte aéreo é só o primeiro trecho da nossa viagem.

E não se trata somente de voar e servir de forma segura, humana e eficaz.

Temos uma vocação maior: **fortalecer nosso papel na construção do Brasil que nos inspira** e levar para o mundo o que temos de melhor - o jeito brasileiro de misturar simplicidade com tecnologia, inovação vibrante com simpatia e humildade.

E será assim ainda mais, através da #NOVAGOL. Fiel à nossa essência e alinhada ao contemporâneo, ela leva em suas asas o Brasil em que acredita e que reafirma desde sua primeira decolagem.



PRIMEIRO LUGAR

Resiliência. Apesar de um pouco gasta pelo uso, essa talvez seja a melhor palavra para definir a capacidade da grande maioria dos brasileiros de não se deixar abater pelas dificuldades que atravessam o caminho e de seguir em frente com otimismo e dignidade. Saber enfrentar os obstáculos com coragem e reencontrar a alegria de viver quando tudo parece jogar contra. Possivelmente seja mesmo um dos ativos mais poderosos do nosso povo, uma das principais características do Brasil que celebramos aqui na GOL, e que queremos mostrar para o mundo.

Exatamente por isso, quem estampa a capa desta edição, para nosso enorme orgulho, é a baiana Neide Santos. Conhecida como Forrest Neide nas redes sociais (uma alusão ao inesquecível personagem vivido por Tom Hanks no filme *Forrest Gump*), ela tem uma história de vida marcada por momentos de profunda dor, mas encontrou na corrida a força que precisava, não só para se reerguer, mas também para ajudar centenas de pessoas em sua comunidade.

Em ano de Jogos Olímpicos, quando o mundo inteiro se reúne para assistir, torcer e se emocionar com os melhores atletas do mundo, é importante lembrar que o esporte vai muito além da competição e até mesmo desse belíssimo espetáculo planetário de desempenho. Ele pode ser também uma incrível ferramenta de autoconhecimento, com altíssimo impacto,

O esporte pode ser uma incrível ferramenta de autoconhecimento com altíssimo impacto de transformação humana

de transformação humana. Porque, se medalhas olímpicas são para poucos, os efeitos e ensinamentos do esporte valem para todos.

A história de Neide é exatamente sobre aquilo que mais importa na vida – acreditar, persistir, superar os obstáculos e a si mesmo muitas e muitas vezes –, e

não apenas sobre ser o mais rápido ou correr as maiores distâncias. Neide nos revela tudo isso com sua alegria e humildade e com esse seu genial projeto, que já existe há 21 anos no Capão Redondo, bairro pobre da periferia de São Paulo. Sua história revela de forma muito clara um fundamento basal para qualquer um que queira conquistar objetivos dentro ou fora do esporte: o desejo de alcançar. E ela nos ajuda a expressar algo em que acreditamos aqui na GOL: acordar todos os dias querendo superar não ao outro, mas a nossa versão de ontem.

Bom voo e boa leitura,



PAULO KAKINOFF É PRESIDENTE DA GOL LINHAS AÉREAS INTELIGENTES

ILUSTRAÇÕES FABRIZIO LENCI/VAPOR / ZÉ OTAVIO

Cartão de Crédito Smiles

Transforme suas compras do dia a dia em viagens.

O mundo espera por você. Com o Cartão de Crédito Smiles, você acumula milhas em todas as suas compras direto na Smiles, milhas que são qualificáveis para você subir de categoria. E você ainda aproveita benefícios exclusivos para uma experiência de viagem completa. Peça já o seu!

1ª bagagem gratuita na GOL.¹

Check-in e embarque preferenciais GOL.¹

Receba até 20.000 milhas na aquisição.²

Acumule até 2,5 milhas por dólar gasto.³

Acesso aos GOL Premium Lounges.¹

Smiles

VISA Platinum

CARLOS EDUARDO

Emitidos por: **bradesco** **BANCO DO BRASIL**

smiles.com.br/cartao

É mais fácil viajar com a Smiles



Sujeito à aprovação de crédito. 1. Os benefícios de aeroportos descritos são dos Cartões Infinite e Platinum, válidos até 31/12/2020. 2. As milhas bônus de aquisição são creditadas em 4 parcelas, de acordo com o pagamento de cada parcela da anuidade. 3. 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. Consulte todas as condições em www.smiles.com.br/cartao.



Companhias aéreas parceiras





COM EMOÇÃO

Neide Santos comoveu a equipe da revista ao falar sobre sua trajetória

“Sempre quis sair na revista GOL e sonhava em aparecer naquela seção em que as pessoas são fotografadas no aeroporto [Em Trânsito]. Queria que lá estivesse escrito ‘Do Capão para o mundo’. Vocês não imaginam a felicidade de ser convidada para estar na capa.” Foi assim que a líder comunitária Neide Santos reagiu quando a equipe contou que gostaria de contar sua história na principal reportagem da edição. Com a mesma comoção reagiu Adriana Nazarian, jornalista que assina o texto. “A força de viver dela é muito inspiradora. Faz você avaliar seus valores”, afirma Adriana, que chorou diversas vezes durante a entrevista. O fotógrafo Tomás Arthuzzi também se impressionou: “O que mais me chamou atenção foi a determinação de Neide. Literalmente, ela corre atrás de melhorias para quem precisa”.

GOL LINHAS AÉREAS INTELIGENTES

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

REVISTA GOL LINHAS AÉREAS INTELIGENTES Editor-Presidente PAULO LIMA Diretor Superintendente CARLOS SARLI Diretora de Eventos e Projetos Especiais Proprietários ANA PAULA WEHBA Diretor de Conteúdo FELIPE GIL Diretor de Estratégia CRISTIANO FROIS Diretor de Relações com o Mercado e Atendimento CLAUDIO GOVEA Diretor Financeiro EDUARDO ZANONI Conselho Editorial CONSTANTINO DE OLIVEIRA JR., JOAQUIM CONSTANTINO NETO, PAULO SÉRGIO KAKINOFF, LORAINÉ RICINO, GABRIEL DE OLIVEIRA JOSÉ, HALLIA MAKANSE, ANA THEREZA CREMONINI, BARBARA CANTARERO e MÁRCIA NUNES

LAB DE CONTEÚDO Diretora de Criação RAFAELA RANZANI Editora Executiva JULIA FURRER Coordenadora RAQUEL FORTUNA Editora GOL LUISA ALCANTARA e SILVA Editores BRUNA BITTENCOURT e DOUGLAS VIEIRA Editor Digital FERNANDA NASCIMENTO Editora Assistente NATHALIA ZACCARO Reporteres CAROLINA ITO, MAYARA ROZARIO e NATALIA GUARATTO Revisora LUIZA THEBAS Diretor de Arte GOL THIAGO BOLOTTA Editor de Arte Gol RODRIGO PICKERSGILL LOUZAS Editor de Arte GIOVANNI TINTI Designer MARIANE AYROSA Assistente de Arte HEITOR LOUREIRO Produtora Executiva Gol CARLA ARAKAKI Produtora Executiva ADRIANA VERANI Assistente de Produção LETÍCIA PUGLIESI

AUDIO VISUAL Gerente EMILIANO GOYENECHÉ Editores de vídeo FERNANDO MARTINS, LUDMILA DAHER e NATHALIA CARIATTI Videomaker LUCIANO AZEVEDO Produtora JULIANA FARINHA Repórter SHEYLA MIRANDA

ESTRATÉGIA MULTIPLATAFORMA Gerente Digital CINARA MOURA Analista de BI ERICK SANTANA Coordenador de Planejamento AMANDA ABREU Estagiária DANDARA FONSECA

PRODUÇÃO GRÁFICA Gerente WALMIR 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 NATHALIA VIEIRA nathalia.vieira@trip.com.br CRISTIANA CIPRIANO cristiana.cipriano@trip.com.br e RAPHAEL PIRES raphael.pires@trip.com.br Assistente de Negócios CRISTIANE MORAES 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 alaomachado@a2representacao.com.br (61) 98102-8855 **GO** Versus Representação ANTONIO CORDEIRO (TONTON) tonton.front@terra.com.br (61) 9655-1684 **MG** Box Private Media RODRIGO FREITAS rodrigo@boxprivatemediacom.br (31) 4042-2277 (31) 99421-6777 **PR** Consultoria Resultado JEFERSON BRONZE jefersonbronze@consultoriare resultado.com.br (41) 9695-3288 **RJ** X2 Representação ALEXANDRA LIBERO alexandralibero@xaoquadrado.com.br (21) 3177-1430 e (21) 99914-0450 ZEIRY DIAS zeirydiasxaoquadrado@gmail.com (21) 98762-8254 **RS/SC** Ad O2 (51) 3028-6511 ADO HENRICHES ado@adeodois.com.br (51) 9191-8744 MARIANA ROSSARI mari@adeodois.com.br (51) 99101-2803 **SP** Prime Media Representações ANTONIO CARLOS BONFÁ JUNIOR (TOTÓ) antonio.bonfa@subvert.art.br (11) 98125-0550 EPP LUCIANA VICENZOTTO luvicenzotto@gmail.com **SP INTERIOR E LITORAL** Ld2 Comunicação DANIEL PALADINO dpaladino@ld2comunicacao.com.br LUCIANA VERDE SELVA luverdeselva@ld2comunicacao.com.br (11) 98384-0008/7810-7115 **USA** Planet Life VERONICA SPARKS vsparks@planetlife.com

PROJETOS ESPECIAIS E EVENTOS Gerente REGINA TRAMA regina@trip.com.br Planejamento VICTOR MARTINEZ Editora de Arte MAYRA OGLOUYAN TRADE E CIRCULAÇÃO Gerente de Logística e Circulação Bancas/Varejo ADRIANO BIRELLO adriano@trip.com.br Auxiliar de Trade FERNANDA MACEDO **RELAÇÕES PÚBLICAS** rp@trip.com.br Assistente de RP NATHÁLIA MILIOZI nathalia.miliozi@trip.com.

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

COLABORARAM NESTA EDIÇÃO TEXTO ADRIANA NAZARIAN, ALAN DE FARIA, ALANA DELLA NINA, DENISE MEIRA DO AMARAL, FLÁVIA TAVARES, GIULIANA MESQUITA, HEITOR FLUMIAN, LARISSA FARRIA, LEANDRO KARNAL, LIVIA SCATENA, LUIZA FECAROTTA, NÁDIA SIMONELLI, NINA RAHE, RODRIGO GRILO **FOTOS** ADRIAN IKEMATSU, ANDRÉ KLOTZ, FABIO SETTI, FELIPE GOMBOSSY, LUCAS SEIXAS, MARI CALDAS, NELSON MELLO, NINO ANDRÉS, TOMÁS ARTHUZZI **ILUSTRAÇÃO** ADAMS CARVALHO, BEL ANDRADE LIMA, VAPOR 324, ZÉ OTAVIO **BELEZA** JONATAN NUNES

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.

artplan

Cordilheira dos Andes

UM LUGAR TÃO HOSPITALEIRO QUE AGRADA ATÉ OS INDECISOS ENTRE FRIO E CALOR.

Agora você pode contar com a gente no Chile e em mais seis países da América do Sul. Com agências espalhadas pelas principais cidades, vamos oferecer a comodidade e a segurança que você precisa para curtir do seu jeito os melhores pontos do continente.



Deserto do Atacama



Escaneie aqui e reserve pelo celular

alugue pelo app localizahertz.com 0800 979 2000

Localiza Hertz

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*

PELO FIM DA VIOLÊNCIA

“Adorei a reportagem [*Segurança para quem?*, ed. 215]. Ainda soa meio estranho me ver como notícia, mas me senti lisonjeado. Obrigado.”

BRUNO PAES MANSO, VIA E-MAIL

“Parabéns, Bruno. Sua competência, sua dedicação e seu respeito aos direitos humanos te tornam, sem dúvida, merecedor de meu apreço e respeito.”

MALU VIEIRA, VIA FACEBOOK

“Em um mundo em que ninguém se posiciona, fico empolgada com publicações como a revista GOL. Marca corajosa.”

FERNANDA PAOLA, VIA E-MAIL

“Claro que tem saída [*para a questão da segurança pública*], desde que os governos escutem pessoas como você, que pesquisou durante anos os problemas e sabe do que está falando.”

ROBSON JOSÉ, VIA INSTAGRAM

“Matéria massa, superbem escrita, que retrata direitinho o trabalho importantíssimo que o Bruno realiza.”

MARIA FLOR CALIL, VIA INSTAGRAM

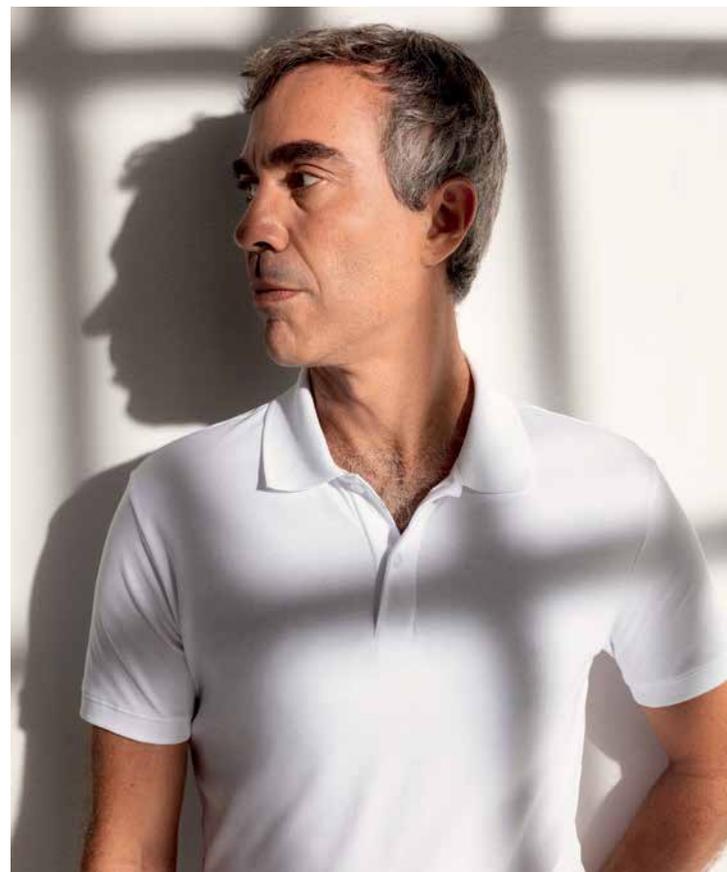


FOTO: AIEV BASTOIA

“Excelente entrevista. Como sempre, Bruno Paes Manso arrasou.”

MARCOS ROBERTO FUCHS, VIA FACEBOOK

ECONOMIA COMPARTILHADA

“Se todos os empreendedores pensassem em reverter parte do que ganham em ajuda ambiental ou social, o mundo melhoraria muito mais rapidamente [*Volta ao mundo, com o empreendedor Arthur Blaj, ed. 215*].”

DANIELA ROSA, VIA INSTAGRAM

HORIZONTES

“A revista GOL abre um novo horizonte para o conhecimento do nosso país. Foi uma satisfação ler o Manifesto GOL na viagem com a minha mulher, Olivia.”

SERGIO LONTRA VIEIRA, VIA E-MAIL

“A GOL está de parabéns pelas edições da revista de bordo.”

RAY SANTANA, VIA E-MAIL

bistrô

Reserve sempre com o menor preço em intercityhotels.com.br ou pelo **0300 210 7700** (custo de uma ligação local). Utilize o cupom **EUAMOVIAJAR** e ganhe um adicional de **10%OFF***.



PORTO ALEGRE | SÃO PAULO | RIO DE JANEIRO | ANÁPOLIS | BAURU | BELO HORIZONTE | BRASÍLIA | CABO DE SANTO AGOSTINHO | CAMPINA GRANDE
CAXIAS DO SUL | CUIABÁ | CURITIBA | FLORIANÓPOLIS | FORTALEZA | GRAMADO | GRAVATAÍ | ITUPEVA | JOÃO PESSOA | MACEIÓ | MANAUS | MONTES CLAROS | NATAL
PINDAMONHANGABA | RIBEIRÃO PRETO | SALVADOR | SÃO JOSÉ DO RIO PRETO | SÃO LEOPOLDO | TERESÓPOLIS | TRÊS RIOS | VINHEDO

Benefício exclusivo para reservas no site www.intercityhotels.com.br ou call center, até 15/12/2020. Desconto não é válido para período de grandes eventos e não se aplica ao Bavária Sport Hotel.

*  gol@trip.com.br  [@voegoloficial](https://twitter.com/voegoloficial)  facebook.com/voegol  [@voegoloficial](https://www.instagram.com/voegoloficial)  youtube.com/gol

Seja um **FRANQUEADO**

 **LUGANO**

BATUCA



Vamos levar o verdadeiro **CHOCOLATE DE** **GRAMADO PELO BRASIL?**

A Lugano está presente em 13 estados brasileiros, com mais de 30 lojas, 300 funcionários e 70 toneladas de chocolate por mês. O nosso propósito é permitir que cada vez mais pessoas tenham acesso a uma experiência gastronômica deliciosa e inesquecível, com o sabor do chocolate de Gramado.



1

EMBARQUE

- 22 **EM TRÂNSITO**
Veja quem circula pelo nosso check-in
- 26 **ANTENA**
Confira nossas dicas para curtir o mês
- 30 **LIVROS**
Projetos que incentivam a leitura
- 32 **MÚSICA**
O pop de Letrux em novo disco
- 34 **BATE E VOLTA**
Regina Casé na TV e no cinema
- 36 **ARTES**
Denilson Baniwa mostra a força indígena
- 38 **ARTES**
Leonardo Finotti no GOL MOSTRA BRASIL





QUEM
1. JORGE ARAGÃO

O QUE FAZ
Músico

DE ONDE/PARA ONDE
Recife/São Paulo

POR QUÊ
Trabalhar na cidade paulista após se apresentar na capital pernambucana

QUEM
2. MILENA LEAL

O QUE FAZ
Diretora de vendas

DE ONDE/PARA ONDE
Rio de Janeiro/
São Paulo

POR QUÊ
Voltar para casa após trabalhar na capital fluminense

O QUE ESSA VIAGEM ENSINOU PARA VOCÊ?
"Viagens a trabalho são ótimas para conhecer pessoas, fazer novos negócios e fortalecer relacionamentos. Nesse mundo de tecnologias disruptivas, as pessoas fazem diferença"

QUEM
3. MIRELLA QUEVEDO E VINICIUS DE SOUZA

O QUE FAZEM
Administradora e gerente de recursos humanos

DE ONDE/PARA ONDE
Salvador/
Rio de Janeiro

POR QUÊ
Voltar para casa após passar um feriado em Morro de São Paulo



FOTOS: DENISON FAGUNDES, FELIPE CASTELLARI, LEO SOMBRÁ, LUCAS SEIXAS
PRODUÇÃO: BRUNA ARAGON, CAROL FANTINI



QUEM
4. ROSANA, ALICIE E THOMAS RADFORD

O QUE FAZEM
Professora, brinca e gerente de vendas

DE ONDE/PARA ONDE
São Paulo/
Foz do Iguaçu

POR QUÊ
Passear na cidade paranaense

O QUE ESSA VIAGEM ENSINOU?
"Reforçou o quanto é necessário estar com a família"

QUEM
5. PRISCILA CHAGAS

O QUE FAZ
Gerente de marketing

DE ONDE/PARA ONDE
São Paulo/
Rio de Janeiro

POR QUÊ
Voltar para casa após trabalhar

QUEM
6. GISLAINE BERGHANN E BRUNO SILVA

O QUE FAZEM
Designer e músico

DE ONDE/PARA ONDE
Rio de Janeiro/
Porto Alegre

POR QUÊ
Voltar para casa após curtir show na capital fluminense





7

QUEM
7. MICHELLI FILIPPI

O QUE FAZ
Estudante

DE ONDE/PARA ONDE
São Paulo/Porto Alegre

POR QUÊ
Voltar para casa após compromissos na cidade paulista

O QUE ESSA VIAGEM ENSINOU PARA VOCÊ?
"Que qualquer viagem rotineira pode trazer experiências memoráveis"

QUEM
8. GLEYSON ALVES

O QUE FAZ
Representante comercial

DE ONDE/PARA ONDE
Recife/Fortaleza

POR QUÊ
Ir a uma reunião de trabalho

O QUE APRENDEU COM ESSA VIAGEM?
"Ela foi muito engrandecedora profissionalmente. Participei de treinamentos e conheci colegas de outras cidades, muito bom"

QUEM
9. ANA MARIA ALVES DA SILVA

O QUE FAZ
Cabeleireira

DE ONDE/PARA ONDE
São Paulo/Salvador

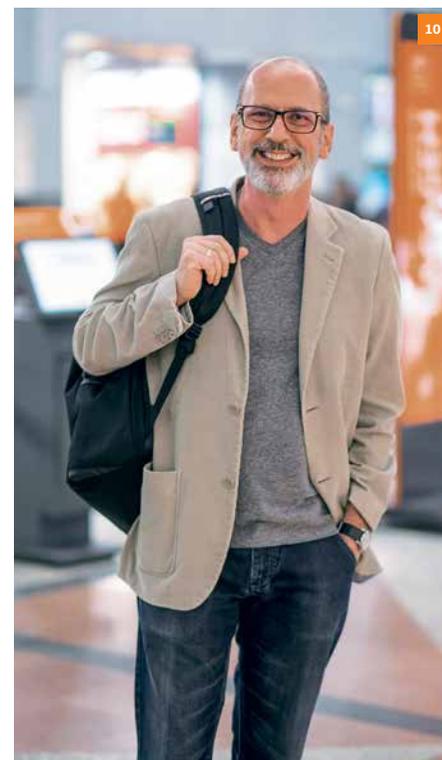
POR QUÊ
Voltar para casa após passear na capital paulista



8



9



10



11

QUEM
10. PAULO HENRIQUE VENDRAMINI

O QUE FAZ
Administrador

DE ONDE/PARA ONDE
Salvador/Rio de Janeiro

POR QUÊ
Trabalhar na capital fluminense

QUEM
11. GRAZIELY GERVASONI

O QUE FAZ
Contadora

DE ONDE/PARA ONDE
Rio de Janeiro/Boa Vista

POR QUÊ
Voltar para casa após trabalhar

O QUE ESSA VIAGEM ENSINOU PARA VOCÊ?
"Voltei encantada com o Rio e com muita vontade de explorar todo o estado, cheio de belezas e atrativos turísticos. Nosso Brasil é lindo demais"

QUEM
12. LUCIANA E GIOVANA CAMOZZATO

O QUE FAZEM
Comerciante e estuda

DE ONDE/PARA ONDE
Recife/Curitiba

POR QUÊ
Voltar para casa após curtir as férias.



12

CABEÇA ABERTA

Nossas dicas para este mês vão de mostra fotográfica em São Paulo a livro infantil que aborda diversidade de gênero



FOTOGRAFIA

CLIQUE HISTÓRICOS

No ano em que um dos maiores músicos da história completaria 80 anos de vida, o Museu da Imagem e do Som, em São Paulo, recebe a exposição inédita *John Lennon em Nova York por Bob Gruen*. A mostra traz cliques do músico (acima) feitas pelo fotógrafo na década de 70.

SÃO PAULO. DE 13/3 A 7/6. R\$ 20. MIS-SP.ORG.BR

CINEMA

QUESTÃO EXISTENCIAL

Baseado no livro homônimo de Jack London, o filme italiano *Martin Eden* conta a história de um escritor, interpretado por Luca Marinelli (à dir.), em crise. Enquanto tenta publicar um livro, ele passa a questionar seus valores, os da sociedade e os do mercado literário.



EM CARTAZ

FOTOS BOB GRUEN / DIVULGAÇÃO

FOTOS FERNANDO LASZLO / MARTIN EDEN / DOVILE BABRÁVICIUTE / DIVULGAÇÃO



ARTES

DESIGN EM DUPLA

Os 35 anos de trajetória profissional dos Irmãos Campana ganham mostra no Museu de Arte Moderna do Rio de Janeiro. Em exibição, estarão peças criadas por Fernando e Humberto nesse período, como o armário Cangaço (à esq).

RIO DE JANEIRO. DE 14/3 A 17/5. R\$ 14. MAM.RIO

MÚSICA

CONEXÕES MUSICAIS

O músico Pupillo (abaixo), ex-integrante da banda Nação Zumbi, produz o álbum *Orquestra Frevo do Mundo*, que traz uma abordagem pop ao ritmo pernambucano. O trabalho conta com participações de artistas como Caetano Veloso, Céu, Siba e Otto.

NAS PLATAFORMAS DIGITAIS

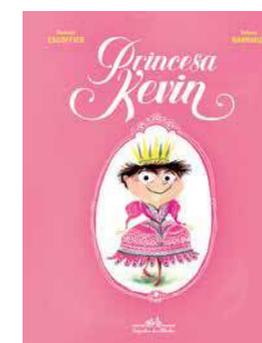


LIVROS

COMO EU QUISER

Diferentemente dos colegas, que se vestem de caubói ou pirata, Kevin quer ir de princesa no dia da fantasia em sua escola. É a partir daí que o livro *Princesa Kevin*, escrito pelo francês Michaël Escoffier, aborda temas como diversidade e preconceito.

COMPANHIA DAS LETRAS. R\$ 44,90



HOTELARIA

COM VISTA

Inaugura neste mês, em Ribeirão Branco, no interior paulista, o hotel Família Davo. São 19 suítes em meio aos vinhedos e olivais do grupo. Os hóspedes também podem passear por trilhas e cachoeiras da propriedade.

RIBEIRÃO BRANCO (SP). DIÁRIA PARA CASAL, COM CAFÉ, A PARTIR DE R\$ 1.500. HOTELEVINICOLADAVO.COM.BR

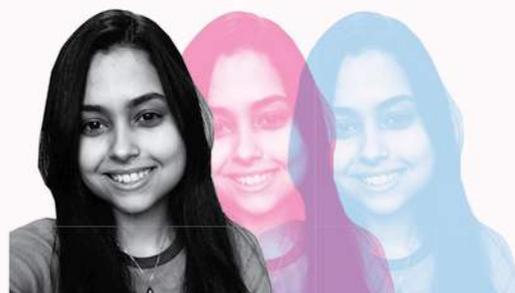


MEUS PELOS, MINHAS REGRAS

Ter pelos ou não é uma decisão de cada um; mas, para quem escolhe removê-los, a técnica a laser pode ser uma boa aliada – afinal, é para todos

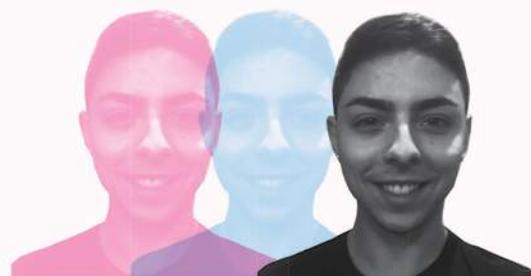
Bruno não gosta de ter pelos, além de enfrentar um problema de foliculite. Para Emmily, pelo também é coisa séria, que afeta, inclusive, sua autoestima. Já Phelipe, nadador, precisa remover seus pelos para melhorar o seu desempenho na água. Ana, por sua vez, não gostava de gastar seu tempo livre fazendo depilação a cera semana sim, semana não. Pessoas com rotinas, vontades e necessidades diferentes, mas que escolheram um caminho em comum: a depilação a laser.

Assim como cor de cabelo, roupa, maquiagem, tatuagem e qualquer outro aspecto que ajude a formar a nossa identidade, manter ou remover os pelos é uma decisão muito particular, que diz respeito a cada indivíduo, e não a determinados padrões. A seguir, essas quatro pessoas compartilham as próprias experiências, contando como o laser fez diferença na vida delas. Afinal, com ou sem pelos, o mais importante é que cada um possa ser o que quiser e se sentir bem em sua própria pele.



“SEMPRE ME INCOMODEI COM OS PELOS.

Era algo que afetava muito minha autoestima. Mas sou alérgica a lâmina e a cera quente, então, quando recorria a esses métodos, minha pele ficava cheia de caroscos, o que piorava a situação. Aí, em 2017, decidi testar o laser, a princípio nas axilas. Logo na primeira sessão, o resultado foi incrível – a quantidade de pelos diminuiu muito e minha pele melhorou bastante. **Gostei tanto do resultado que, hoje, faço em quase todo o corpo.** É muito bom não ter mais que me preocupar com depilação, poder colocar uma saia ou um biquíni a hora que eu tiver vontade.” • EMMILY DANTAS ROCHA, 24 ANOS, CUSTOMER EXPERIENCE ANALYST



“NUNCA GOSTEI DE PELOS

e sempre tive problemas com métodos tradicionais de depilação. Como tenho foliculite, a lâmina me deixava com várias bolinhas vermelhas inflamadas pelo corpo e a cera quente só piorava a situação. Minha pele ficava ainda mais sensível. Minha dermatologista, então, recomendou a depilação a laser. Foi um alívio! **A técnica acabou com a inflamação e os pelos pararam de nascer.** Sempre indico o laser para quem me pergunta. Outra vantagem é não precisar gastar dinheiro com vários produtos nem ter de me preocupar mais com isso.” • BRUNO SALLES, 24 ANOS, RELAÇÕES-PÚBLICAS



“SOU NADADOR PROFISSIONAL

e os pelos acabam atrapalhando a minha performance. Então, optei pelo laser para ter mais qualidade de vida, já que, com a cera, além de doer muito – depilo áreas grandes, como peitoral e abdome –, é preciso repetir a cada 15 dias. **Estou na metade do tratamento com o laser e já não tenho quase nada.** Além disso, sou muito vaidoso e gosto de cuidar do meu corpo. Então, além de fazer diferença na minha performance, me sinto muito mais confiante. Quando você está bem com seu corpo, sua autoestima fica lá em cima. Isso, para mim, é liberdade.”

• PHELIPE RODRIGUES, 29 ANOS, ATLETA PARALÍMPICO DE NATAÇÃO



“DECIDI EXPERIMENTAR O LASER

depois que uma amiga me contou o quanto esse procedimento facilitou a vida dela. Eu já tinha duas boas razões, além da curiosidade: primeiro, por não gostar de comprometer meus horários livres com agendamentos periódicos de depilação com cera, e, segundo, para ajudar em um problema de foliculite. Fechei um pacote inicial em quatro regiões, com as quais mais me incomodava. Até agora, fiz três sessões e já percebi uma redução significativa dos pelos e da foliculite. Pretendo, quando terminar essas sessões, partir para outras áreas. **Em comparação ao que se perde de tempo e se gasta de dinheiro com a cera, o laser compensa muito.** Só de não ter que me preocupar em agendar um horário para me depilar, seja quando aparece uma viagem para a praia de última hora, seja pelo simples fato de querer me sentir bem, é libertador.” • ANA LÚCIA NARACCI, 38 ANOS, GERENTE DE PROJETOS



PARA TODOS

ANA CAROLINA CURY, FISIOTERAPEUTA E GERENTE GERAL DE TREINAMENTO DA ESPAÇOLASER, MAIOR FRANQUIA DE DEPILAÇÃO A LASER NO MUNDO, ENUMERA OS BENEFÍCIOS DO MÉTODO

1. Depilação rápida, segura e confortável. “O laser de Alexandrite da Candela que utilizamos é eficiente porque conta com o gás de criogênio, que resfria a pele uma fração de segundos antes de o calor atingi-la.”
2. Alto índice de absorção de melanina, o que o torna mais eficaz quando comparado aos demais métodos.
3. Eliminação definitiva dos pelos (em especial os mais escuros e grossos). “Pelos loiros, ruivos, brancos e finos e condições hormonais especiais, genéticas e familiares podem gerar resistência ao tratamento, sendo necessária a manutenção.”
4. O método é indicado para qualquer pessoa que queira ficar livre dos pelos indesejáveis. “É importante realizar uma avaliação com um especialista para indicação ou contra-indicação do procedimento.”

LIVRO LEVE E SOLTO

Conheça projetos ao redor do país que contribuem para ampliar o acesso à leitura

POR **Nina Rahe** FOTO **Fábio Setti**

Na última edição da pesquisa Retratos da Leitura no Brasil, a estimativa de brasileiros que consomem livros passou de 50% a 56% entre 2011 e 2015. O percentual ainda é considerado pequeno, porém, se depender de pessoas como Antônio da Conceição (à dir.), os números só devem aumentar. Todos os dias, ele passeia pelas ruas de Brasília com uma bicicleta repleta de livros. A pedalada, que acontece pelas vias onde circula o transporte urbano – e por meio da qual as pessoas podem doar e pegar exemplares emprestados –, é uma extensão do Cultura no Ônibus, projeto idealizado por Antônio, que começou com um ponto no coletivo onde ele era cobrador e hoje está replicado em mais de 600 ônibus no Distrito Federal, em São Paulo, Santa Catarina e no Rio de Janeiro.

Antônio conta que seu contato com a literatura começou ao observar os livros que os passageiros carregavam. Maranhense, ele cresceu folheando as páginas de jornais e revistas que embrulhavam os objetos que seu pai trazia para casa. Já em Brasília, partiu do sonho de criar uma biblioteca para o seu filho e acabou montando outra para a cidade toda. “Eu quero estimular as pessoas a promover a cultura por meio da simplicidade”, ele explica.

CULTURANOONIBUS.COM.BR



NA VIZINHANÇA

A Praça das Corujas, em São Paulo, deve receber ainda este ano uma geladeira estilizada, que guardará livros para serem compartilhados. Só no bairro Alto de Pinheiros, o projeto Livros Livres já conta com outros quatro pontos – por onde já passaram mais de 6 mil livros. “Os vizinhos começaram a conversar mais e diversificaram também o gosto literário”, diz a curadora, que se identifica como Emma Bovary, personagem que é apaixonada pela leitura.

BIT.LY/GOLLIVROSLIVRES

À BEIRA DO RIO

Faz pouco mais de um ano que o vilarejo de Atodi, em Santarém, passou a contar com uma biblioteca de quase 300 livros. A conquista, de 45 famílias ribeirinhas, faz parte do programa Expedição, que em quase 20 anos levou 86 bibliotecas comunitárias a 22 cidades da Amazônia. “O livro ganha outra dimensão quando chega a esses locais. Às vezes, será o único aparelho cultural da região”, diz Rodrigo Zanella, diretor da ONG que toca o projeto.

BIT.LY/GOLEXPEDICAO

Aluguel de carro
com wi-fi* para dar
uma movida
nos seus negócios.



DIÁRIA + PROTEÇÃO

A PARTIR DE
10x R\$ 15,10**
SEM JUROS



Baixe o app
e alugue
MOVIDA.COM.BR
0800 606 8686

movida
aluguel de carros



CHORO COLETIVO

Com seu novo disco, a cantora Letrux quer tocar as pessoas, fazendo com que elas se emocionem, seja de alegria ou de dor

POR
Alan de Faria

BOM DIA

A cantora Letrux se junta a Maria Gadú, Luedji Luna, Xenia França e, mais uma vez, a Liniker, no projeto *Acorda amor*. Pensada primeiramente como uma apresentação ao vivo, a ideia, sob direção artística de Décio 7 e Roberta Martinelli, virou um especial da TV Cultura e também um disco pelo Selo Sesc. “A intenção era reunir cantoras contemporâneas para interpretarem músicas de protesto e de amor”, conta Letrux, que empresta sua voz em faixas como “Saúde”, escrita por Rita Lee e Roberto de Carvalho, e “Cinco bombas atômicas”, de Jorge Mautner e Nelson Jacobina. “Os shows desse trabalho foram incríveis. O povo se emocionou e chorou bastante.”

Com as 13 músicas de *Letrux aos prantos*, Leticia Novaes (ou Letrux, como é mais conhecida) pretende promover um choro coletivo. Mas não só de tristeza, sentimento ao qual as lágrimas geralmente são relacionadas. “Quero que as pessoas se emocionem com a alegria, o gozo, a saudade e a dor”, diz ela. Sucessor do independente *Letrux em noite de limão*, de 2017, o novo trabalho tem o apoio do Natura Musical. “Este patrocínio dá muito alívio, pois fazer disco é caro e envolve muitos profissionais”, afirma. O álbum conta ainda com as participações de artistas

como Lovefoxxx, vocalista do Cansei de Ser Sexy, em “Fora da foda”, e Liniker, no blues “Sente o drama”.

Letrux aos prantos é lançado apenas três meses depois do último show do CD anterior. “Não posso ainda me dar ao luxo de parar um ano para compor. Celebro 15 anos do meu primeiro show em abril, mas é agora que as coisas estão acontecendo mais intensamente na minha carreira.”

A PARTIR DE 13/3 NAS PLATAFORMAS DIGITAIS SHOWS EM SÃO PAULO NOS DIAS 26, 27 E 28/3. R\$ 50



FOTO MARIANA FALCÃO/DIVULGAÇÃO

EM DOSE DUPLA

No ar na novela *Amor de mãe*, Regina Casé estreia neste mês em filme de Sandra Kogut

POR
Alan de Faria



Tornezeira eletrônica, delação premiada, prisão em segunda instância... Com a eclosão da Lava Jato, em 2014, termos jurídicos passaram a ocupar conversas de diversas classes sociais. Mas, afinal, o que pensavam aqueles que trabalhavam para quem foi preso na operação? Com esta pergunta na cabeça, Sandra Kogut escreveu o roteiro - com Iana Cossoy Paro - e dirigiu o filme *Três verões*, que acompanha a rotina de uma família abastada, pelo olhar de seus empregados ao longo da estação mais quente dos anos de 2015 a 2017. "É quase um bastidor do que era noticiado nos jornais. Observamos a empregada preocupada com o atraso do salário, e os outros funcionários atingidos pela corrupção", diz Regina Casé, intérprete da protagonista Madá, caseira da casa de praia dos patrões. *Três verões* marca o reencontro profissional da atriz com Sandra, com quem trabalhou no programa *Brasil legal*, e seu retorno aos cinemas, após o sucesso de *Que horas ela volta?*, de 2015. "Enquanto a Val era nordestina e submissa, a Madá é carioca, segura e engraçada. Manda nos outros empregados e ainda quer montar um negócio para ser chefe", esclarece Regina, também protagonista de *Amor de mãe*, atual novela das nove da Globo.

Nome completo: Regina Maria Barreto Casé.

Fazer cinema significa: Levar você para um lugar diferente. Isso acontece tanto ao interpretar uma personagem quanto ao ver um filme na sala escura.

Um verão inesquecível: Vai ser o de 2021, na Bahia. Por causa das gravações da novela, não consegui viajar para lá neste ano.

O que não pode faltar nos dias mais quentes do ano? Música, mar e quem a gente ama por perto.

Ser protagonista de uma novela das nove: Tem o lado ruim e o bom. Ruim é que tenho pouco tempo para ver meus filhos e meu marido. Em compensação, é maravilhoso sentir nas ruas a repercussão da história e da minha personagem.

Por quem gostaria de ser dirigida? Pelo espanhol Pedro Almodóvar e pelo americano Martin Scorsese.

Por que vários papéis de empregada nordestina na carreira? Os diretores acham que eu as interpreto bem. E o público me identifica com esse papel. No shopping, uma mulher me ouviu falando e disse "Pare de interpretar, por que está falando carioca?".

Uma personagem que gostaria de interpretar? Uma mulher rica de berço e extremamente sofisticada.

Planos após o fim da novela: Vou tirar férias e, em seguida, voltar a apresentar o monólogo *Recital da onça*.

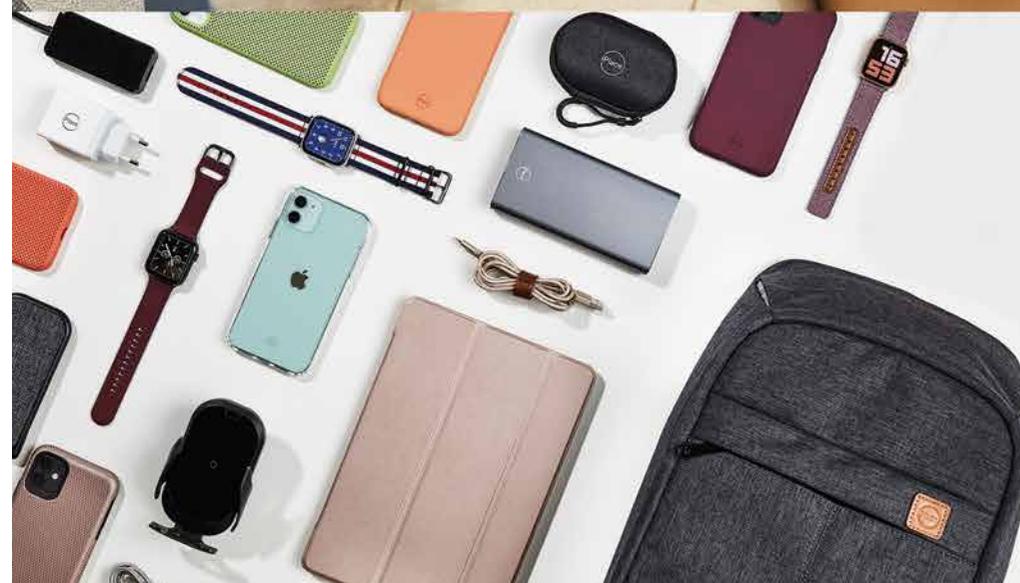
Do que mais gosta no teatro? Adoro a possibilidade de improvisar.

Família: Parece um sonho ter duas crianças em casa. A Benedita, mãe do Brás, e eu moramos em apartamentos separados por um só corredor.

O que a avó faz que a mãe não permite? Sou mãe do Roque, 6 anos, e avó do Brás, 2. Com eles, sou dura quando tenho que ser, mas eles sempre me amolecem.

ACESSÓRIOS
ORIGINAIS
iPlace.
INSPIRADOS
NO BRASIL,
INSPIRADOS
EM VOCÊ.

LINHA **Rio**



Conheça todos os
nossos produtos
e descubra um Brasil
de possibilidades.

Originals
iPlace

www.originaisiplace.com.br

iplace



ARTE NATIVA

Denilson Baniwa, artista de aldeia amazense, usa seu trabalho para fortalecer a comunidade indígena

POR

Denise Meira do Amaral

FOTO

Adrian Ikematsu

Um punho em riste segura uma flecha, um lápis e um pincel. É essa imagem, tatuada em seu braço esquerdo, que melhor define a trajetória de Denilson Baniwa. Da aldeia Darí, à beira do rio Negro, no Amazonas, o artista plástico de 35 anos formado em publicidade pela PUC-RJ faz parte da primeira geração indígena inserida nos principais circuitos de arte.

Um de seus trabalhos mais recentes são os desenhos na fachada do Itaú Cultural (à eq.), centro de arte paulistano. Denilson, que é da etnia Baniwa, pintou um pajé-onça, um ser espiritual que domina o conhecimento e o compartilha, e uma cobra-canoa, de onde saíram todas as etnias. “Faço uma arte que visualmente não é indígena, mas, a partir dela, comunico sobre a nossa cultura”, diz ele. Com sua obra, Denilson, que já lidou com grileiros e posseiros, busca mostrar seu ativismo. “Essas ações contra eles são importantes, mas percebi que podia dialogar com mais empatia por meio de uma tela ou um mural”, explica ele, que, neste mês, tem trabalhos expostos em locais como o museu Afro Brasil, em São Paulo, e a Bienal de Sydney, na Austrália.

suprimentos para o seu negócio nós temos__

OceanoB2B é um e-commerce pensado para fornecer materiais que o seu negócio consome com recorrência, um portal onde você encontra um mix com mais de 10.000 itens.

O seu negócio precisa de agilidade, por isso pensamos em um portal onde você dispõe de um Oceano de opções ao seu alcance:

Materiais de Escritório · Papel A4 · Cartuchos e Toners · Informática · Impressoras
Bobinas Térmicas · Materiais de Higiene · Cuidados Pessoais · Químicos para Limpeza
Embalagens e Descartáveis · Equipamentos de Proteção do Trabalhador · Calçados de
Segurança · Luvas · Máscaras · Uniformes · Produtos Personalizados · Manutenção,
Reparo e Operação · Móveis e Cadeiras para Escritório · Linha Branca · Bazar.

OceanoB2B oferece preços competitivos, logística eficiente e entrega rápida para todo o Brasil, além de um ambiente pensado para facilitar seu dia a dia.

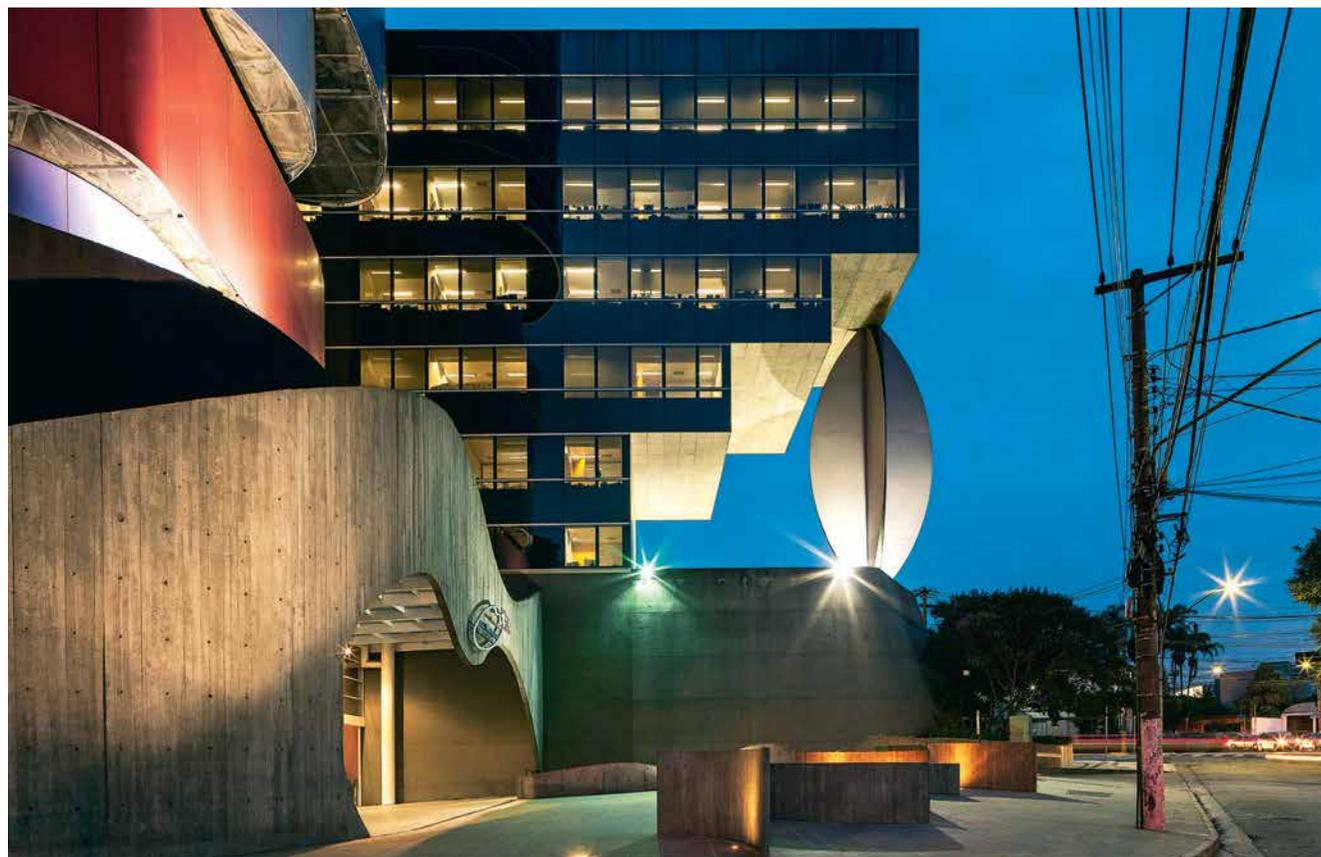
Conheça OceanoB2B, o e-commerce para o seu negócio!

oceanob2b.com



oceano
B2B

Suprimentos para
o seu negócio.



ANTES DO ANOITECER

Fotógrafo convidado do GOL MOSTRA BRASIL, Leonardo Finotti escolhe o momento certo do dia para registrar prédios modernistas do Brasil e do mundo

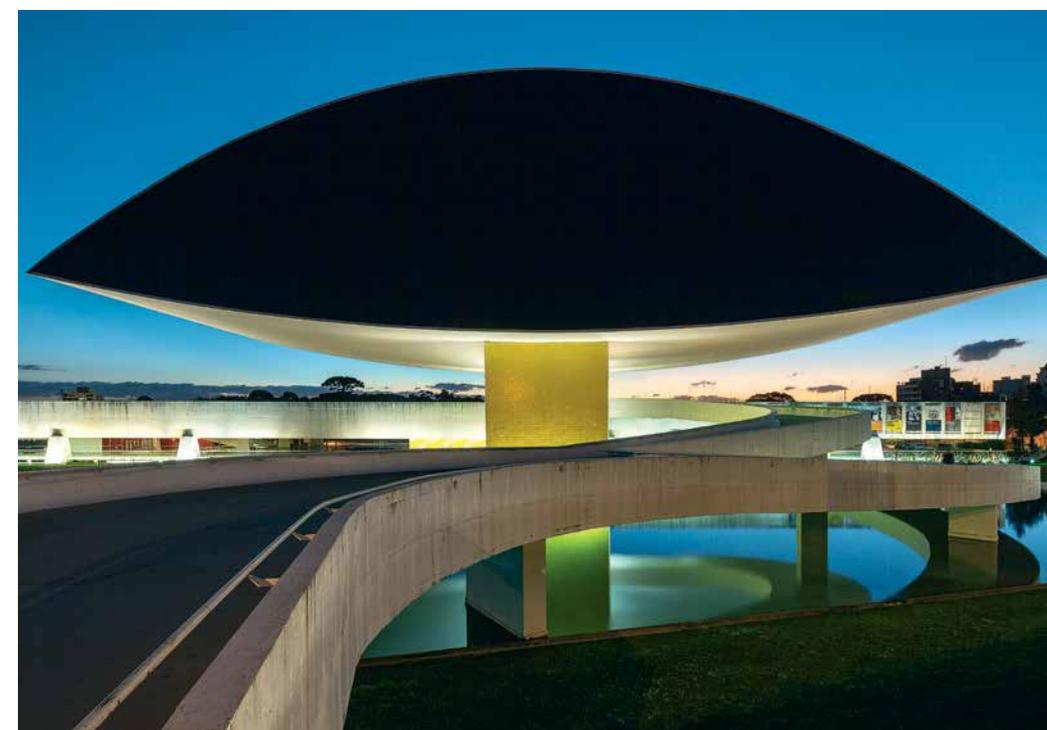
POR
Alan de Faria

É no entardecer que Leonardo Finotti, cujas imagens estão no GOL MOSTRA BRASIL, faz alguns de seus cliques. “Nesse momento do dia, a luz natural e a artificial têm a mesma intensidade, permitindo bons registros de construções com vidros e transparências”, ensina ele, um dos principais fotógrafos de arquitetura do Brasil. Foi justamente nesta hora que Leonardo fotografou prédios icônicos como o Instituto Tomie Ohtake, em São Paulo. “Essa imagem foi feita para um livro do arquiteto Ruy Ohtake [Ruy Ohtake

– Arquitetura e a cidade, 2009], responsável pela concepção do edifício”, afirma o mineiro de 43 anos.

Seus cliques, escolhidos sob a curadoria da plataforma ARTEQUEACONTECE, ficam até este mês em exibição nas aeronaves da GOL. Lançada em 2018, essa é a primeira exposição de fotos a bordo do mundo e está em sua quarta etapa – antes de Finotti, Cássio Vasconcellos, Renato Soares e Adriano Gambarini já mostraram suas fotos no projeto. Além dos aviões, as imagens também ficam ex-

postas nos GOL Premium Lounge e no site golmostrabrasil.com.br. No mês que vem, durante a SP-Arte, ele lança o catálogo da mostra *Sotaques paulistanos da Bauhaus*, que fica em cartaz até o dia 5 na Casa Modernista, em São Paulo. E vai inaugurar uma exposição individual no Museu de Las Artes (Musa), em Guadalajara, no México, com fotos de prédios modernistas da América Latina – no segundo semestre, a exposição segue para Bogotá, na Colômbia. Suas fotos também podem ser vistas no acervo on-line do MoMA de Nova York.



Acima, o Museu do Chocolate, em Caçapava, no interior paulista; e, ao lado, o Museu Oscar Niemeyer, em Curitiba: “É uma das inúmeras imagens que tenho de obras do arquiteto”, diz Finotti

NA PÁG. AO LADO
O Instituto Tomie Ohtake, projeto de Ruy Ohtake, em São Paulo



GOL MOSTRA BRASIL
MIRE A CÂMERA DO
CELULAR E SAIBA MAIS

TAPA NA CARA



DA SEDE



LIGA O FRESH



VIAGEM

- 42 OLHO DA RUA**
Programas em San Telmo, em Buenos Aires
- 44 ROTEIRO**
As trilhas preferidas de Renata Falzoni no país
- 46 EXPLORE**
Destilaria de uísque no Sul abre para turistas
- 48 MONTANHA MÁGICA**
Aventuras em Cajón del Maipo, no Chile
- 60 O PODER DO CAFÉ**
Brasília se transforma com novas cafeterias

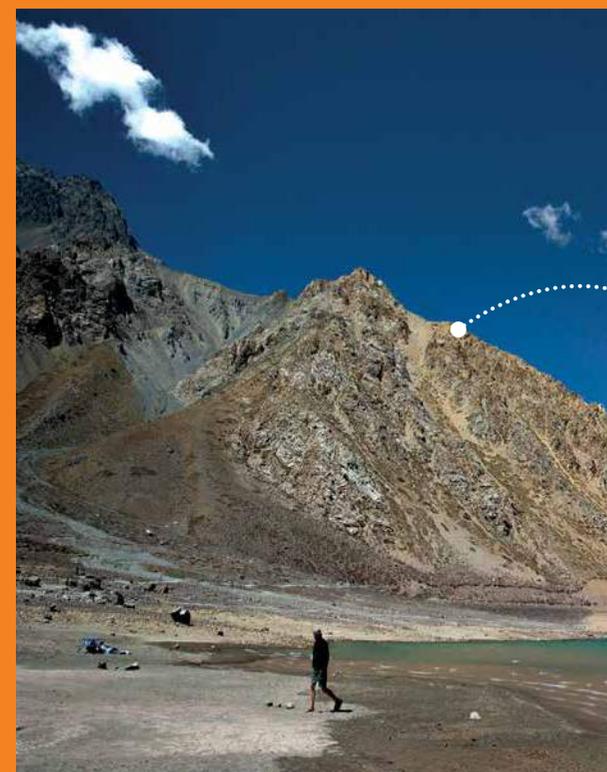


FOTO ANDRÉ KLOTZ

HISTÓRIAS PORTENHAS

BUENOS AIRES

No bairro boêmio de San Telmo, um dos mais antigos da capital argentina, a rua Carlos Calvo reúne arte, antiguidades e boa gastronomia em seus casarões históricos

POR
Larissa Faria

ILUSTRAÇÃO
Adams Carvalho



IGLESIA DINAMARQUESA, 257

Construída em 1931, a igreja com fachada de estilo neogótico é a sede das cerimônias da colônia dinamarquesa na cidade. Além das missas, realizadas aos domingos, às 18 horas, no local também são realizados eventos culturais e há uma biblioteca com livros sobre a imigração.

IGLESIA DANESA.COM.AR

ANTIGUA TASCA DE CUCHILLEROS, 319

Se você busca boa comida típica, vá a essa casa do século 18. O prato mais pedido é o bife de chorizo, com batatas fritas e ovos fritos (910 pesos argentinos, para dois). Há ainda uma visita guiada aos túneis no subsolo, realizada pela proprietária, María Luitta. "Gosto de atender as pessoas para garantir a qualidade da comida e do serviço", conta.

ANTIGUATASCA.COM

CERVELAR, 399

A esquina é uma ótima parada para tomar uma cerveja, especialmente aos domingos, quando há feira na via. A cervejaria reúne rótulos artesanais de diversas províncias do país - há também opção de levar as bebidas em um growler (a partir de 200 pesos argentinos) - ou aproveitar a carta de drinks.

FACEBOOK.COM/CERVELARSANTELMO

FEIRA DE SAN TELMO, 400

Aos domingos, das 10 horas às 17 horas, a feira de artesanato e antiguidades é montada na rua, partindo da altura do número 400 até a Plaza de Mayo. Os mais de 200 expositores vendem, por exemplo, artigos da personagem Mafalda - uma caneca custa, em média, 150 pesos. Há também brincos com a pedra rodocrosita (200 pesos argentinos).

FERIADESANTELMO.COM

MERCADO DE SAN TELMO, 415

O complexo de comércios de frutas e restaurantes, aberto em 1897, é um bom local para experimentar os sabores da gastronomia portenha. Aqui, você encontra a fruta pomelo, empanadas e parrilla (sistema de grelhar carnes típico do país). O endereço também é indicado para quem procura antiguidades e discos de vinil.

BIT.LY/MERCADOSANTELMO

MARIPOSITA, 950

No prédio centenário, funciona um hotel-boutique que oferece aulas de tango. De segunda a sábado, a professora Carolina Bonaventura ensina os passos da música latina para hóspedes e visitantes, ao custo de US\$ 50 a hora. "Hospedar-se conosco é ter a chance de vivenciar o verdadeiro tango", afirma Carolina, proprietária do espaço.

MARIPOSITA.COM.AR. DIÁRIAS A PARTIR DE US\$ 44



CARA AO VENTO

É difícil não relacionar a história da bicicleta no Brasil com a da ciclotivista Renata Falzoni. Aqui, a criadora da plataforma digital Bike É Legal indica trilhas imperdíveis

POR
Heitor Flumian



1 ESTRADA REAL (MG, RJ E SP)

"O ideal é fazê-la por etapas. Vá de Diamantina a Paraty. Em Cunha, a magia da Serra da Mantiqueira impera. Já em Passa Quatro, o destaque é a história." BIT.LY/BIKEREAL

CAMINHO DA FÉ (SP)

"Inspirado nos Caminhos de Santiago, tem vários roteiros que chegam a Águas da Prata e de lá seguem para Aparecida. Por conta de sua raiz de espiritualidade, esse caminho é mesmo mágico." CAMINHODAFE.COM.BR

2 VALE EUROPEU (SC)

"O circuito percorre uma região de influências alemã e italiana. A dica é sair da cidade de Timbó e seguir para a parte alta do roteiro, que leva até sete dias para ser feito. É demais!" CIRCUITOVALEEUROPEU.COM.BR

LENÇÓIS MARANHENSES (MA)

"Recomendo essa aventura especial que fiz em 2019. A travessia, que começa em Atins e vai até Santo Amaro, é realizada em fat bikes, que têm pneus gordos. Precisa ir com guia." BIT.LY/BIKEATINS

ILUSTRAÇÃO ZÉ OTÁVIO FOTOS BARBARA VEIGA / TRIP EDITORA / PAULO DE TARSO/DIVULGAÇÃO



em sou
moleca



UÍSQUE NA TERRA DO VINHO

BENTO GONÇALVES (RS)

Destilaria da bebida maltada no Vale dos Vinhedos, a Union é a única do país a oferecer tour com degustação

POR Alana Della Nina **FOTOS** Carla Arakaki

Nem só de vinho é feito o Vale dos Vinhedos, na serra gaúcha. Se há alguns anos as cervejarias começaram a oferecer tours para atrair turistas, agora é a vez de uma destilaria de uísque. Desde julho do ano passado, a brasileira Union Distillery, em Bento Gonçalves, passou a receber apreciadores – ou curiosos – em sua fábrica. Durante a visita – a única do tipo no país, segundo a empresa –, é possível conhecer o processo de elaboração da bebida e as instalações, que incluem três destiladores e 10 mil barris de envelhecimento. “É um novo mundo a ser explorado, totalmente à parte do que se vê no Vale”, comenta Luciano Borsato (acima), diretor-executivo da

Union. “Muita gente para aqui por acaso, decide visitar e depois volta com a família e os amigos”, completa Gisa Lucca, analista de turismo da empresa.

A destilaria nasceu há 70 anos, em Veranópolis, cidade vizinha, mas só no ano passado decidiu lançar sua própria bebida – até então, apenas destilava para outras empresas. São produzidos cinco rótulos – quatro deles podem ser degustados ao fim do passeio. “Para nós, este é o começo. Queremos, ainda, oferecer outras experiências, como análises sensoriais mais complexas”, conta Luciano.

R\$ 40 (TOUR COM DEGUSTAÇÃO E TAÇA). MALTWHISKY.COM.BR

DO SEU JEITO

Confira três formas de apreciar a bebida, sugeridas por Luciano

PURO

“Os escoceses não aceitavam misturar uísque com água ou gelo, mas aí veio a escola americana e disse: ‘Bebe do jeito que você quiser’”, diz ele. Para os que preferem seguir os escoceses, peça o seu cowboy com um bom single malt.”

COM ÁGUA

Além de reduzir o teor alcoólico, a água ajuda a liberar aromas e sabores. Quem preferir, pode adicionar cubos de gelo e deixar a bebida mais refrescante.

DRINKS

Entre os drinks, um clássico que continua fazendo sucesso é o old fashioned (abaixo), que mistura a bebida com bitter angostura, água, açúcar e laranja.



PARABÉNS, RIO. 455 ANOS COM MUITA ENERGIA.



Há mais de um século, a Shell chegou ao Rio. São 106 anos impulsionados por essa energia especial. Uma energia que contagia e nos faz acreditar todos os dias que é possível fazer um futuro ainda melhor.

É por isso que não paramos de desenvolver e apoiar projetos que estão trazendo novas soluções para a cidade e para o estado. Afinal, o Rio tem essa energia.

A energia que a Shell também aprendeu a ter.

#ORIOTEMESSA ENERGIA



Saiba mais em: shell.com.br/rio



SHELL ECO-MARATHON



PATROCINADORA DO RIO OPEN DE TÊNIS



PRÊMIO SHELL DE TEATRO
VILMA MELO
MELHOR ATRIZ DE 2017



SHELL INICIATIVA JOVEM
EMANUELA PINHEIRO
EMPREENDEDORA APOIADA EM 2017



PRÊMIO SHELL DE EDUCAÇÃO CIENTÍFICA
ANDRÉ OLIVEIRA,
PROFESSOR, VENCEDOR DE 2017



SHELL OPEN AIR



MANTENEDORA DO MUSEU DO AMANHÃ

Embalse El Yeso,
um dos cartões-postais
de Cajón del Maipo



MONTANHA MÁGICA

Ao pé da Cordilheira dos Andes, Cajón del Maipo, no Chile é um refúgio a poucas horas de Santiago, com passeios de aventura em meio a cenários impressionantes

POR Alana Della Nina FOTOS André Klotz



Em 1948, o poeta chileno Pablo Neruda empreendeu um feito desafiador: perseguido político, ele atravessou a Cordilheira dos Andes a cavalo, rumo à Argentina. A jornada mudou profundamente a relação do escritor com os montes andinos, que marcaram parte importante de sua obra. Claro, não é exclusividade de Neruda: o fascínio que a mais extensa cadeia de montanhas do mundo exerce sobre o homem é histórico, mas o legado do poeta sobre a cordilheira é prova de que a soberania dela sobre o território chileno não está apenas no clima e na paisagem – também deixa uma forte impressão na cultura e no modo de vida do país, definindo muito de sua identidade.

Da capital, Santiago, basta rodar menos de duas horas para chegar à verdadeira natureza andina: no sul da cordilheira, está Cajón del Maipo, um cânion encravado entre montanhas de mais de 3 mil metros de altitude. É possível explorar a região de carro ou com guias pelo Camino al Volcán, estrada que corre junto ao rio Maipo, percorrendo vilarejos como San José del Maipo e San Gabriel até o vulcão San José. Refúgio de chilenos em busca de ar puro e paisagens exuberantes, Cajón é também paraíso de alpinistas e aventureiros, atraindo gente do mundo todo. “Há muita coisa a se fazer por aqui o ano inteiro”, diz Alejandro Vargas, 32 anos, guia da agência AndoAndes. “São experiências diferentes. Nas estações quentes, fica mais fácil explorar as montanhas. Já no inverno, fica tudo coberto de neve e dá para fazer caminhadas com raquetes”, conta ele, destacando que a temporada fria é a preferida dos brasileiros. “Vocês adoram neve e vinho”, brinca.

Nascido na Patagônia chilena, Alejandro coleciona experiências de trilha – ou *caminatas*, como chamam por aqui. Já subiu rochas como o Cerro San Lorenzo, a mais de 3.700 metros, em uma expedição de 12 dias, e Paso Nieves Negras, na face sul

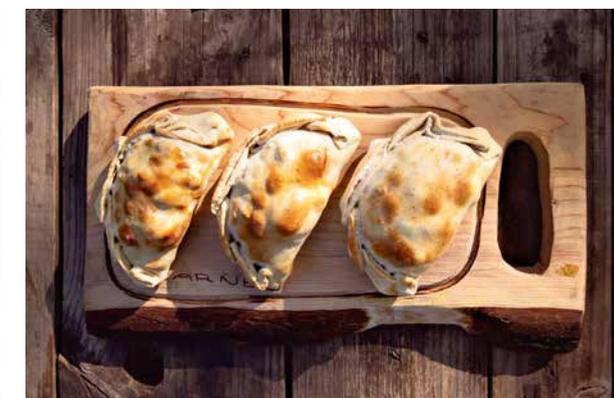
**EM SENTIDO HORÁRIO,
A PARTIR DA FOTO ACIMA**
Caminata Monumento Natural El Morado,
trilha de 14 quilômetros; o guia Alejandro
Vargas; empanadas do Huevos de Oro;
e piscina do resort Cascada de las Ánimas



No sul da cordilheira, está Cajón del Maipo, um cânion encravado entre montanhas de 2 a 3 mil metros de altitude

do vulcão San José. Para ele, a montanha é sempre uma jornada intensa. “Quando você está lá em cima, enfrentando tempestades de neve, se pergunta: ‘Como vim parar aqui?’. E são os melhores momentos da minha vida.”

Mas não é preciso encarar uma travessia de tantos dias para sentir o gostinho de subir os Andes; há trilhas de várias distâncias e níveis de dificuldade. A Caminata Monumento Natural El Morado (US\$ 110 na AndoAndes) é um desafio intermediário. Trata-se de uma trilha exigente, de cerca de 14 quilômetros – os 700 metros iniciais são de subida íngreme –, pela paisagem desértica da alta cordilheira até a Laguna Morales, de onde se tem uma bela vista do Glaciar San Francisco a 2 quilômetros de distância de sua base, a 2.500 metros de altura. Aliás, vale reforçar, a altitude não deve ser



menosprezada. À medida em que se sobe, o ar vai ficando mais rarefeito, o que dificulta a respiração. Além disso, o clima é seco e as temperaturas podem variar, no mesmo dia, de 20 °C a 40 °C. “Na montanha, a gente não sente fome, mas precisa comer; não tem sede, mas precisa beber água”, ensina Alejandro. Juan Carlos Farias, 41, segue o conselho à risca e enche a garrafa em uma bica com água de degelo do glaciar, já próximo à Laguna Morales. Juan e a namorada, a podóloga Maria Alvarez Rodriguez, 33, vivem em Santiago e vêm sempre a Cajón, mas fazem a trilha pela primeira vez. “O passeio é cansativo, mas incrível. Essa vista compensa”, diz Maria, apontando para o monumental Glaciar San Francisco.

Outro lugar entre os favoritos do casal na região é o Embalse El Yeso, reservatório de água de degelo a cerca de 2.500 metros de

EM SENTIDO HORÁRIO

Atum com risoto de polvo do restaurante Tribu; Juan e Maria com o Glaciar San Francisco ao fundo; e turistas curtem as piscinas naturais do Baños Colina

NA PÁG. AO LADO

A estrada estreita do passeio Cabalgata Meseta



AVENTURE-SE

Para curtir Cajón del Maipo



1. Cantil **Quechua**, R\$ 59,99, decathlon.com.br
2. Vinho **Matetic**, 54.900 pesos chilenos, matetic.com
3. Tênis **The North Face**, 99 mil pesos chilenos, thenorthface.com.br



Um jeito de subir as montanhas é a cavalo – para iniciantes, os passeios ideais são os mais curtos

altitude que é um dos principais símbolos de Cajón del Maipo – e um dos mais visitados também. Suas águas turquesa e esverdeadas são cercadas pelas montanhas, criando um cenário raro. Dá para incluir a visita ao Embalse em um itinerário com outras atrações ou até acampar – uma aventura diferente que Manuel Gil Odar, 50, Marvi Espinoza Odar, 28, e Matias, 7, decidiram encarar. É a primeira vez da família peruana, que mora na capital chilena, em Cajón, e a represa é o destaque do roteiro. “O visual é impressionante, uma beleza única. É muito bom poder ter um lugar como esse tão próximo a Santiago”, diz Manuel.

NA ÁGUA, NA TERRA E NO AR

Outro jeito de subir as montanhas é a cavalo – para iniciantes, os passeios ideais são os mais curtos, como a Cabalgata Meseta (30 mil pesos chilenos no Cascada de las Ánimas). Com 2 horas de duração, chega até o topo de uma montanha, na Quebrada de Manzanito, de onde se pode observar uma impressionante paisagem. É preciso ter coragem: em muitos trechos, o cavalo sobe – e, pior, desce – por uma estrada estreita à beira do penhasco. Para quem não gosta de altitude, a guia australiana Elli Mutton, 38, recomenda: “Não olhe para baixo”. Mas é inevitável espiar a vista, entre assustadora e fascinante. E Elli conta que há passeios ainda mais emocionantes: “Está vendo aquela montanha ali? Levamos quase 6 horas para chegar ao topo dela”.

Para fugir um pouco da segura da terra, uma boa alternativa é se aventurar pelo rio Maipo. O Cascada de las Ánimas organiza raftings (23 mil pesos chilenos). O percurso de quase 10 quilômetros passa por diversas corredeiras. No meio do caminho, mais



Emoção no rafting
que percorre
as corredeiras
do rio Maipo



uma dose de adrenalina: o guia do bote dá uma parada e convida a pular de uma pedra a cerca de 3 metros de altura. “Pode ir que é seguro, só é bem gelado”, incentiva Jackson Souza, 36, guia brasileiro que, desde o final de 2013, vem a Cajón trabalhar no Cascada. “Cajón del Maipo é meu lugar preferido no Chile. Adoro trabalhar aqui.”

SEM ESFORÇO

Nem só de suor e terra até as canelas são feitas as experiências de Cajón del Maipo. Para quem quer apenas descansar apreciando belas paisagens, também sobram opções, como os banhos termais, bastante populares por aqui. O Baños Colina (8 mil pesos chilenos) oferece piscinas naturais - de calcário e barro - de diferentes temperaturas.

Aquecida pelo vulcão San José, a água pode chegar a 70 °C. A cerca de 2.700 metros de altitude, a vista é linda, mas o vento é frio, mesmo no verão. Um pouco mais abaixo está o Baños Morales (4 mil pesos chilenos), um complexo com duas piscinas com temperatura por volta de 25 °C, ricas em iodo, potássio e cloro, substâncias que, dizem por aqui, são terapêuticas. Os dois locais abrem durante todo o ano e podem ser visitados por conta própria, porém, é recomendado contratar um guia - há, inclusive, tours para toda a região de Cajón no esquema bate e volta, saindo de Santiago, boa opção para quem fica hospedado na capital.

Para quem quer descansar apreciando belas paisagens, também sobram opções, como os banhos termais

Passeio de bicicleta pela vinícola Matetic

Conheça em Congonhas o Edifício Garagem GOL & Estapar.

Mais facilidade para você. Mais segurança para o seu carro.

Clientes GOL contam com novos benefícios e mais comodidade na sua viagem:

- Faça seu Check in e Antecipe voos nos totens de autoatendimento disponíveis no estacionamento.

Estacione em Congonhas com serviços exclusivos:

- Ecovagas com carregadores elétricos
- Área Premium, com 24 vagas exclusivas
- Serviço de Valet

Reserve sua vaga pelo site ou app Estapar

CONGONHAS SP - CGH

DIÁRIAS A PARTIR DE
R\$39,90*

SANTOS DUMONT RJ - SDU

DIÁRIAS A PARTIR DE
R\$29,90*

SALGADO FILHO RS - POA

DIÁRIAS A PARTIR DE
R\$19,90*

SALVADOR BA - SSA

DIÁRIAS A PARTIR DE
R\$19,90*

RECIFE PE - REC

DIÁRIAS A PARTIR DE
R\$19,90*

*Promoção válida até 30/12/2020. Preço válido apenas para reservas feitas pelo site ou aplicativo. Vagas limitadas.

Aonde quer que você vá.



ONDE FICAR

CASCADA DE LAS ÁNIMAS
Resort com vista para as montanhas, piscina natural e ecoturismo. Diária para casal, com café, a partir de 95 mil pesos chilenos. CASCADADELASANIMAS.CL

NH COLLECTION SANTIAGO
Boa opção para quem por fazer um bate e volta saindo de Santiago, com quartos confortáveis e piscina. Diária para casal, com café da manhã, a partir de US\$ 170. NH-HOTELES.PT

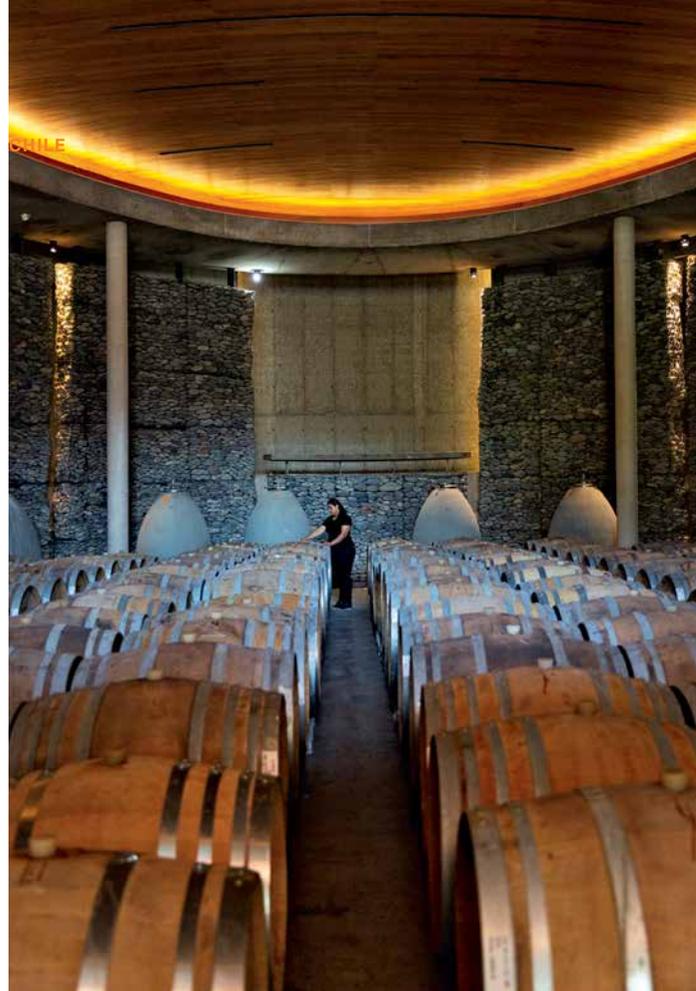
ONDE COMER

HUEVOS DE ORO
Comida simples e saborosa. O salmão com crosta crocante, purê de batatas e salada é uma boa pedida (8 mil pesos chilenos). FACEBOOK.COM/HUEVOSDEORO.CL

LA TRIBU
Restaurante do Cascadas que privilegia itens locais. Prove o lombo com molho de blueberries (18.400 pesos chilenos). BIT.LY/GOLTRIBU

COMO IR
Voe com a GOL para Santiago ou use milhas e vá com a Smiles, nosso programa de fidelidade gratuito. VOEGOL.COM.BR
SMILES.COM.BR

A vinícola Matetic oferece tour guiado com degustação e passeios de bicicleta ou a cavalo



A PARTIR DA FOTO ACIMA Barris de vinho da Matetic; e costela de porco marinada na canela e no vinho com purê, prato servido no restaurante da vinícola

A partir de Santiago ou de Cajón, outra ideia é dirigir rumo ao litoral, para as áreas onde se concentram ótimas vinícolas - afinal, o Chile pede um bom vinho.

No Valle de Casablanca, está a Matetic, com 160 hectares de vinhedos. Ela oferece tour guiado com degustação (a partir de 17 mil pesos chilenos) e passeios de bicicleta ou a cavalo. E abriga um hotel, o La Casona, e um restaurante, o Equilibrio. Nele, a dica é pedir o Maridaje Chileno, menu harmonizado com os vinhos da casa (47 mil pesos chilenos). O destaque fica para a costela de porco com purê. Com amplas janelas, o espaço tem vista para os infinitos vinhedos, paisagem bem diferente da de Cajón. Mas, se sentir saudade das montanhas, não se preocupe, basta olhar para o horizonte - elas estarão lá. ●

AGRADECIMENTOS CHILE TRAVEL E SERNATUR SERNATUR.CL



BECK'S
CERVEJA ALEMÃ MAIS VENDIDA DO MUNDO
MAIS AMARGA



Atendente do Café Clandestino, na Asa Norte

NA PÁG. AO LADO
Detalhe do Seu Patrício Querido Café, um dos novos espaços da capital



O PODER DO CAFÉ

Sessentona, Brasília está vivendo uma transformação com o surgimento de novas cafeterias, que apostam nas técnicas artesanais

POR Flávia Tavares FOTOS Nelson Mello

Em um cantinho da Asa Norte, em Brasília, a bióloga Liana David lembra como, 15 anos atrás, não gostava nem um pouco de café. Até que, em 2004, fez um curso básico de degustação. Nas aulas, descobriu que aquilo que consumia antes – o café industrializado e supertorrado – não é o que a bebida oferece de melhor. Liana apaixonou-se pelas interações químicas no processo de produção de um café especial e tornou-se uma estudiosa do assunto. Fez cursos com a papisa do café, Isabela Raposeiras, em São Paulo, e viajou o mundo provando novos sabores.

Foram sete anos de pesquisa até Liana abrir, em 2015, o café Clandestino, com a comerciante Carolina Gomide e seu irmão, o músico Rodrigo Balduino. O Clandestino é parte de uma tendência de cafeterias que Brasília vive há pelo menos cinco anos. A capital federal, que completa seis décadas no mês que vem, forma hoje, com São Paulo e Curitiba, a nova trilogia de destinos para quem gosta da bebida. No Distrito Federal, já são pelo menos 60 cafeterias e 13 torrefações. Do francês clássico ao descolado especial, o turista pode se deliciar com um espresso ou um coado – e um bom papo com os baristas. “Brasília é perfeita para se visitar cafeterias, porque a locomoção aqui é fácil. Entre um compromisso e uma passagem por algum ponto turístico, dá para tomar um bom café em algum canto da cidade”, diz Daniel Briand, dono da patisserie e cafeteria mais tradicional da capital.

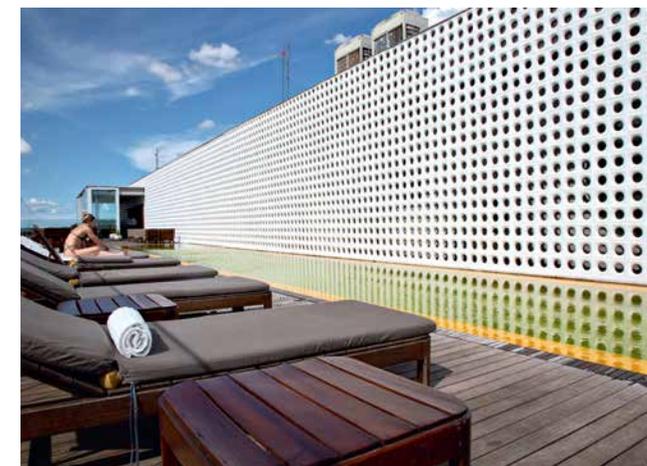


A PARTIR DA FOTO ACIMA
Bolo de cenoura com calda de brigadeiro (R\$ 8), do Clandestino; e Rodrigo, Liana e Carolina, sócios do café, aberto em 2015

NA PÁG. AO LADO, EM SENTIDO HORÁRIO
Sarah Gomes, que aproveita o ambiente das cafeterias da capital para trabalhar; piscina na cobertura do B Hotel; e o Ernesto Cafés Especiais, na Asa Sul



A capital federal, que completa seis décadas no mês que vem, forma hoje, com São Paulo e Curitiba, a nova trilogia de destinos para quem gosta da bebida



O Clandestino, por exemplo, está emoldurado pelo Parque Olhos d'Água, um dos espaços verdes mais visitados de Brasília, com uma pista de 2 quilômetros, 21 hectares de vegetação nativa e um lago com tartarugas. O foco, como o de muitas casas da cidade, são os cafés especiais. Aqui cabe um pouco de didatismo. Café especial é aquele cujo grão é colhido de forma seletiva, fruto de minucioso trabalho de produção e beneficiamento, torrado e extraído de uma forma que acentua suas qualidades sensoriais e equilibra a acidez, a doçura, o amargor e o corpo da bebida. A cafeteria oferece, além de cafés especiais (o coado no método V60 vai de R\$ 7 a R\$ 16), um cardápio de comidinhas, como o biscoito de tapioca (R\$ 8 a porção com seis unidades).

Três características marcam a cena de cafés especiais de Brasília: os empresários são, em geral, jovens de 25 a 35 anos; estudam o assunto a fundo; e todos se conhecem e se apoiam. A primeira dessas razões se dá pelo fato de a região ser próspera (o Distrito Federal tem a maior renda *per capita* do país), o que favorece tanto o empreendedorismo quanto o consumo de produtos de alto padrão. A segunda se justifica porque, sem pesquisa, o negócio não vinga. Para a terceira, não há um motivo claro identificado, mas é impossível falar com um empreendedor sem que ele diga o quanto o café do colega também é sensacional. “A gente brinca que há um cartão de infidelidade entre os consumidores daqui”, diz Carolina.

Esse boca a boca de indicações leva a manauara Sarah Gomes, 30 anos – dos quais 20 morando em Brasília –, a circular nos cafés da cidade. A arquitetura das quadras permite que os espaços tenham sempre uma área externa, cercada pelo verde ou pela seca



“Brasília tem uma cultura de cuidado com sua gastronomia, com o que se come e o que se bebe”

SARAH GOMES, DIRETORA DE COMUNICAÇÃO

daquela estação. Esse ambiente – somado a músicas de bom gosto ao fundo e uma frequência de profissionais jovens – seduz Sarah. “Sempre inicio meu dia com uma hora em uma cafeteria, respondendo e-mails e fazendo ligações. É uma das minhas maneiras preferidas de curtir a cidade ao ar livre”, diz Sarah. Ela conduz vários encontros de trabalho como diretora de comunicação em cafés. “Brasília tem uma cultura de cuidado com sua gastronomia, com o que se come e o que se bebe. Nos cafés, os baristas conversam com você sobre o que você quer consumir.”

Os sócios Vitor Ávila, brasileiro, 34, e Heloisa Checheliski, curitibana, 33, se inspiraram na proximidade com o cliente citada por Sarah para montar, também em 2015, o Los Baristas Casa de Cafés. Com um balcão largo de frente para a preparação das bebidas, o espaço é referência na formação de novos bebedores de café especial. Seu curso de iniciação à degustação já formou pelo menos cem alunos ou consumidores – com duração de apenas um dia, turistas também podem fazê-lo. “Os clientes vão, provam cafés de outras casas, voltam. Tem gente que sai de outras cidades para fazer o circuito de café da Asa Norte”, diz Vitor. Não raro, adolescentes aparecem aqui para tomar um cafezinho e fazer perguntas sobre os métodos. Um dos que mais chamam a atenção é o cold brew nitro (R\$ 16, 300 mL), café gelado com 12 horas de infusão, em barrilado e nitrogenado, que sai de uma tap (torneira como a de chope).

Os sócios passaram dois anos aprendendo antes de inaugurar o Los Baristas. E seguem estudando e viajando, porque também têm uma torrefação. Eles visitam as plantações pessoalmente, seja na Chapada Diamantina, na Bahia, na Serra do Caparaó,

CAPITAL DO CAFÉ
Para levar os sabores com você



1. Chocolate **Rubato**, de R\$ 20 a R\$ 25, @rubatochocolatebar
2. Grãos **Mokado Lab de Cafés**, R\$ 27 (250 g), mokado.com.br
3. Porta-filtro **Hario**, R\$ 52, @ernestocafesespeciaiss



Cerrado mule (Kombucha, vodca e xarope de gengibre, R\$ 18) e cold brew nitro (R\$ 16), do Los Baristas



Vitor e Heloisa, do Los Baristas, referência na cidade; e ambiente do Treze Tipo Um, que oferece espressos de cafés especiais

em Minas Gerais, ou da Mantiqueira, em São Paulo. As caixas de café torrado trazem as coordenadas da fazenda e as informações dos produtores – a valorização da cadeia é fundamental nessa cultura.

É esse o tom do papo com Victor Parucker, 33, sócio do Ernesto Cafés Especiais, com uma unidade em cada asa. Fundado em 2011 pela historiadora Juliana Castro, o Ernesto é ponto de encontro obrigatório de brasilienses e turistas que gostam tanto de café quanto de comida e pães artesanais. Aos domingos, o público costuma lotar o gramado da cafeteria. A proximidade com o aeroporto e a história da casa, pioneira nessa onda, elevam o Ernesto a um dos cafés mais visitados por viajantes na capital. “Além disso, temos a Rota da Cafeína, evento que promovemos na época da seca e que está em sua quarta edição. Com palestras de produtores e estudiosos e uma feira, a gente acaba atraindo turistas que vêm à cidade especialmente por gostar do assunto”, diz o empresário.



Victor embarcou no negócio como um consultor financeiro – e só então desenvolveu o gosto por café e se tornou barista. Sua filosofia se baseia nesse esforço em exaltar o produtor dos grãos especiais, que escolhem não vender toneladas para grandes revendedores. “Temos absoluto respeito à cadeia, sempre pagando o que é justo ao produtor, porque, no fim, nós simplesmente compramos e revendemos com um outro acabamento”, diz o empresário.

Enquanto bebe um espresso adoçado da Wolff Cafés Especiais (R\$ 7), ele calcula que, se nos Estados Unidos 50% da população consome cafés especiais, no Brasil são apenas 4%. “Há muito espaço para crescermos se mantivermos essa tradição de valorizar toda a cadeia.” Nessa frente, os empresários estão começando a organizar uma Rede de Cafés Especiais, com todas as pontas da produção para fomentar o consumo desse tipo de café no Distrito Federal. Um dos envolvidos nesse projeto, Rodrigo Moll, 32, é dono da torrefação Mokado Lab de Cafés. “As pessoas ainda têm muito a descobrir sobre a bebida, então, o negócio é sustentável, mesmo tendo havido essa onda nos últimos anos.”

Dois dos mais recentes cafés especiais da cidade têm em sua essência as três características citadas na página anterior. Aos 33 anos, o empresário Fabricio Lima, do Seu Patrício Querido Café, fez seu primeiro curso de degustação no Los Baristas – e, desde então, estudou muito para oferecer, desde 2016, cafés especiais no Cruzeiro, região um pouco fora do eixo das duas asas, mas a dez minutos de carro do Memorial Juscelino Kubitschek, museu com a história do presidente e fundador da cidade. Sua cafeteria tem um público fiel, que vem pelas



Clientes conversam com Fabricio (em pé), dono do Seu Patrício, aberto há quatro anos na região do Cruzeiro; e soda italiana de amora (R\$ 9) com porção de coxinha sem massa (R\$ 9), do Treze Tipo Um Café

ONDE FICAR

B HOTEL

Com arquitetura de Isay Weinfeld e decoração minimalista, os quartos são amplos e com vista para o Estádio Monumental. Diária para casal, com café da manhã, a partir de R\$ 349. BHOTELBRASILIA.COM.BR

COMO IR

Voe com a GOL para Brasília ou use suas milhas e vá com a Smiles, nosso programa de fidelidade gratuito. VOEGOL.COM.BR
SMILES.COM.BR

AGRADECIMENTO B HOTEL BRASÍLIA BHOTELBRASILIA.COM.BR

blank

nossos sócios sabem como tornar a rotina fiscal da sua empresa **mais competitiva e preparada para o futuro.**

Todos os nossos sócios acompanham as mudanças no campo tributário e antecipam as soluções que nossos clientes precisam. Oferecemos soluções exclusivas para o tratamento do passado, a correção do presente e o planejamento do futuro da sua empresa.

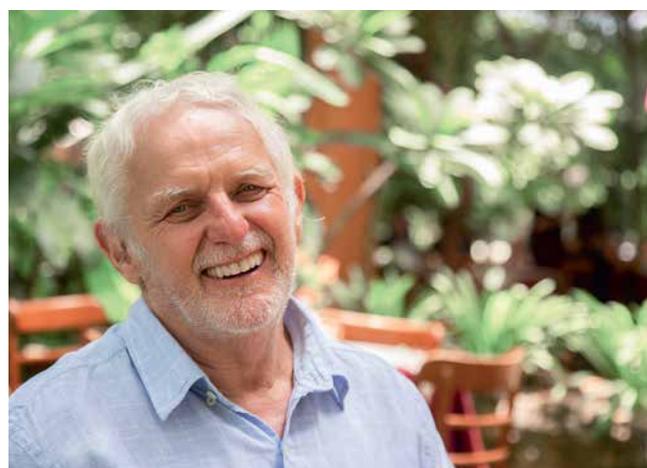
Hugo Smith,
Sócio-Diretor
do Tax Group

 **taxgroup**
INTELIGÊNCIA
TRIBUTÁRIA

Para saber mais sobre esse assunto, conte com o Hugo Smith e outros 55 sócios espalhados pelo Brasil.

 taxgroup.com.br
4007.2566

A visita à pâtisserie de Daniel Briand vale também por sua proximidade com o Eixo Monumental, onde estão as principais atrações da capital



Clientes no chá da tarde (R\$ 61) da pâtisserie de Daniel Briand (acima), um dos primeiros a oferecer bons cafés no destino

torras exclusivas. Um desses clientes é o tradutor Pedro Gadelha, 34. “Visito quase todas as cafeterias de Brasília e conheço todo mundo. Para mim, o Seu Patrício, que eu frequento desde o começo, tem o melhor espresso da cidade.”

Em um pequeno período em que estive na Asa Norte, Fabricio acomodou seu café no Manifesto Coworking, do empresário Leo Ornellas, 27. Quando o Seu Patrício voltou para a região do Cruzeiro, Leo se animou com a cultura cafeeira e convidou sua cunhada para montar o Treze Tipo Um Café. Se o “Treze” vem do dia em que Leo nasceu, o “Tipo Um” se justifica porque seus sócios não são baristas e, embora a casa ofereça alguns espressos de cafés especiais, o foco principal não é esse ainda. “A gente precisava de um cardápio dinâmico, para os coworkers e para quem quisesse vir de fora nos visitar. Então, estamos fazendo um híbrido”, diz Leo. Um exemplo dessa proposta é o Cookie Shot, espresso em copo feito de cookie (R\$ 13).

Todo esse movimento acontece com a bênção do veterano Daniel Briand, francês que há 24 anos abriu a pâtisserie que leva seu nome e é referência de onde se tomar um clássico latte com croissant em Brasília. A visita vale também por sua proximidade com o Eixo Monumental, onde estão as principais atrações da capital, que comemora neste ano três décadas como patrimônio cultural mundial da Unesco. “Não investimos no café especial, mas mantemos uma linha, que é oferecer sempre o simples, o tradicional e o bom”, diz Briand próximo a uma máquina de espresso instalada no jardim para atender a demanda do fim de semana. Ainda assim, o café que ele serve é a versão orgânica do Astro Cafés Especiais (R\$ 6), marca que se autointitula “elevada à perfeição”. Como tudo em Brasília, é poderosa. ●

Ainda não decolou?
Então vai voando
pro site da FreeCô!

freeCô



Nº2 todo mundo faz.

E com FreeCô, mau cheiro nunca mais.

- 1 - Antes de usar o banheiro, borrife FreeCô 5x na água do vaso sanitário.
- 2 - Pronto: os óleos naturais vão criar uma barreira antiodores.

Utilize o cupom GOL15 no site www.freeco.com.br no momento da compra e garanta 15% de desconto. Válido durante o mês de março para todos os produtos, exceto caixas.

[f](#) [t](#) [i](#) /FreeCoBrasil

AQUI TEM COMIDA DE VERDADE



VIDA, TEMPO E TRABALHO

- 72 QUEM INDICA**
Mate Pencz, da Loft, conta suas inspirações
- 74 TRÊS GERAÇÕES**
Um papo entre paisagistas
- 76 DECOLAGEM**
Modelo e ator, Enrico Cardoso mira o cinema
- 78 UMA OUTRA REALIDADE**
Neide Santos e o poder transformador do esporte
- 86 LEANDRO KARNAL**
Nosso colunista responde os leitores
- 88 UM PASSO ALÉM**
Agência trabalha com autistas e esquizofrênicos





VIDAS INSPIRADORAS

Biografias e outras influências de Mate Pencz, um dos fundadores da startup imobiliária Loft

POR
Luiza Fecarotta

Húngaro filho de pais que se refugiaram na Alemanha Ocidental nos anos 80, Mate Pencz, 33 anos, é um dos fundadores da Loft, startup de compra, reforma e venda de imóveis, que alcançou o valor de mercado de US\$ 1 bilhão em 16 meses de operação no Brasil. Formado em economia pela Harvard, teve experiências internacionais no mercado financeiro, até que seu espírito aventureiro o trouxe ao Brasil. “Era 2012 e vi o país como um território fértil para empreender”, lembra-se ele. Aqui, morou em uma república com mais de dez jovens e, com seu amigo e sócio, o alemão Florian Hagenbuch, montou a primeira gráfica on-line do Brasil. Após vendê-la para uma multinacional, a dupla criou um fundo de investimento e, ao enxergar espaço na cadeia imobiliária, fundou a Loft. A empresa, que nasceu com a intenção de tornar o mercado mais eficiente e transparente, foi considerada o mais rápido unicórnio do Brasil. Mantém-se em expansão para outras capitais no país, como Belo Horizonte e Rio de Janeiro, e, em breve, atuará na Cidade do México.

ANTAGONISMO

“Assisti a *Cidade de Deus* [de Fernando Meirelles; à dir.] antes de conhecer o Brasil. Obviamente, é um filme chocante, mas me inspirou. Percebi que era um lugar que eu poderia ajudar a mudar e a fazer crescer por meio da tecnologia.”



A VIDA DOS OUTROS

“Li duas biografias [de Walter Isaacson] que me inspiraram bastante, *Leonardo da Vinci* [ed. *Intrínseca*] e *Einstein - Sua vida, seu universo* [Companhia das Letras]. Não vou replicar a vida de ninguém, mas identifiquei padrões que fortalecem a criatividade.”

DE CADA UM

“Em *Fora de série* [ed. Sextante], Malcolm Gladwell explica por que uns têm sucesso e, outros, não. Ser fora de série tem a ver com genialidade ou invulnerabilidade? Acho importante essa parte humana. Fiz vários cursos de psicologia que me ajudam até hoje.”

NÃO DESISTA

“Para ser um bom sushiman é preciso ter persistência. No documentário *Jiro dreams of sushi*, de David Gelb [abaixo], é incrível o senso de dedicação do cara que está aprendendo a fazer arroz. Demanda décadas para ele chegar à perfeição.”



O EQUILIBRISTA

“Meu lado competitivo foi nutrido pelo esporte. Michael Phelps, por exemplo, tem toda a base do nadador e é muito resiliente. A ideia de resiliência pode estar no campo dos negócios. Conseguir crescer rapidamente é diferente de mudar os hábitos do mercado.”

ILUSTRAÇÃO ZÉ OTAVIO / FOTOS DIVULGAÇÃO

DESCUBRA O SABOR INESQUECÍVEL DA AMAZONIA!
leve, sabonosa sofisticada e refrescante

UMA DAS CACHAÇAS MAIS VENDIDAS DO BRASIL.

NOVA GARRAFA COM DESIGN EXCLUSIVO
PRODUÇÃO ARTESANAL

perfeita para presentear

J JAMBUCANA®

f Instagram jambucana

ONDE COMPRAR?
jambucana.com.br

Fonte: Distribuidora Savana

inovape.com

DEDO VERDE

Paisagistas em diferentes estágios da carreira conversam sobre escolhas e desafios

POR Nádía Simonelli



GUIL BLANCHE

29 ANOS

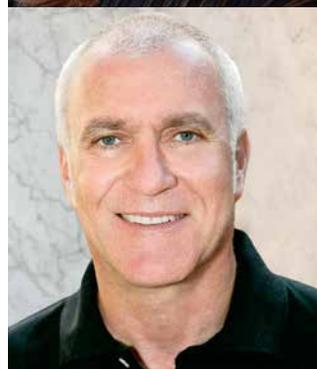
FORMADO PELA FAAP E ESCOLA DA CIDADE, É UMA FIGURA IMPORTANTE NO PAISAGISMO URBANO DE SÃO PAULO. FUNDOU A EMPRESA MOVIMENTO 90°, QUE FEZ OS CORREDORES VERDES DA AVENIDA 23 DE MAIO E OS JARDINS VERTICAIS DO MINHOCÃO. EM 2018, FOI DESTAQUE NA LISTA FORBES UNDER 30.



CARMEN MOURO

47 ANOS

ARQUITETA PELA UFRJ E MESTRE EM TEORIA DO PROJETO, A CARIOCA ELABOROU PROJETOS SOCIAIS DE URBANISMO E PAISAGISMO, COMO RIO CIDADE E FAVELA-BAIRRO, QUE TROUXERAM MELHORIAS PARA ÁREAS CARENTES DA CAPITAL FLUMINENSE. É ESPECIALISTA EM CASAS, ESCRITÓRIOS E MOSTRAS.



GILBERTO ELKIS

60 ANOS

SUA PAIXÃO PELA NATUREZA COMEÇOU NA INFÂNCIA, QUANDO VIAJAVA COM O PAI PARA O LITORAL PAULISTA E FICAVA ENCANTADO PELA MATA ATLÂNTICA. COM MAIS DE 35 ANOS DE CARREIRA E INÚMEROS PROJETOS, ELE ACUMULA PRÊMIOS IMPORTANTES, COMO DAS REVISTAS WALLPAPER E CASA CLAUDIA.

GILBERTO: Como você cria um jardim?

GUIL: Para mim, é importante compreender a paisagem onde o jardim será implantado. Estudo o bioma, a topografia, o solo, as condições microclimáticas e procuro entender a arquitetura do entorno. A partir disso, busco referências no meu repertório de paisagens para cruzar com o primeiro estudo. Em meus projetos, com relação ao uso das plantas, procuro mimetizar o que vejo naquele bioma. Sem a inocência de repetir a natureza, mas, sim, compreender os motivos que levam uma planta a estar perto da outra, ou de uma pedra.

GUIL: Quais lugares podem inspirar quem gosta de paisagismo?

CARMEN: Acho o máximo os projetos que unem a história do jardim com a do urbanismo do lugar. Um dos meus preferidos é o Getty Museum, nas montanhas de Santa Monica, na Califórnia, que tem projeto assinado por Richard Meier. Outro que adoro é o Jardim de Esculturas de Abby Aldrich Rockefeller, no MoMA, em Nova York, projetado por Philip Johnson. Também gosto muito de Valletta, capital de Malta. Toda a cidade tem a arquitetura exterior integrada com a paisagem.

CARMEN: Que conselhos você daria para os novos paisagistas sobre o verde nas grandes cidades?

GILBERTO: Nos meus projetos residenciais e comerciais, sempre tento deixar um pouco a mais de área permeável do que o recomendado. Acho que todo paisagista deveria ter esse comprometimento e procurar incluir o máximo de área drenante possível. Também costumo cuidar da praça que existe perto de casa. Espero que os jovens profissionais observem, aprendam e leiam muito sobre os centros urbanos para que também possam se comprometer em ajudar a melhorá-los.

FOTOS TINKO CZERTYNSKI/RENATO ELKIS/DIVULGAÇÃO / ARQUIVO PESSOAL

HNT

O FRANGO MAIS CROCANTE DO MUNDO.

Ingredientes frescos empanados na hora! Nada industrializado e muito sabor!



CONFIRA NO SITE NOSSAS 47 UNIDADES EM 8 ESTADOS.

RIO DE JANEIRO > MINAS GERAIS > SÃO PAULO > CEARÁ
RIO GRANDE DO NORTE > PERNAMBUCO > BAHIA > SERGIPE
WWW.HNTBRASIL.COM.BR HNTBRASIL

QUER SER UM FRANQUEADO? ENTRE EM CONTATO: 21 3647-0078 OU 99532-1708



DE OLHO NAS CÂMERAS

Com apenas 17 anos, Enrico Cardoso é modelo e atuou em longa e séries infantis. Agora, atrás do sonho de dirigir um filme, começa a faculdade de cinema

POR
Giuliana Mesquita

Aos 6 anos de idade, o paulistano Enrico Cardoso encontrou um calendário da Johnson's Baby na sua casa e decidiu que gostaria de trabalhar com sua imagem. "Não falei com essas palavras, mas lembro que disse para minha mãe que queria aparecer na TV", conta. Ele era uma criança extrovertida, que chegava nos lugares e fazia amigos, passava horas assistindo à TV e nunca foi bom em esportes. "Era o último a ser escolhido na educação física", lembra. "Fiquei tão vidrado na televisão que, hoje, tenho 8 graus de miopia", brinca.

Essa obsessão trouxe bons frutos. Aos 8 anos, ele entrou em agências de modelo, fez alguns trabalhos e começou sua carreira de ator. Aos 13, atuou no filme infantil *O escaravelho do diabo* e, um ano depois, foi escolhido para participar de *Escola de gênios*, novela do canal Gloob que contou a história de um colégio interno com educação construtivista e alunos superdotados. Seu personagem, Guto, sabia tanto de línguas e letras que até criou sua própria linguagem.

Qualquer semelhança com a realidade é pura coincidência. Com apenas 17 anos, Enrico, que no começo deste ano apresentou, no mesmo canal, o *Pré-Rolê Gloob de Férias*, tem mais de 100 mil seguidores no Instagram, onde conversa com um público que adora acompanhar seus trabalhos no universo da moda - como a campanha que fez para a Adidas -, suas viagens pelo mundo, seus sonhos

e seu dia a dia. Este último passou a incluir, neste ano, o curso de cinema na Faap. "Quero descobrir novas paixões", diz o jovem.

Como foi conciliar ensino médio e carreira?

Não vou mentir, foi difícil. Ensino médio já não é nada fácil para quem faz só isso, imagina estudar e trabalhar todos os dias depois da aula? Tem que gostar muito. Acho que, pelo amor que tenho pelo que faço, consegui conciliar, e hoje estou ingressando na faculdade de cinema. Deu tudo certo.

Qual foi sua experiência mais marcante no cinema?

Muito difícil escolher uma só, mas algo que me marcou muito foi a gravação de *O escaravelho do diabo*. Foram três madrugadas de filmagem em um cemitério no interior de São Paulo. Nunca vou esquecer o quão rápido eu corria quando apagavam as luzes no set. Pode parecer traumático, mas, para mim, é nostálgico.

Quais são os próximos passos?

Meu grande sonho, desde pequeno, foi trabalhar com cinema, seja como ator ou atrás das câmeras, contando minhas histórias. Quando eu era pequeno, costumava pegar a câmera da minha mãe e gravar vídeos usando meus brinquedos como personagens dos meus filmes. Agora, quero gravar meu próprio longa-metragem.

FOTO GUI ROSSI/DIVULGAÇÃO

QUEM

ENRICO CARDOSO

IDADES

17 anos

PROFISSÃO

Ator e modelo

AINDA QUER: "Atuar com a Laura Cardoso. Ela é prima da minha avó, mas, por causa do preconceito que existia com o teatro, ela se afastou dessa parte da família"



UMA OUTRA

REALIDADE

Neide Santos venceu uma história repleta de dificuldades para se tornar um exemplo de líder comunitária, que vem transformando a vida de crianças e mulheres na periferia de São Paulo

POR
Adriana Nazarian

FOTOS
Tomás Arthuzzi



“Coloca a Neide porque ela é fininha. Qualquer coisa, o vento leva”, disse o professor de educação física da escola em que Neide Santos, na época com 14 anos, estudava na periferia de São Paulo. Era dia de prova e uma das meninas do revezamento 4x100 metros tinha faltado. Chamada para substituí-la, Neide não só ajudou a equipe a conquistar a medalha de ouro como acabou encontrando sua verdadeira vocação. “O vento sempre foi generoso comigo”, diverte-se a atleta, com um sorriso de orelha a orelha que torna impossível não se contagiar. Fundadora do projeto Vida Corrida, ela já ajudou mais de 4 mil crianças do Capão Redondo, considerado um dos bairros mais violentos da capital paulista, a mudar sua realidade por meio do esporte.

Os bons ventos podem até ter dado uma forcinha, mas quem observa Marineide Santos Silva (seu nome completo), 59 anos, no papel de uma líder comunitária nata, respeitada mundo afora – no dia desta entrevista, ela estava prestes a embarcar para Nova York a convite da Nike –, não imagina o quão difícil foi a trajetória dessa baiana nascida em uma família simples de Porto Seguro.

Quando Neide tinha 6 anos, depois que seu pai deixou a família em busca de ouro e nunca mais voltou, sua mãe se viu incapacitada de cuidar sozinha dos três filhos. Neide foi entregue a uma tia que a traria a São Paulo para ter uma vida melhor. Por vida melhor, entenda: ser abusada duas vezes no ônibus até a capital paulista, assumir as funções de casa e trabalhar em uma oficina de costura com a tia, que mais tarde Neide descobriu ser prostituta. Foi assim até os 12 anos, quando ela foi levada para viver com outra família após a denúncia de um vizinho. Apesar de a colocarem na escola, o trabalho doméstico continuou sendo uma imposição nas horas vagas. “Em todos esses anos, qualquer som que eu ouvia, me lembrava aquela música ‘Se essa rua fosse minha’. Eu me agarrava à janela para ver se tinha alguma criança brincando. Tudo o que eu queria era ir para a rua me juntar a elas”, relembra.

SE ESSA RUA, SE ESSA RUA FOSSE MINHA

Hoje, passados mais de 50 anos, Neide tem uma rua para chamar de sua – ou melhor: de toda a comunidade no Capão Redondo. Graças a sua luta incansável, a via Arroio do Engenho ganhou pista de atletismo, cesta de basquete, quadra de futebol e amarelinha. Além do parque Santo Dias, é ali que as cerca de 320 crianças e jovens do projeto, com idade entre 6 e 16 anos, treinam três vezes por semana auxiliadas por

oito professores contratados pela Nike. “A história da Neide prova que é possível mudar o mundo por meio do esporte. E o Vida Corrida é um projeto da comunidade para a comunidade e feito pela comunidade, o que torna seu valor ainda mais inquestionável”, diz Bruno Teixeira, gerente da área de Impacto Comunitário da América Latina da Nike – há mais de dez anos, a marca é a principal apoiadora do projeto.

A verdade é que o envolvimento de Neide com o bairro é tamanho que, não importam as fronteiras que o Vida Corrida ultrapasse, é ali que ela pretende mantê-lo. Tanto é que, depois de muito tempo usando como sede da organização seu apartamento em um conjunto habitacional na mesma rua Arroio do Engenho, ela está prestes a inaugurar um espaço no terreno quase à frente, cedido pela prefeitura.

Foi na comunidade que Neide viveu alguns dos momentos mais difíceis da sua vida, mas foi também por causa dela que encontrou forças para se reerguer. Em 1979, seu primeiro marido morreu depois de levar um tiro de um policial. “Era uma época em que a maioria dos negros dizimados moravam no Capão Redondo”, lembra ela. Tempos depois, em 2000, Mark, o primogênito de seus três filhos, foi assassinado aos 19 anos em um crime que nunca foi esclarecido.

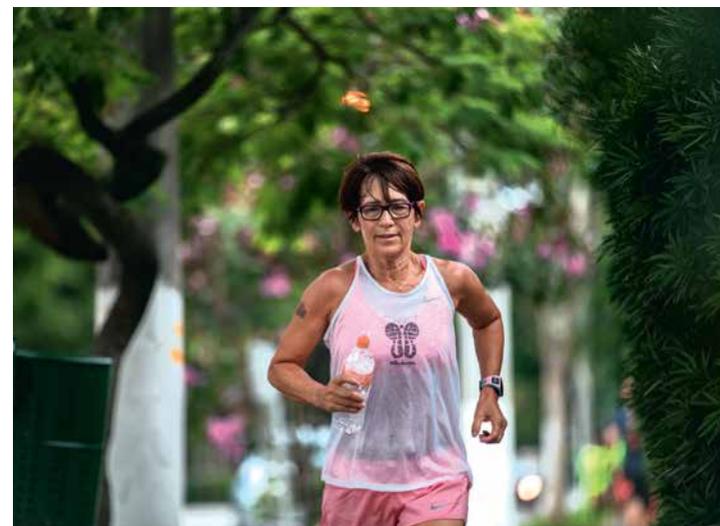
A depressão bateu forte, mas, de tanto as vizinhas implorarem pela volta dos treinos que ela dava informalmente, Neide se levantou. “Uma das coisas mais importantes do esporte é que ele nos ensina a perder, a lidar com o luto. Não é uma lição simples e talvez seja a mais importante: as derrotas são recorrentes na trajetória de todo mundo e o esporte deixa isso muito claro”, afirma o ex-judoca Flávio Canto, que, assim como Neide, fundou uma ONG que trabalha a inclusão social por meio do esporte, o Instituto Reação.

Anos antes da tragédia, Neide já era vista como líder local, do tipo que conserta tudo, organiza festa junina e ensina artesanato para as crianças. Mas a ideia de treinar um grupo de moradoras só surgiu depois que ela correu uma São Silvestre e apareceu na TV. “Não existia a cultura do esporte, os homens só queriam saber de futebol. E, enquanto eles jogavam, as mulheres ficavam cuidando da casa.”

A primeira “cliente” foi uma mulher de 60 anos que pediu ajuda por conta das dores no corpo. Lá foram elas para o parque antes de Neide encarar o expediente como costureira em casas da elite paulistana. No quarto dia, eram seis participantes, e, em menos de três meses, já somavam mais de 30.

A PARTIR DO ALTO
Neide (de vermelho) treina crianças e jovens na ONG; ela em seu treino diário, em 2017; e realizando um sonho ao carregar a tocha olímpica nos Jogos de 2016

CRÉDITOS: JOÃO VALÉRIO / KADU VIGILIA / DIVULGAÇÃO NIKE



Na época, entusiasmado com os treinos, Mark incentivava a mãe a ampliar a ajuda às crianças, que começavam a se envolver com drogas. “Mas quando posso fazer isso se preciso trabalhar para sustentar meus filhos?”, justificava Neide. Com a tragédia, no entanto, ela decidiu honrar o sonho do primogênito e fez da missão seu motivo para levantar da cama. “Não tinha dinheiro, nem formação, mas sabia correr. O que tinha para oferecer eram meus pés e meu coração, e assim o fiz.”

DO CAPÃO PARA O MUNDO

“Uma figura simpática em cima de um banquinho, com um rádio gravador em mãos, animando uma turma de mulheres no parque.” O advogado Samuel Godói, hoje consultor do Vida Corrida, nunca se

“Não tinha dinheiro, nem formação, mas sabia correr. O que tinha para oferecer eram meus pés e meu coração, e assim o fiz”

NEIDE SANTOS

esquece da primeira vez que viu Neide. “Achei a ideia sensacional, mas muito amadora e percebi que podia ajudá-la. Era preciso estruturar o projeto. Sempre falava: sonha grande, Neide, sonha grande.”

A história do Vida Corrida, que nasceu em 1999, começou a mudar quando Alice Gismonti, então diretora de América Latina de Impacto Comunitário da Nike, soube do trabalho de Neide e a convidou para participar de uma palestra sobre mulheres que usavam o esporte como ferramenta de transformação social. “Ela tem uma potência doce. Conseguir canalizar tantas dificuldades para uma causa e resignificar essa dor em algo muito positivo é raro”, diz Alice, hoje especialista em políticas públicas. Era 2009 e, até então, Neide carregava o Vida Corrida nas costas. Entre rifas e o trabalho de costureira, qualquer centavo que sobrava ia para os treinos.

FORÇA BRUTA

Conheça histórias inspiradoras de jovens e mulheres treinados por Neide

JÚLIO CÉSAR AGRIPINO, 29 anos

Foi depois de conhecer Neide no metrô que o atleta paraolímpico entrou para o projeto e teve, pela primeira vez, a orientação de um treinador. Com o tempo, a “mãezona do Vida Corrida”, como Júlio apelidou Neide, também o ajudou a aceitar que sua visão estava cada vez mais comprometida e era preciso se adaptar. Depois de garantir o ouro no atletismo paralímpico de Dubai, Júlio se prepara para competir em Tóquio. “Neide me ensinou que, não importa quantas vezes a gente caia, é preciso ter foco e vontade para continuar lutando.”

TIAGO CUNHA PAIXÃO, 13 anos

Nascido na Paraíba, prematuro de cinco meses e com paralisia cerebral, Tiago cresceu com um prognóstico de deficiência física e diversas sequelas. Foi quando sua família se mudou para São Paulo, mais precisamente para o Capão Redondo, que ele passou a frequentar os treinos do Vida Corrida. O objetivo era que ele experimentasse o poder do esporte, mas sem a intenção de fazê-lo andar. Depois de dois anos no projeto, Tiago não só anda, como arrisca alguns passinhos na corrida.

FÁTIMA PORTELA, 60 anos

Quando começou a frequentar os treinos do Vida Corrida, em 2002, a doméstica Fátima Portela não conseguia completar nem dez polichinelos. Aos 60 anos e com 30 quilos a menos, ela hoje malha todos os dias e se considera uma nova pessoa. “Era depressiva e sedentária, melhorei até meu humor. A Neide mudou minha vida”. Tanto que Fátima não vê a hora de se aposentar para viver só praticando esporte e ajudando a tocar o Vida Corrida como membro da diretoria.



Nas costas, a árvore genealógica de sua família, começando por seu pai e sua mãe

NA PÁG. AO LADO

Detalhes da corredora Neide, como o pingente em alusão ao esporte e o tênis que ela usou no revezamento de 600 quilômetros entre São Paulo e Rio de Janeiro



A palestra da Nike lhe deu coragem para inscrever sua organização no prêmio Mulheres que viram o jogo no esporte. Vitoriosa, a iniciativa recebeu seu primeiro aporte, um cheque de R\$ 5 mil, e o apoio da Nike por seis meses. “Até então, só queria correr e fazer outras pessoas correrem. Foi aí que entendi o quão grandioso era o que eu fazia”, lembra Neide.

Vieram os professores, o material, cursos e uma certeza: “Eu não era apenas a maluquinha que corre, como me chamavam. Estava fazendo políticas públicas”. E, a cada chance, ela fazia questão de tornar a ONG ainda mais visível. Foi assim, por exemplo, quando correu um revezamento da Nike entre São Paulo e Rio de Janeiro. Os jornalistas queriam saber o que aquela “senhora de 50 anos” fazia ali, no meio de jovens: sua vontade era convocar todo mundo para ajudar “seus meninos do Capão”.

Em 2015, veio o convite para palestrar em um TedX. Minutos antes de entrar no palco, dispensou a roupa de grife emprestada e encarou uma plateia de 700 pessoas vestida de “Neide do Capão Redondo”: com tênis, camiseta e calça esportiva. Aos poucos, a baiana passou a ser chamada para contar sua história em empresas e realizou sonhos como conduzir a tocha olímpica em 2016 e ver um de seus atletas competindo nos Jogos Paralímpicos.

Paralelamente, ela costurava para pagar suas despesas. Há alguns anos, no entanto, um empresário que prefere o anonimato viu que a melhor doação que poderia fazer era o tempo de Neide. “A conta não fechava. Minha decisão foi estratégica. O projeto é tão dependente dela que se a Neide não estiver bem, não tem Vida Corrida”, explica o empresário, que doa um salário mensal para ela.

Hoje, Neide usa esse tempo para se dedicar integralmente ao projeto. E, claro, continua correndo nas madrugadas antes do expediente, que agora inclui receber crianças e mulheres no parque. “A corrida é como um voo: vou embora nos meus pensamentos e esqueço de todas as mazelas da vida.”

De volta a seu cantinho no Capão, ela firma os pés no chão para seguir realizando sonhos, entre eles correr uma maratona em Los Angeles, cursar uma faculdade de políticas públicas e ver seus filhos – Marcelo, 36, e Linda, 34 – trabalhando no Vida Corrida. “Existem muitas histórias como a minha, mas são mulheres que preferiram ficar no vitimismo, aguardando justiça. Acredito que posso fazer diferença na vida de alguém. Não posso mudar o mundo, mas posso mudar a realidade do entorno. Já pensou se todo lugar tivesse uma Neide?”

Neide com o filho, Marcelo, que a acompanhou no ensaio para esta reportagem



ASSISTENTE DE FOTOGRAFIA: IAGO FUNDARO. BELEZA: JONATAN NUNES. AGRADECIMENTOS: NIKE, MEIAS ALTAI E OBJETOS DE GENA.

“Acredito que posso fazer diferença na vida de alguém. Não posso mudar o mundo, mas posso mudar a realidade do entorno.”

NEIDE

RECUPERA* REIDRATA REENERGIZA***

ENGOV
AFTER
você novo, de novo.



GLICOSE
SAIS MINERAIS™
CAFEÍNA



DÁ AQUELE **UP**
QUANDO VOCÊ
PRECISA.

Engov After. Alimento isento de registro conforme RDC 27/2010. * Recupera eletrólitos e líquidos perdidos durante a atividade intensa. ** Citrato trissódico dihidratado e cloreto de sódio: fontes de sódio. *** Glicose, carboidrato fonte de energia.



VERDADES E MENTIRAS

O professor Leandro Karnal responde dúvidas sobre fake news e ataques. Mande as suas!

Está mais difícil combater o ódio nesta era de fake news e dificuldade de identificar os autores dessas mentiras?

MAYLLA CHRYSTIE, DE SOROCABA (SP)

Os autores de calúnias e inverdades, quase sempre, são anônimos. O mais curioso é imaginar o motivo de tanta gente, em 2020, acreditar em bobagens. Podem ser asneiras divertidas (como terraplanismo) ou perigosas (campanha contra vacinas). O anonimato sempre foi o véu dos covardes e dos fracos. Saber que o autor tem nome e residência não muda o mistério: por que tanta gente aceita a falsidade? A pergunta latina é sempre necessária para tudo que eu ler: *cui bono*? A quem interessa, quem lucra com tal informação, a quem beneficia? Seria importante repetir este questionamento, até porque o comércio da calúnia é lucrativo e vai continuar existindo. Se não podemos eliminá-lo, ao menos pode-

mos melhorar nosso senso crítico. Todo produtor de fake news necessita de um ingênuo que compartilhe mentiras recebidas e crie o efeito cascata.

Tenho que me relacionar com uma pessoa que distorce o que digo e sempre parte para o ataque, me ofendendo. Como conviver com alguém assim?

VERA LÚCIA APARECIDA DE OLIVEIRA, DE LARANJAL PAULISTA (SP)

Pergunto: é impossível evitar a convivência? Neste caso, você precisa refletir sobre o incômodo. Já disse algumas vezes que ataque é veneno e só funciona se você aceitar beber. A ofensa é criada pelo ofendido, não pelo ofensor. Se você imaginar que a pessoa ataca porque sente sua própria fragilidade e a violência dela é sinal de uma infelicidade enorme que ela sente, estará dado um passo para você entender o mecanismo da agressão.



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

Todo mundo distorce o que você diz, inclusive seus pais e seus filhos. Por que aquela pessoa consegue ter tanta atenção sua? Você está dando um poder enorme a alguém que aproveita a liberdade concedida por você. A vida é curta para perder tempo com gente muito problemática.

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

ILUSTRAÇÕES ZÉ OTÁVIO / FABRIZIO LENCI / VAPOR

Você já provou o melhor
JOELHO DE PORCO
do mundo?

Receita exclusiva criada há mais de 20 anos pelo Chef Dedé Parente, vencedor do prêmio

DÓLMÃ
O PRÊMIO MÁXIMO DA GASTRONOMIA BRASILEIRA

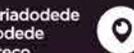


Fotos: Sara Rangel

Imagem meramente ilustrativa



[cachacariadodede.com](https://www.cachacariadodede.com)
[engenhodede.com](https://www.engenhodede.com)
[dedeboteco.com](https://www.dedeboteco.com)



www.grupodede.com
voce@grupodede.com



Manaus/AM

Cachacaria do Dedé - Parque 10
Cachacaria do Dedé - Manauara Shopping
Cachacaria do Dedé - Shopping Ponta Negra
Dedé Boteco - Amazonas Shopping

Fortaleza/CE

Engenho Dedé - Shopping Iguatemi

Belém/PA

Engenho Dedé - Boulevard Shopping

Belo Horizonte/MG

Engenho Dedé - Shopping Del Rey



UM PASSO ALÉM

Na agência de design La Casa de Carlota & Friends, a discussão sobre vagas passa pela busca por funcionários com autismo, esquizofrenia e outras condições

POR Amanda Abreu FOTOS Mari Caldas ILUSTRAÇÕES La Casa de Carlota & Friends



Retratos de Luiza Laloni, diretora de operações da agência, ilustrados pelos funcionários da Casa de Carlota de São Paulo para esta reportagem

Formada em relações internacionais pela ESPM, a paulistana Luiza Laloni trabalhava em uma consultoria de branding quando decidiu largar tudo para entender o que queria fazer de verdade. Já que ia começar um plano do zero, aproveitou para realizar um sonho antigo: estudar música. Aos 25 anos, desembarcou em Madri. “Querida ampliar minha visão de mundo”, lembra.

Dois meses depois de chegar, saiu à noite com alguns amigos e acabou conhecendo Ramon Bernat, presidente da Specialisterne, iniciativa que contribui para a inserção de pessoas com autismo no mercado de trabalho. Aquele encontro seria o ponto-chave para seu tão sonhado processo de autoconhecimento. Luiza já não estava tão satisfeita com a música e, quando começou a ouvir Ramon falar, seus olhos brilharam. O empresário abriu seu negócio por conta de seu filho autista e, com a Specialisterne, conheceu empresas que trabalham com a neurodiversidade – o conceito se refere a pessoas que possuem algum tipo de deficiência intelectual, como autismo, esquizofrenia, síndrome de Asperger e dislexia. Naquela noite, ele falou sobre uma agência de design de um amigo em Barcelona, La Casa de Carlota & Friends, que tinha funcionários com essas condições.

Luiza foi se encantando por aquele universo. “Já no nosso primeiro papo, eu me desinteressei totalmente pela música. Querida aprender algo novo, como design, ainda mais em uma agência neurodiversa”, lembra-se. Vendo o entusiasmo da jovem, Ramon a chamou para conhecer a empresa do colega. “Querida descobrir o quanto era verdadeiro aquele discurso, como era trabalhar com aquelas pessoas, que, até então, para mim, eram tão diferentes, e como isso iria impactar meu trabalho”, diz Luiza, hoje com 27 anos.

O termo “neurodiversidade” foi criado por Judy Singer, socióloga australiana que tem síndrome de Asperger. A pesquisadora defende que esses estados não são anor-

malidades, mas, sim, condições que devem ser consideradas. No entanto, por vivermos em uma sociedade neurotípica – em que o “normal” é quem não tem nenhuma limitação intelectual –, criamos padrões comportamentais que não deixam que esses indivíduos tenham oportunidades.

Aquele encontro entre Luiza e Ramon deu tão certo que ela foi contratada pela Casa de Carlota. Mudou de cidade e, no novo trabalho, conheceu o Barcelona Outsider Art Lab (Beau), projeto da agência que cataloga 1,5 mil obras de artes feitas pelos funcionários e as exibe ao público. O objetivo é mostrar o poder transformador da arte e da tecnologia como ferramentas para melhorar a vida dessas pessoas. “Achei incrível e comecei a pensar em trazer isso para o Brasil”, conta. Foram seis meses para que Luiza conseguisse negociar esse sonho, realizado em agosto do ano passado, quando foi aberta a filial da agência em São Paulo – além de Brasil e Espanha, a agência está em outros dois países.

Hoje, Luiza é diretora de operações da Casa de Carlota paulistana, que conta com oito funcionários – há seis designers e um artista plástico com condições como síndrome de Down e autismo, além de uma arquiteta. “Pensando que não temos nenhum funcionário negro, e eles são maioria no Brasil, o próximo passo é essa contratação”, diz ela. “Busco, claro, negros neurodiversos, mas a diversidade racial e de gênero é uma ponta para que as pessoas comecem a enxergar outros tipos de diversidade ainda pouco observadas por gestores no mundo todo.”

“Hoje, quando saio na rua, penso: ‘Por que não tem alguém com síndrome de Down trabalhando nessa função?’”

LUIZA LALONI, DA CASA DE CARLOTA EM SÃO PAULO

Luiza Laloni, que, após experiência na Espanha, trouxe a agência para o Brasil



Como foram os primeiros contatos com pessoas neurodiversas?

Não tem ninguém na minha família com uma condição física ou mentalmente diferente, então, ao conhecer os funcionários da Casa em Barcelona, fui criando experiências e aprendendo a me socializar.

Alguém impressionou você de forma especial?

O Joan, quem tem síndrome de Asperger. Sempre ouvi que pessoas como ele não gostam de contato. Com ele, foi totalmente diferente. Ele é supersocial e questionador, o oposto do que as pessoas pensam.

Como você se adaptou?

A conexão foi muito rápida. Fui percebendo que teria que entender cada um para depois inseri-los no processo de trabalho.

Como é o recrutamento dos funcionários?

É um processo mais delicado. Faço contato com ONGs e consultorias, que trabalham

“Os trabalhos estão batidos, e a diversidade é uma estratégia contra isso, pois traz inovação”

LUIZA

com esse tipo de contratação. Quando achamos o perfil, precisamos, antes, conversar com os responsáveis pelos candidatos. Eles são pessoas-chave nesse processo e, alguns, ficam surpresos quando falo que quero contratar o filho deles. Tenho que explicar que o potencial criativo daquele candidato me interessa.

Que perfil vocês buscam?

Nossa estética é mais fora do comum, surrealista; algo que, normalmente, um



Os funcionários da Casa de Carlota na agência paulistana

EM AÇÃO
TRABALHOS FEITOS PELA AGÊNCIA NO MUNDO

Projeto visual da equipe de SP criado para o Twitter

Edição limitada Rainbow para bebida colombiana

Latas de Natal para a marca brasileira Nut

Identidade visual para um supermercado espanhol



Serviço domiciliar especializado no cuidado de idosos

- Acompanhamento domiciliar de idosos
- Ambulância para simples remoção
- Carro adaptado para cadeirante
- Nutrição
- Atendimento médico
- Serviço de monitoramento
- Fisioterapia
- Psicologia
- Emergência móvel
- Enfermagem domiciliar
- Fonoaudiologia

* verificar disponibilidade dos serviços por estado.

Uma verdadeira rede de proteção ao idoso

(21) 2577-1717 (11) 3717-9108 (31) 3045-5628
www.saidrio.com www.saidsp.com www.saidbh.com

neurotípico não consegue nos trazer. Não é sobre caridade, é sobre trabalho. Todos são contratados segundo a lei. É um processo de trabalho novo, de muito aprendizado.

De que forma trabalhar em um ambiente neurodiverso impacta sua vida pessoal?

Em tudo. Hoje, quando saio na rua, penso: “Nossa, não tem um cadeirante aqui?”. Ou, então: “Por que não tem alguém com síndrome de Down trabalhando nessa função?”. O processo de inclusão é complicado se a gente, como empresa, não se propõe a olhar para o lado e executar novas soluções. Então, nesse sentido, estou sempre questionando onde estão as oportunidades para os neurodiversos.

Como o mercado enxerga a questão da neurodiversidade?

As empresas, em geral, ainda não têm maturidade para entender esse movimento e capacitar funcionários, mas, aos pouquinhos, está acontecendo uma mudança. Ela é bem lenta, já que uma empresa grande precisa ter uma porcentagem de pessoas com deficiência, mas ainda não existe isso para neurodiversos. Ou seja, o caminho já existe, mas ainda estamos muito longe.

“Espero que um dia a gente possa conversar sobre a neurodiversidade como se fosse uma coisa corriqueira, sem muita surpresa de quem está do outro lado, ouvindo”

LUIZA

E o design, como está nesse universo?

Basicamente, as agências precisam olhar para o lado. Os trabalhos estão batidos, e a diversidade é uma estratégia contra isso, pois traz inovação.

Quais são suas expectativas sobre a neurodiversidade no mercado?

Espero que um dia a gente possa conversar sobre isso como se fosse uma coisa corriqueira, sem muita surpresa de quem está do outro lado, ouvindo. ●

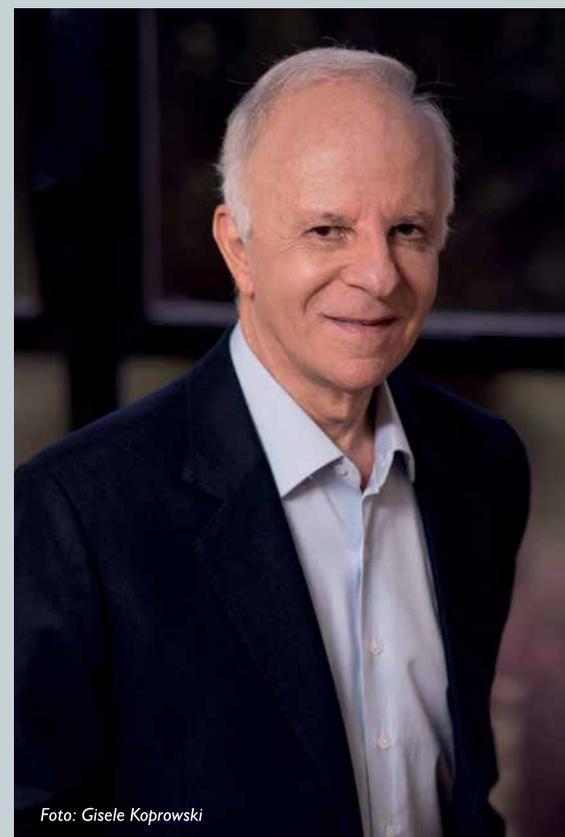


Foto: Gisele Koprowski

“Fiquei extremamente sensibilizado em saber que aqui, na nossa querida Curitiba, nós temos um hospital deste nível. Esse hospital que tem, dentro de todas as dificuldades, algo que é fundamental para esta área: o amor. O amor que eu senti em cada espaço, em cada sala, em cada pessoa que eu cruzei. E a coragem. A coragem de enfrentar, todos os dias, tantas dificuldades e dor, que a gente percebe pelas inúmeras pessoas que saem daqui com seus problemas resolvidos, inclusive os mais complexos.

Para o Grupo Boticário, fundamentalmente dentro da nossa filosofia, apoiar causas como esta – que a gente percebe o valor social que tem – faz parte da nossa genética. Eu, pessoalmente, fiquei muito sensibilizado. E nós temos muito orgulho e satisfação em sermos parceiros desta grande instituição que é o Pequeno Príncipe.”

Miguel Krigsner

Fundador e presidente do Conselho de Administração do Grupo Boticário



A renúncia fiscal é uma oportunidade de direcionar seu Imposto de Renda, de forma fácil e sem custos, para projetos sociais, beneficiando os milhares de pequenos pacientes atendidos por ano no Pequeno Príncipe, o maior hospital pediátrico do Brasil.

Apenas 1,7% do potencial de doação dos brasileiros foi destinado para instituições filantrópicas. Isso significa que quase R\$ 7 bilhões deixaram, por exemplo, de impactar o cenário da saúde no Brasil*.

Caso sua declaração seja feita por formulário completo, basta seguir o passo a passo indicado ao lado para fazer a sua doação:

* Grandes números – Receita Federal 2017

Entre em contato conosco e ajude a mudar essa realidade:

41 2108.3886  11 98672.4804
doepequenoprincipe.org.br

Após o preenchimento da declaração, no campo “Fichas da Declaração”, escolha a opção “Doações diretamente na declaração – ECA”. Clique em “Novo”, escolha o “Fundo Municipal”; em UF, selecione “PR – Paraná”; e em Município, “Curitiba”. Na sequência, digite o valor calculado pelo programa da Receita Federal.

O programa emitirá um DARF de doação que deve ser pago até o dia 30 de abril. Para que a doação seja dirigida ao Hospital Pequeno Príncipe, é necessário o envio do comprovante de pagamento do DARF para o e-mail doepequenoprincipe@hpp.org.br





TEMPORADA ESPECIAL

Música Boa
AO VIVO

IVETE SANGALO

ESTÃO PRONTOS?

*Ela canta de tudo e com todos.
Ela é unanimidade quando o assunto é música boa ao vivo.
Ela dispensa apresentações.*

Toda terça, Ivete comandará encontros musicais inéditos com grandes nomes da música brasileira.

ESTREIA 24 DE MARÇO
TODA TERÇA, 20H30

MULTI SHOW

4

#NOVAGOL

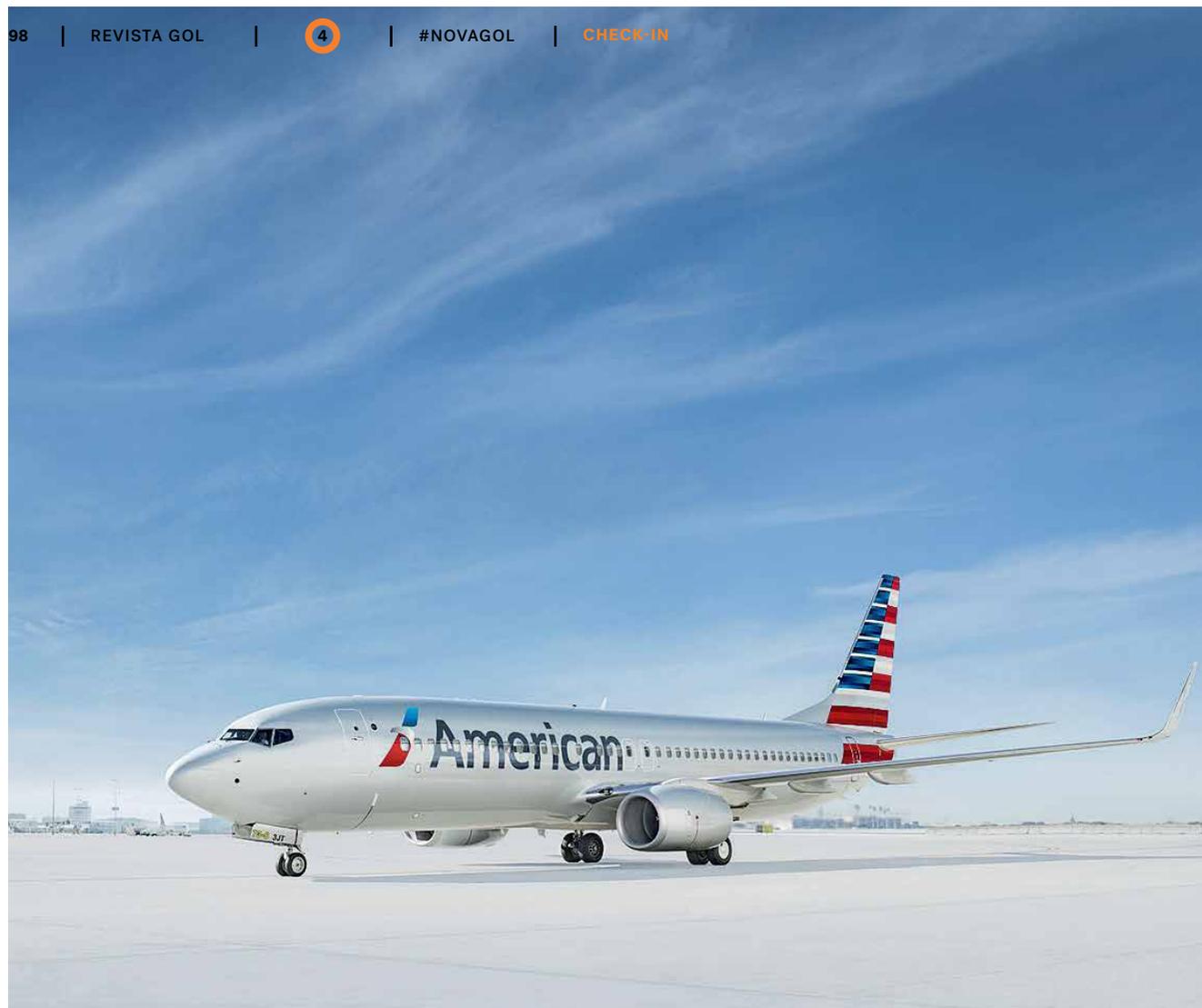


- 98 **CHECK-IN**
Com vocês, a American Airlines, nossa nova parceira
- 100 **BASTIDORES DA AVIAÇÃO**
Como as comidas chegam até você no avião
- 104 **VOEBIZ**
Multinacional alemã usa benefícios do programa
- 106 **NOSSOS SERVIÇOS**
Tarifa Garantida, escolha do bilhete sem pressa
- 107 **GOL ONLINE**
Internet, filmes e TV. Curta o tempo do seu jeito
- 110 **SMILES**
Conheça os clubes dos programas de fidelidade
- 112 **SERVIÇO DE BORDO**
Itens gratuitos: de snacks a refeições quentes
- 115 **MAPA DE ROTAS**
Levamos você para o melhor do mundo

FOTO AMERICAN AIRLINES/DIVULGAÇÃO

TV AO VIVO A BORDO

Claro+ GLOBO G10% gnt MULTI SHOW off ONEWS



NOVOS CÉUS

Com a nossa parceria com a American Airlines, você tem a maior oferta diária de voos entre a América do Sul e os Estados Unidos

Nós sempre temos uma boa notícia para dar para os nossos Clientes, e esta novidade vai marcar o ano de 2020: acabamos de firmar parceria com a American Airlines.

Com o acordo de codeshare, estamos expandindo nossas fronteiras – o que quer dizer que você poderá chegar a mais destinos nos Estados Unidos – além de Orlando e Miami, rota que fazemos desde 2018. “Como duas das principais companhias aéreas no Brasil e nos Estados Unidos, a GOL e a American Airlines vão oferecer a melhor experiência aos Clientes, com o maior número de voos e destinos entre as Américas”, afirma

Paulo Kakinoff, presidente da GOL. “Isso fortalecerá nossa presença nos mercados externos e irá acelerar nosso crescimento a longo prazo”, completa.

Depois de aprovado pelas autoridades brasileiras e americanas, o acordo permitirá que os Clientes aproveitem 53 voos da GOL a partir do Galeão, no Rio de Janeiro, de Guarulhos, em São Paulo, de Brasília e de Fortaleza, com destino a Orlando e Miami. Nesses aeroportos, haverá conexões com a American Airlines para cidades como Boston, Chicago, Las Vegas, Los Angeles, Nova York e Washington.

Esse acordo também vai permitir, ainda no primeiro semestre, o resgate e acúmulo de milhas de passagens nos programas de fidelidade das duas companhias: Smiles e AAdvantage.

“O anúncio de nossa parceria com a GOL fornecerá à American Airlines a oportunidade de continuar crescendo no Brasil. A GOL é a operadora líder no país, com uma rede incomparável, e oferece mais conectividade e benefícios aos Clientes”, afirma Vasu Raja, vice-presidente-sênior de Estratégia de Rede da companhia americana.

FOTOS AMERICAN AIRLINES/DIVULGAÇÃO / OSGEMEOS/DIVULGAÇÃO / AGÊNCIA OPHELIA

APOIO CULTURAL

Mostra da dupla Osgemeos em São Paulo conta com nosso patrocínio

Trabalhos inéditos da dupla Osgemeos serão expostos na Pinacoteca de São Paulo, na mostra *Osgemeos: Segredos*. Serão mais de 60 obras dos irmãos paulistanos Otávio e Gustavo Pandolfo, que começaram a produzir nos anos 80.

Sempre valorizando a nossa cultura, nós apoiamos a exibição, que fica em cartaz do dia 28 deste mês até 3 de agosto. “Nós, que já apoiamos projetos como o GOL MOSTRA BRASIL, nos sentimos honrados ao patrocinar a primeira exposição panorâmica d’Osgemeos, artistas tão importantes para a nossa cultura”, diz Loraine Ricino, diretora de Marketing da GOL. Para Jochen Volz, curador do evento, são apoios como esse que viabilizam as mostras. “A parceria com os patrocinadores nos permite realizar exposições deste tamanho, oferecendo ao público cada vez mais acesso às linguagens artísticas do nosso tempo. Estamos comprometidos em garantir e defender um espaço plural, onde perspectivas autônomas possam dialogar”, diz ele.



FALE COM O ESPECIALISTA

O QUE A GOLLOG PREPARA PARA ESTE ANO?

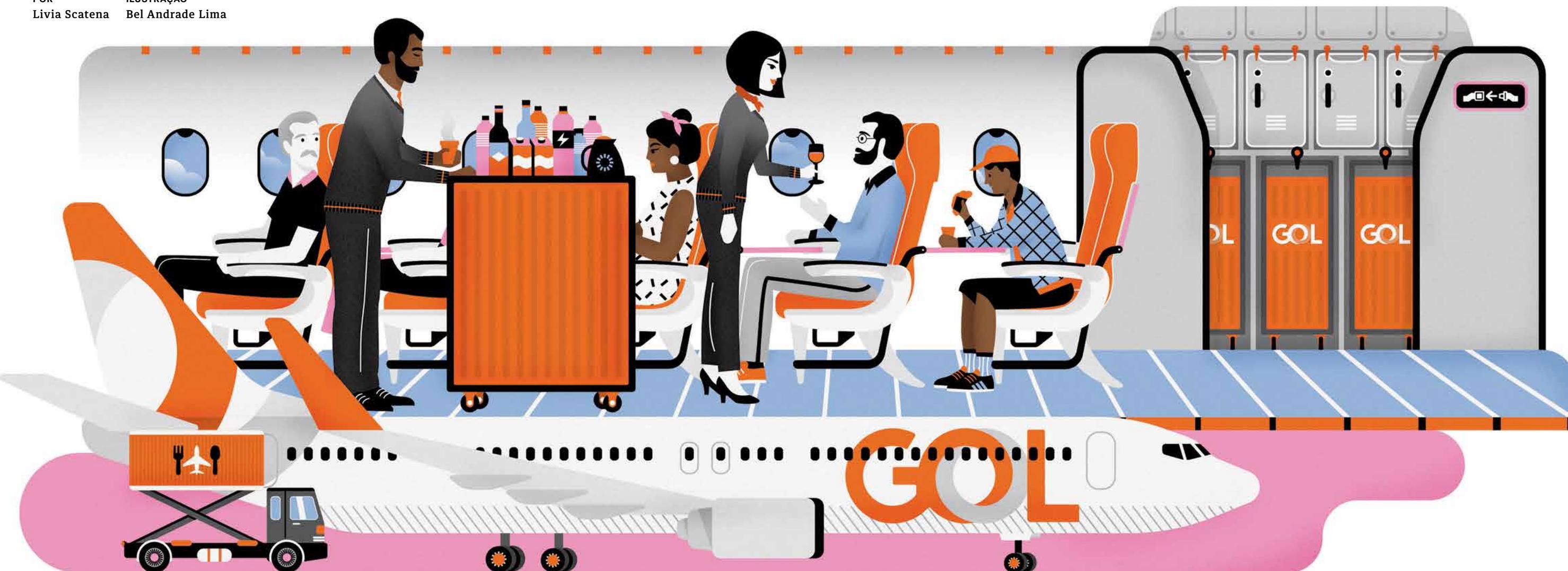
Quem responde é Julio Perotti, diretor-executivo da divisão de logística da GOL

“Estamos nos reestruturando para nos aproximar tanto do Cliente quanto do mercado. Para isso, nossa iniciativa de segmentar nosso atendimento foi muito importante. É essencial entender as particularidades que um Cliente do setor de eletrônicos tem, e que elas são diferentes das de uma empresa farmacêutica, por exemplo. E como estamos fazendo isso? Repensando produtos, tornando mais fácil a precificação, alterando nosso layout e atualizando operações. Precisamos atender de forma consultiva, aconselhando o Cliente a optar pelo melhor produto para seus prazos e necessidades. Além disso, estamos trazendo inovação para a área de segurança, com caixas reforçadas para mercadorias delicadas ou de maior valor – nosso projeto-piloto mostrou-se bem-sucedido. Também acabamos de lançar o GOLLOG CHEGOL, nosso serviço de entrega expressa com foco em mercadorias de pequeno porte, que vai estar disponível em todo o país até o final do ano.”

COMER, COMER

Como a comida servida a bordo chega até você? Saiba esse e outros detalhes sobre o nosso serviço de catering

POR Livia Scatena
ILUSTRAÇÃO Bel Andrade Lima



MENU

Nossos cardápios são escolhidos após rodadas de análises e conversas, em um trabalho conjunto feito por Colaboradores de diferentes áreas. Depois de levantadas informações como tempo de voo e opções de alimentos para cada rota, visitamos nossos fornecedores de catering para provar e aprovar as receitas e sua apresentação.

LOGÍSTICA

Os fornecedores de catering recebem todos os meses a programação de voo com a descrição dos tipos de serviços alimentares que serão oferecidos em cada trecho, segundo o conceito (se o voo é nacional, internacional ou de fretamento). Os alimentos são preparados em cozinhas industriais especializadas em atendimento de aviões.

CARREGAMENTO

Os alimentos são colocados em um contêiner e, então, embarcados nos aviões a temperaturas entre 5°C e 10°C. Esse ambiente é uma exigência da Anvisa para garantir a qualidade da comida. Se alimentos quentes estão previstos para serem servidos no trecho, o aquecimento é feito diretamente nas aeronaves pelos nossos tripulantes.

NO CORREDOR

Em todos os voos nacionais e nos internacionais de até 3h30, a tripulação passa uma vez com os trolleys (carrinhos), oferecendo alimentos e bebidas. Nas viagens internacionais de maior duração, são oferecidos alimentos e bebidas e, depois, em uma segunda vez, a tripulação passa o trolley servindo apenas as bebidas.

PREPARO

Além de atender às exigências da Anvisa na preparação e no armazenamento, o catering deve seguir exigências da Anac e da nossa área de Segurança Operacional para que as equipes acessem os aviões para abastecê-los com os alimentos. O time de catering carrega os alimentos para os aviões, em média, 20 minutos antes da decolagem do voo.



SABORES NO AR

João Paulo Pitanga, coordenador de Serviço de Bordo da GOL, conta mais sobre alimentação nos voos

O que é levado em consideração na hora de montar um menu?

As escolhas dos menus são um reflexo do jeito GOL de ser: simples e democrático. Levamos em consideração e aproveitamos as potencialidades regionais dos destinos em que operamos, tanto no Brasil quanto no exterior, valorizando cada cultura, a qualidade e a variedade dos alimentos. Por exemplo, nos voos que partem da Argentina oferecemos tanto as famosas empanadas quanto o alfajor, servido como sobremesa. Já nos voos com origem no nosso país, onde temos uma riquíssima diversidade de aromas, sabores e texturas, dispomos de opções como galinhada com quiabo, crepioca de queijo coalho, sobremesas como cocada cremosa, doce de

abóbora e brigadeiro. Além disso, também levamos em consideração as observações e sugestões enviadas pelos nossos Clientes nos nossos canais de comunicação.

Qual é a importância das parcerias da GOL com empresas de alimentos e bebidas?

Essas parcerias são, com certeza, uma maneira inteligente para conquistar nossos Clientes. Quando nos associamos a marcas tradicionais, como a Catupiry e Wessel, que são respeitadas em seus respectivos setores pela qualidade dos produtos, ratificamos os esforços que as mais diversas áreas da GOL têm feito em conjunto, para sermos reconhecida pelos nossos Clientes como a empresa aérea que oferece o melhor serviço.

Quais são os diferentes menus?

Eles são elaborados considerando a duração de cada voo. Nos voos internacionais de 50 minutos a 3h30, por exemplo, oferecemos sanduíches quentes e frios, enquanto em voos de média e longa duração disponibilizamos refeições completas, com salada, prato principal, sanduíche e sobremesa. Tudo isso acompanhado de bebidas variadas como suco, água, refrigerante e café, além de cerveja, vinho e espumantes para os nossos Clientes da classe GOL Premium Economy (leia mais na pág. 112).

BRÁZ
PIZZARIA

**ENTRE AS
10 MELHORES
PIZZARIAS
DO MUNDO.**



@50TOPPIZZA



SÃO PAULO | RIO DE JANEIRO | CAMPINAS
WWW.BRAZPIZZARIA.COM.BR

SÓ VANTAGENS

Multinacional alemã que atua no Brasil utiliza seus pontos VoeBiz para beneficiar funcionários

POR Livia Scatena FOTO Lucas Seixas



A multinacional alemã Roland Berger está há 44 anos no Brasil. Com unidade em São Paulo, a consultoria estratégica tem projetos espalhados pela América Latina. Para facilitar o deslocamento de seus funcionários pelo mundo, a empresa conta com o VoeBiz, programa de fidelidade da GOL, Air France e KLM. Só no ano passado, a unidade da Roland Berger fez cerca de 300 viagens. “Os nossos principais destinos são Rio de Janeiro, Santa Catarina e Brasília, por conta dos diversos projetos desenvolvidos que tocamos nesses locais”, explica Carina Novarini (à esq.), que administra as solicitações de viagens da Roland Berger Brasil. Com o VoeBiz, a empresa acumula pontos com esses voos, que são convertidos em novos bilhetes aéreos. “Aproveitamos os pontos que juntamos com viagens corporativas no ano passado para presentear nossos funcionários”, conta Carina. A empresa sorteou alguns colaboradores para ganhar viagens com acompanhante para destinos no Brasil. “Voamos tanto que a maioria dos nossos funcionários subiram de categoria no programa Smiles e a Roland Berger está na categoria Prime do VoeBiz [a mais alta do programa de fidelidade para pessoas jurídicas].”

Segundo Carina, o desconto que o VoeBiz oferece para a empresa é muito vantajoso, especialmente por conta do alto volume de bilhetes emitidos. “Sem dúvida, esse é um ponto muito importante para nós, o que faz nossa experiência com o VoeBiz bastante positiva.” Para fazer como a Roland Berger e participar do programa, acesse voebiz.com.br.

Clientes VoeBiz
voam.com

GOL AIRFRANCE KLM

Sua encomenda é nossa prioridade.

Com o novo serviço **GOLLOG CHEGOL**, é só colocar sua encomenda em nossas caixas e deixar a entrega com a gente.



GOLLOG
CHEGOL

Tá na caixa, tá entregue.

PREÇO AMIGO

Com a Tarifa Garantida, você não corre o risco de perder as nossas melhores ofertas

POR Livia Scatena

FOTO Agência Ophélia



Imagine encontrar uma passagem para aquele sonhado destino com um preço que cabe no bolso e em um horário bom. No entanto, você não sabe ainda se o restante de sua família tem disponibilidade, ou se seu chefe vai mesmo te liberar naquela data. O que fazer? Correr o risco de perder uma boa promoção?

Os preços dos bilhetes são dinâmicos, e boas ofertas costumam esgotar-se rapidamente, por isso é importante

aproveitar uma grande oportunidade quando ela aparece. Foi pensando nisso que nós, da GOL, passamos a oferecer a Tarifa Garantida, serviço que garante o preço da passagem por 48 horas. “Nesse tempo, o Cliente consegue planejar os demais detalhes da viagem e checar se amigos e familiares podem viajar naquele mesmo voo”, conta Ligia Previatti Auricchio, coordenadora de Produtos da GOL. “É um serviço para facilitar

a vida do passageiro.” O empresário gaúcho Vinícius Ghise (acima), que já usou o serviço seis vezes, concorda. “Comprei passagens sem conseguir confirmar alguns compromissos e acabei tendo prejuízo”, conta ele. “Com a Tarifa Garantida, isso não acontece mais. É muito bom.”

Você pode aproveitar a Tarifa Garantida a partir de R\$ 30 no nosso site. Saiba mais em voegol.com.br.

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

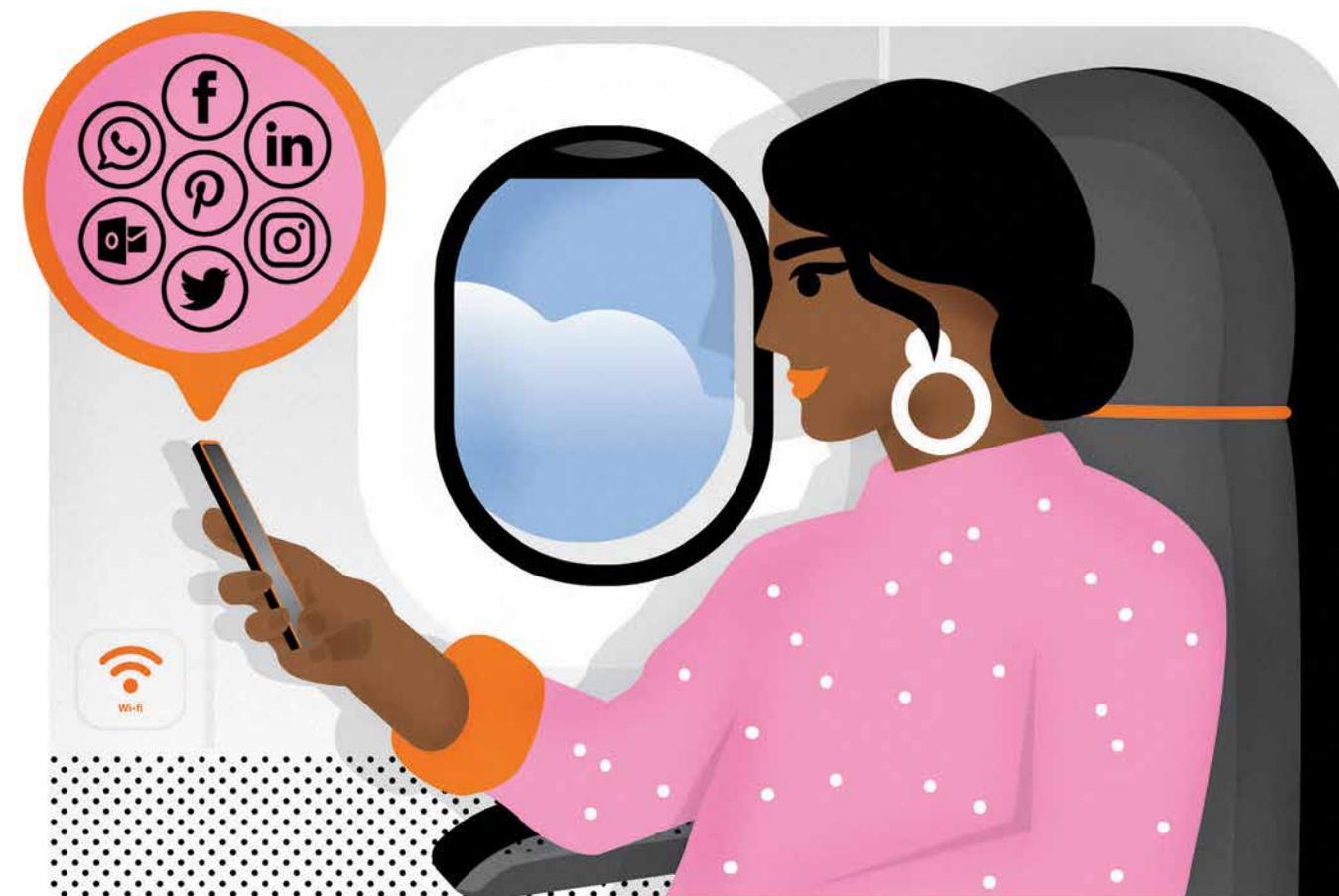
CARROS (INTERNACIONAL) CARROS.VOEGOL.COM.BR

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



INTERNET NO VOO

Com o GOL Online, presente em 100% da nossa frota, você acessa a internet durante a viagem

BEM-VINDO

Veja como se conectar no cartão de instruções no bolsão à frente ou habilite o wi-fi, conecte-se à rede “gogoinflight” e mire a câmera do celular para o QR Code abaixo



ILUSTRAÇÃO BEL ANDRADE LIMA

NA MÃO

O acesso pode ser feito a partir de qualquer smartphone, tablet ou computador portátil

OPÇÕES

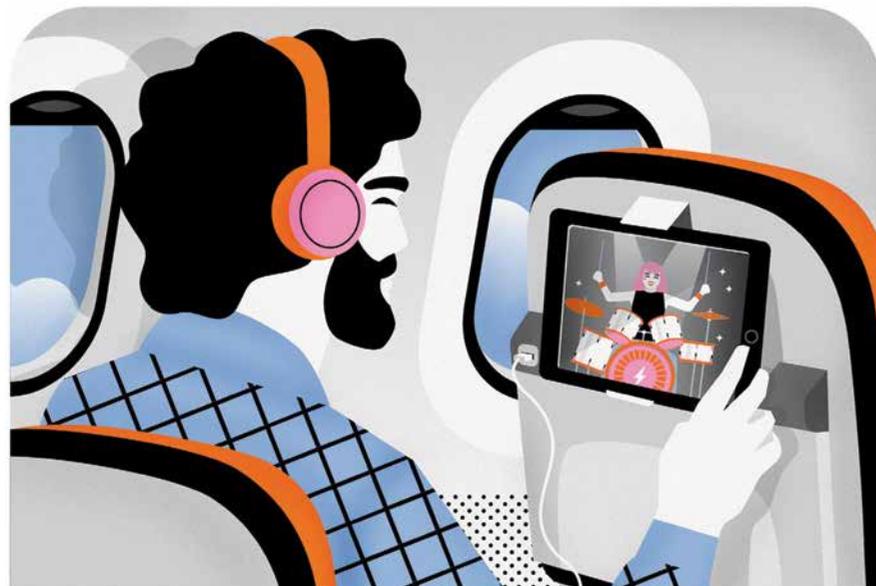
Há pacotes para todos: para quem quer apenas conversar em aplicativos de mensagem e também para quem quer uma navegação mais completa, com acesso a sites de streaming, por exemplo

ESCOLHA

Os pacotes de internet estão disponíveis por valores a partir de R\$ 10

BATERIA

Os assentos são equipados com tomadas para recarregar seu dispositivo



CONTEÚDO GRATUITO

Além de acessar a internet, com o GOL Online você tem programação de entretenimento

COMPLETO
Na **TV ao Vivo**, você assiste à programação dos canais Globo, GloboNews, Gloob, GNT, Multishow e Canal OFF

CATEGORIAS
Oferecemos quase 100 **filmes e séries** para você aproveitar o voo da melhor maneira

MÚSICA
Você também pode escolher uma das nossas **cinco playlists** dentro da programação *Viajando pelo Brasil*

CARREIRA
Quer ficar por dentro do empreendedorismo? Ouça os **podcasts** oferecidos em parceria com a BlastU Podcast

LOCALIZAÇÃO
Com o **Moving Map**, você acompanha em tempo real cada quilômetro da sua viagem

FILMES

Títulos recém-chegados a nossa programação



CORINGA
COMEDIANTE À MARGEM DA SOCIEDADE ENLOUQUECE E SE TRANSFORMA EM CRIMINOSO



FORD VS FERRARI
A EQUIPE E A CRIAÇÃO DO CARRO QUE DERROTOU A FERRARI



O EXTERMINADOR DO FUTURO: DESTINO SOMBRIO
UM TRIO CONTRA UM VILÃO QUE VIAJA NO TEMPO



O AMOR DÁ TRABALHO
PARA IR PARA O CÉU, HOMEM PRECISA FAZER UMA BOA AÇÃO APÓS MORRER



MEU AMIGO ENZO
O OLHAR DE UM CACHORRO SOBRE O QUE É SER HUMANO



HARRY POTTER E AS RELÍQUIAS DA MORTE: PARTE 1
HARRY PRECISA DESTRUIR OS HORCRUXES

SÉRIES

Os melhores seriados estão no nosso conteúdo



CHERNOBYL
OS EVENTOS EM TORNO DO ACIDENTE NUCLEAR NA UCRÂNIA, EM 1986



GLOBO REPÓRTER
EPISÓDIO ABORDA OS 90 ANOS DE FERNANDA MONTENEGRO



O MELHOR DA ESCOLINHA
MELHORES MOMENTOS DA SALA DO PROFESSOR RAIMUNDO



THE BIG BANG THEORY
AMIGOS QUE ENTENDEM DE FÍSICA, MAS QUASE NADA DA VIDA

MEDITAÇÃO

Confira vídeos para relaxar, oferecidos pela nossa parceria Positiv

APRENDENDO A MEDITAR
GUIA BÁSICO PARA QUEM QUER COMEÇAR A PRATICAR MEDITAÇÃO

RECONECTANDO COM AS VIRTUDES
APRENDA A LIDAR COM OS DESAFIOS DO DIA A DIA

TV AO VIVO

Os seus programas preferidos em tempo real



SALVE-SE QUEM PUDE (GLOBO)
NOVELA SOBRE TRÊS MULHERES DIFERENTES QUE SE CONECTAM APÓS UM CRIME



EXTREME MAKEOVER BRASIL (GNT)
OTAVIANO COSTA ESTREIA REALITY DE REFORMA DE CASAS



GABY ESTRELLA (GLOOB)
AS AVENTURAS E DESCOBERTAS DA PERSONAGEM EM UMA FAZENDA NO INTERIOR



MÚSICA BOA AO VIVO (MULTISHOW)
IVETE SANGALO COMANDA ENCONTROS MUSICAIS



#RESPEITAAS MINA (CANAL OFF)
DOCUMENTÁRIO SKATE FEMININO EM FOCO



DESACELERA (GLOBONews)
PEDRO NEVILLE E CONVIDADOS APRESENTAM DICAS CONTRA O ESTRESSE



REPRESENTA

O ator **Christian Malheiros**, da série **Sintonia** (Netflix), escolhe um filme do nosso catálogo de bordo

“Pantera Negra é um longa de muita representatividade, uma verdadeira aula de como contar uma história. Tem um roteiro maravilhoso e é muito bem filmado, editado e conta com um elenco majoritariamente negro, o que é muito bonito de se ver. Além de fazer a jornada do herói, uma especialidade da Marvel, contextualiza e traz referências da nossa cultura. As histórias dos antepassados, suas danças e suas lutas estão ali. Esses ícones fazem, finalmente, com que os jovens se reconheçam na tela. Isso é muito importante, pois a gente aprende a valorizar uma cultura que nos foi tirada há muito tempo. Ao assistir a *Pantera Negra*, você se vê como negro e entende como queremos ser vistos.”

MILHAS TURBINADAS

Com o Clube Smiles, você acelera seu acúmulo de milhas e tem benefícios exclusivos para viajar pelo mundo

TEXTO
Livia Scatena

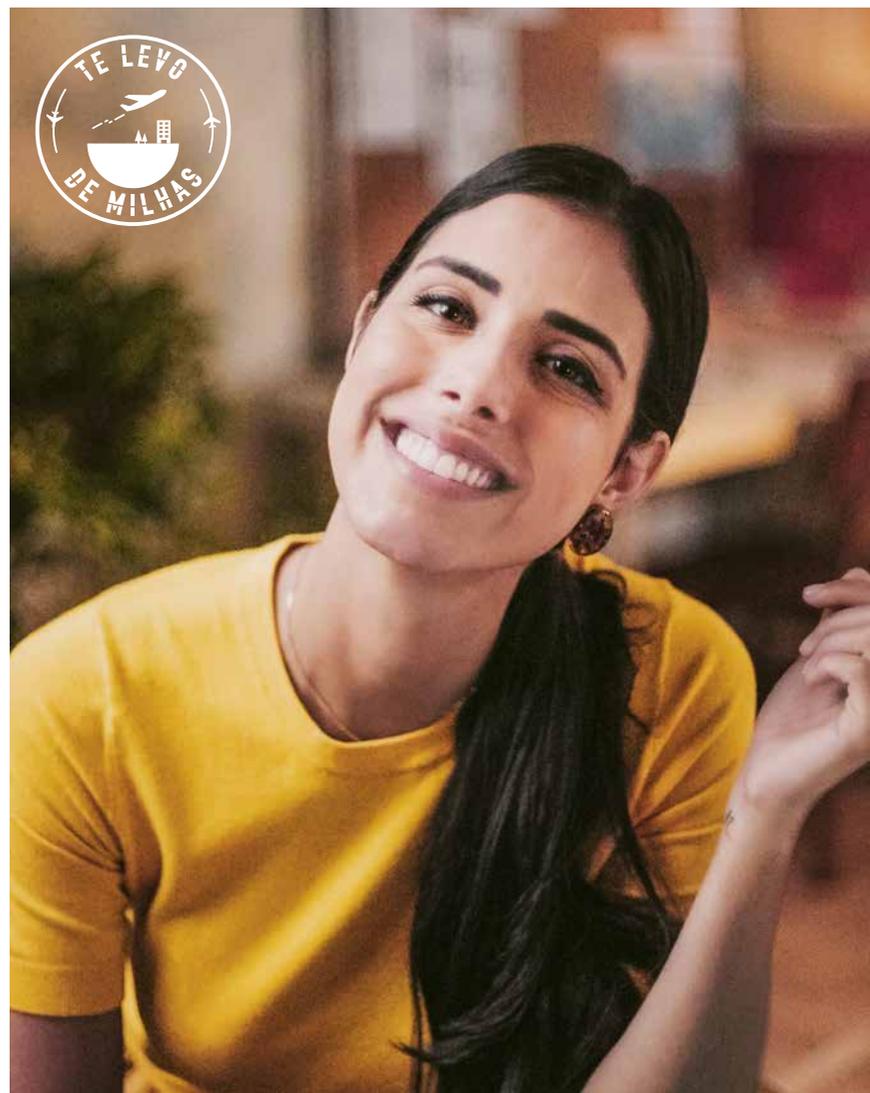


FOTO DIVULGAÇÃO/SMILES

Acumular milhas com o cartão de crédito e outros produtos e serviços do programa de fidelidade já faz parte da rotina de muita gente que viaja. Mas, como acelerar esse acúmulo? Uma das formas disponíveis são os clubes dos programas de fidelidade. Eles são ferramentas que turbinam o acúmulo: você recebe milhas mensalmente, além de diversos benefícios.

Na Smiles, há o Clube Smiles, que possui seis planos com os quais você acumula de 1.000 a 20 mil milhas por mês. Os assinantes Clube Smiles também contam com benefícios exclusivos, como ofertas de passagens, promoções para compra de milhas e descontos nos produtos no Shopping Smiles. E, no momento da assinatura, ainda recebem milhas bônus.

Para participar de um clube e começar a acumular, é importante, antes de tudo, escolher aquele que seja do seu programa de fidelidade. E, para saber qual é o melhor plano, você deve entender o seu perfil milheiro, levantando com que frequência acumula e resgata suas milhas, o quanto viaja de avião e quantas milhas costuma transferir para o programa. Informe-se também sobre a quantidade de milhas que você precisa para atingir o seu objetivo. Além disso, você deve ficar atento à validade das milhas. Quanto maior ela for, melhor - no Clube Smiles, as milhas valem por dez anos. Conhecendo esses três passos, você vai conseguir escolher o seu Clube e começar a acelerar seu acúmulo - assim, sua viagem estará mais próxima.

Tudo isso é explicado por Ana Laura Magalhães no quadro "Quem quer ser um milheiro?", do canal Te Levo de Milhas, no YouTube ([youtube.com/televodemilhas](https://www.youtube.com/televodemilhas)).

MAIS DICAS

Além das informações do canal Te Levo de Milhas, você se informa sobre esse universo na plataforma educacional Dicas Smiles, que está de cara nova. No site, que está com a navegação mais fácil, você aprende, por exemplo, a acumular e resgatar milhas, comprar passagens, reservar hotéis e alugar carros - e também encontra informações sobre emissão de vistos e contratação de seguro-viagem e curiosidades sobre mais de 120 destinos. Confira isso e muito mais no site [smiles.com.br/dicas-smiles](https://www.smiles.com.br/dicas-smiles).

VALE MAIS

Voar com a GOL sempre rende milhas resgatáveis para os Clientes Smiles. Basta adicionar seu número na compra ou no check-in. Assim, cada real gasto em voos domésticos garante 3 milhas na tarifa Max, 2 na Plus, 1 na Light e 1 na Promo. Já em voos internacionais você acumula segundo a distância - o acúmulo mínimo é de 1.000 milhas. Além das diferenças entre tarifas, as formas de acumular dependem da categoria Smiles. A validade das milhas também varia e, em comemoração aos 25 anos da Smiles, a validade das milhas acumuladas GOL foram ampliadas; confira abaixo:

CATEGORIA SMILES

- Validade: 6 anos para as milhas resgatáveis acumuladas em voos GOL e 3 anos para as demais milhas resgatáveis*



CATEGORIA PRATA

- Validade: 6 anos para as milhas resgatáveis acumuladas em voos GOL e 3 anos para as demais milhas resgatáveis*



CATEGORIA OURO

- Validade: 8 anos para as milhas resgatáveis acumuladas em voos GOL e 4 anos para as demais milhas resgatáveis*



CATEGORIA DIAMANTE

- Validade: 20 anos para as milhas resgatáveis acumuladas em voos GOL e 10 anos para as demais milhas resgatáveis*



Além das milhas resgatáveis, o Cliente acumula trechos e milhas qualificáveis, que ajudam a subir de categoria. Cada parceira tem suas regras de acúmulo. Veja em [smiles.com.br](https://www.smiles.com.br)

* A partir da data de acúmulo, exceto para milhas bônus

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

Bateu fome? Escolha um snack, gratuito em voos acima de 38 minutos. E, no próximo voo, escolha seu lanche antecipadamente no site voegol.com.br

- Snacks diversos.
- Em todos os voos: café, suco, refrigerante e água.
- Em voos saindo de Congonhas: chocolate Lacta Intense

PONTE AÉREA (1)

Em voos entre Congonhas e Santos Dumont, oferecemos:

- Das 6h às 10h: bolos e sanduíches.
- Das 10h às 17h30: chips de batata orgânica e snacks diversos.
- Das 17h30 às 23h: bolos, sanduíches e enroladinhos.
- Às quintas e sextas, das 17h às 23h: happy hour com burger Wessel e cerveja.
- Em todos os voos: café, suco, refrigerante e água.
- Em voos CGH-SDU, exceto das 6h às 10h e das 17h às 23h: chocolate Lacta Intense.

SERVIÇOS ESPECIAIS

- Pão de queijo Catupiry® entre os trechos Congonhas-Santos Dumont e Brasília-Congonhas, às segundas e terças, das 6h às 10h.

VOOS INTERNACIONAIS (2)

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 de 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 (3)

Nosso menu de bordo, disponível em voos nacionais com mais de 1h15 de duração, é do tamanho da sua fome. Temos de snacks, como Kit Kat, a pão de queijo Catupiry® e sanduíches, inclusive vegetariano de pesto. 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.



Hugo Matos, a esposa Renata França e seus filhos

“Cada dia é uma mudança drástica, nas horas seguintes da cirurgia eu não sentia mais nenhuma dor” afirma Hugo Matos.



FOTO ANGELO DAL BÓ / DIVULGAÇÃO

DESCOMPRESSÃO DO SISTEMA NERVOSO E SUBSTITUIÇÃO DE DISCO INTERVERTEBRAL SÃO TIPOS DE CIRURGIAS REVOLUCIONÁRIAS

“Eu estava pedindo para morrer, pois não aguentava mais a dor”, declara paciente com hérnia de disco na lombar antes de se submeter a cirurgia

Doenças crônicas na coluna cervical são as mais comuns no Brasil. Segundo dados da Organização Mundial de Saúde (OMS), 85% da população mundial sofre com dores na coluna. Há diversas doenças que podem acometer a coluna cervical, provocando compressões das estruturas nervosas e consequências, como dores intensas que muitas vezes irradiam para os membros, formigamento, dificuldade para realizar movimentos, entre outros sintomas.

Um dos casos mais comuns é a hérnia de disco na lombar. A coluna lombar é uma estrutura complexa que conecta a parte superior do corpo à parte inferior através da coluna vertebral. É uma região que suporta a maior carga entre as vértebras, por isso é o segmento mais acometido de toda a coluna vertebral.

Normalmente, o tratamento mais indicado para a hérnia de disco lombar são repouso e fisioterapia, mas em alguns casos é necessário o procedimento cirúrgico. Foi o que aconteceu com o empresário **Hugo Matos**. Diagnosticado há quatro anos com hérnia de disco na região lombar, ele fez o tratamento com fisioterapia, fortalecimento e após a recuperação da primeira crise voltou a ter uma vida mais ativa e, em alguns anos, já tinha retomado todas as atividades físicas que gostava de praticar. Porém dentro do quadro clínico dele, a hérnia ao invés de se estabelecer e estar se curando, foi aumentando de tamanho enquanto ele não sentia mais dor e, em 2019 Hugo teve uma crise severa que o deixou internado por dois dias com dores tão fortes que irradiavam com uma descarga de choque nos nervos da perna. Matos não queria operar por medo da cirurgia e de perder a mobilidade, mas quando se viu dentro de um hospital com descargas elétricas nos nervos que duravam cerca de segundos

que ele classifica como um dor além do insuportável, optou por operar a coluna. “Era uma dor que eu não conseguia classificar de zero a dez, era alucinante, totalmente desumano. Naquele nível de dor eu falava para os enfermeiros que eu só queria que eles me dessem algo para desmaiar, eu estava pedindo para morrer, eu não aguentava mais a dor”, conta.

A resistência dos pacientes em fazer a cirurgia, muitas vezes, faz com que eles tenham uma piora gradativa da doença. Com as atualizações médicas, as cirurgias hoje não são tão invasivas e devolvem ao paciente sua total mobilidade, como explica **Dr. Marcelo Perocco**, neurocirurgião especialista em coluna. “Os métodos de descompressão da estrutura nervosa e a substituição de disco cervical por um disco artificial oferecem diversos benefícios para o paciente, como uma recuperação mais ágil e garantia de uma vida sem restrições de mobilidade”. De acordo com o especialista, “essa última abordagem consiste em uma técnica moderna que preserva o movimento e apresenta resultados muito bons. O objetivo é aliviar a pressão sobre os nervos e/ou da medula espinhal e restabelecer a estabilidade e o alinhamento da coluna vertebral após o disco danificado ter sido removido, preservando os movimentos habituais da coluna.”

Esse foi o tipo de cirurgia que o empresário Hugo realizou e oito dias após a cirurgia ele afirma: “cada dia é uma mudança drástica, nas horas seguintes da cirurgia eu não sentia mais nenhuma dor”. A falta de conhecimento ou o medo infundado faz com que a procura por um especialista seja tardia, quando o problema já está grave. “A dor é um sinal de alerta, pode ser apenas uma dor lombar, mas às vezes é uma manifestação de uma doença grave. O ideal é procurar ajuda médica sempre e não se automedicar”, alerta Perocco.

“Os métodos de descompressão da estrutura nervosa e a substituição de disco cervical por um disco artificial oferecem diversos benefícios para o paciente, como uma recuperação mais ágil e garantia de uma vida sem restrições de mobilidade”, explica **Dr. Marcelo Perocco**.



DO DIRETOR DE HUMANO - UMA VIAGEM PELA VIDA



76
 MOSTRA INTERNAZIONALE
 D'ARTE CINEMATOGRAFICA
 LA BIENNALE DI VENEZIA 2019
 Official Selection



**2000 MULHERES
 50 PAÍSES**

mulher

UM FILME DE
**ANASTASIA MIKOVA
 & YANN ARTHUS-BERTRAND**

12/03 NOS CINEMAS



FDC FUNDAÇÃO
 DOM CABRAL

IMOVISION



COM A GENTE

Levamos você para 76 destinos
 em onze países nas Américas do Sul
 e do Norte e no Caribe



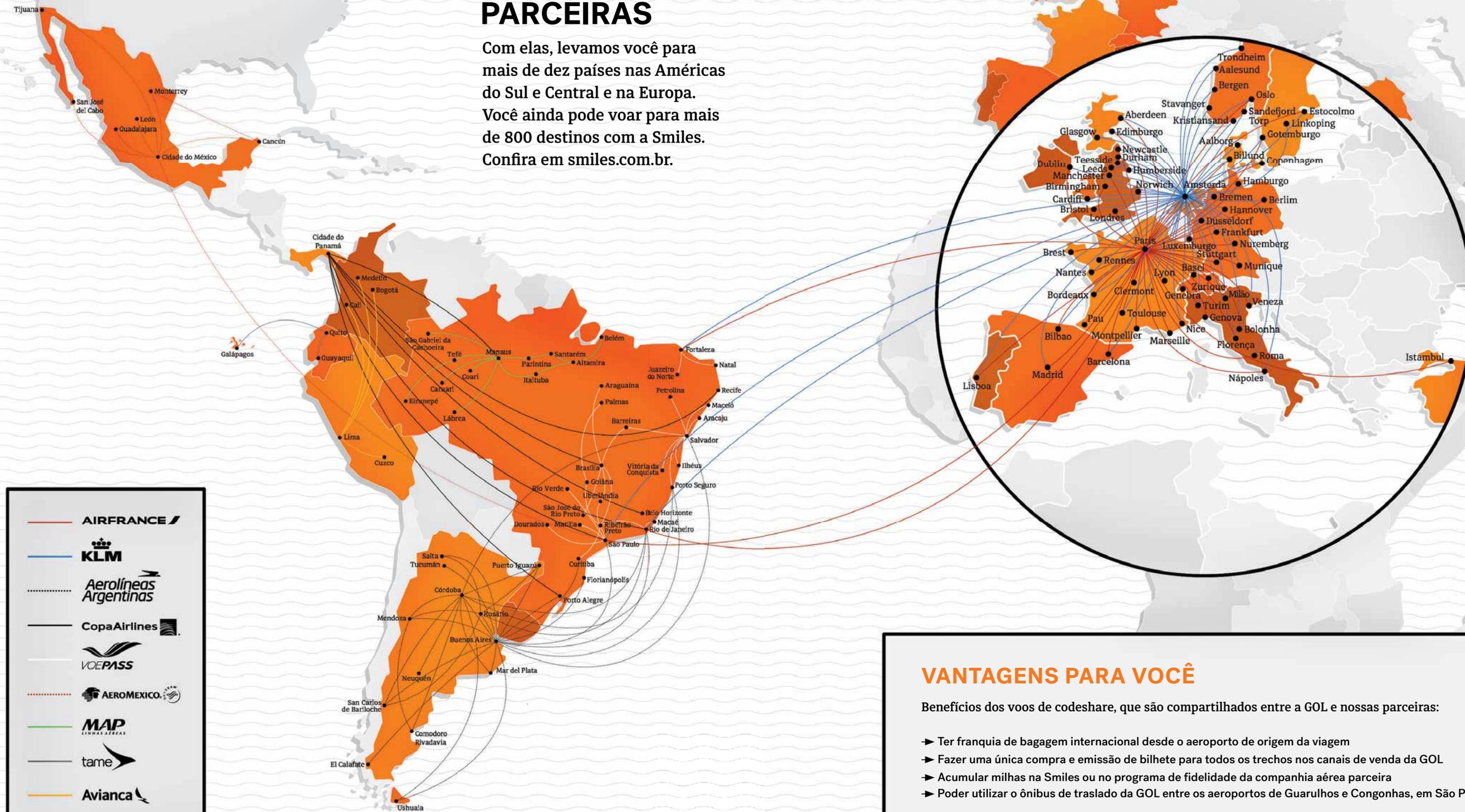
INTERIOR

Também estamos
 ampliando nossa
 oferta de rotas
 regionais a partir
 de São Paulo

- * Operação a partir de dezembro
- ** Operação de 26 de dezembro a 12 de abril
- *** Operações de 28 de dezembro a 29 de fevereiro
- **** Operação a partir de março

COM NOSSAS PARCEIRAS

Com elas, levamos você para 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.



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 ou 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



NA HORA CERTA

Trazido de Moscou, o relógio na lata de caviar decora a casa da atriz Martha Nowill

POR
Rodrigo Grilo

FOTO
Felipe Gombossy

“O Teatro de Arte de Moscou comemorou seu centenário em 1998. Naquele ano, estive na Rússia pela primeira vez junto de outros alunos do curso de teatro do Célia Helena. Tenho uma tara por aquele país e, 11 anos depois, voltei para lá. Registrei a viagem em um diário, que foi publicado na revista *Piauí* e acabou servindo de base para o roteiro do filme *Vermelho russo*, do diretor Charly Braun. Antes das gravações, eu e ele estivemos na Rússia pesquisando locações. Eufóricos, caminhando pelas ruas de Moscou, entramos em uma loja. Situações como essa são tão boas que a gente procura materializá-las em um souvenir. Vi essa caixa de caviar, iguaria muito consumida por lá, que foi transformada em relógio. Fiquei apaixonada e o trouxe para Brasil. Chegou aqui com um dos ponteiros torto, mas, tudo bem. Não o comprei para que funcionasse como relógio. Ele tem a estrela da antiga União Soviética e fica em uma mesa com outros objetos de decoração.”



SHOP ONLINE

vilaromana.com.br

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

VILA ROMANA



VICTOR HUGO



Victor Hugo is a brand of accessories, shoes, clothing, jewelry, watches, sunglasses, eyeglasses, bags, shoes, hats, scarves, gloves, belts, ties, socks, underwear, pajamas, swimwear, and more. Victor Hugo is a brand of accessories, shoes, clothing, jewelry, watches, sunglasses, eyeglasses, bags, shoes, hats, scarves, gloves, belts, ties, socks, underwear, pajamas, swimwear, and more.

© 2023 Victor Hugo. All rights reserved. | #VictorHugo | #VH | #VictorHugo