

JORNAL

images

DA ILHA

Femina

PERFIL

De gordinha
a miss

• Página F3

Siluantra
Scheffer,
após perder
30 quilos



A CAMINHO DO MAR

Passarela jardim é primeira obra de recuperação do Aterro da Baía Sul e fará a reconexão entre centro histórico da cidade e orla marítima

• Página 3

Vista parcial da área que irá receber a intervenção urbanística

> A G E N D A

BENEFICENTE

Celebridade, mas nem tanto

A temporada de "A Garota da Capa", com direção do inglês John Mowat, vai até 18 agosto. A comédia com tons dramáticos sobre a ditadura da sociedade de consumo imposta à mulher: a personagem, interpretada por Andréa Padilha (foto), vive a ilusão de ser uma celebridade, cercada por amigos famosos, viagens para lugares exóticos e desejada por dezenas de homens. O texto é de autoria de Andréa e Mowat e na montagem é possível reconhecer a linguagem do clown, provocando no público a reflexão a partir de situações cotidianas. Sessões às sextas, sábados e domingos, às 20h. No Teatro Sol da Terra. Avenida Afonso Delambert Neto, 885, Lagoa da Conceição.



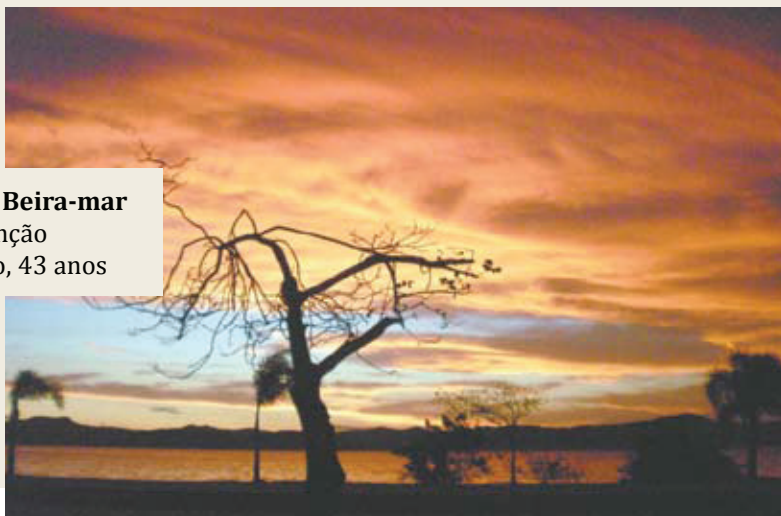
CONCURSO FOTOGRÁFICO

O *Imagem da Ilha* está convidando os leitores a compartilharem fotografias da cidade sob a luz do outono inverno. Nessa edição, destacamos duas delas. Para participar, basta enviar a imagem, em boa resolução (mínimo de 300 dpi), para o redacao@imagemdailha.com.br, com nome, idade e profissão do autor e identificação do local retratado.



Praia de Coqueiros
Sandra Mara Rebello
Aposentada, 59 anos

Avenida Beira-mar
Ivo Assunção
Arquiteto, 43 anos



MÚSICA

Acordes mineiros

Uai di Minas mantém uma agenda de apresentações que privilegia a produção nacional: nas terças, a atração é Sérgio Guimarães, que tem como repertório figuras consagradas como Milton Nascimento, Tavinho Moura e Lô Borges; nas quintas conta com dois excelentes músicos no acordeon e viola de sete cordas e, na sexta, é a vez do projeto Jazz Mineiro, com Leandro Fortes e Fábio Calesso. Para fechar a semana, no sábado a casa oferece chorinho comandado por Luiz Sebastião, combinação perfeita para a feijoada que é servida no dia. Em www.uaide-minas.com.br

SOLIDARIEDADE

Macarronada do Bem

No dia 8 de agosto acontece a 4ª Macarronada do Bem, que tem renda revertida para a Associação Saúde Criança, que apóia crianças doentes e suas famílias da Grande Florianópolis que foram encaminhadas pelas instituições públicas de saúde (hospitais Infantil e Universitário e centros de saúde). No bufê, os molhos são preparados por chefs famosos da cidade. Na Associação Catarinense de Medicina (ACM), às 19h. Ingressos a R\$ 35,00 podem ser adquiridos pelo telefone 3232-2290.

TELEFONES ÚTEIS

Construções irregulares (SMDU) - 3251-4951
Pró-Cidadão - 156
Disque Ecologia (Fatma) - 1523
Tele-denúncias (SSP) - 1683
Defesa Civil - 199

CONFIRA OUTROS EVENTOS NO BLOG DO JORNAL (WWW.IMAGEMDAILHA.COM.BR/BLOG)

O *Imagem da Ilha* oferece 500 exemplares a mais nos seguintes locais com reposição semanal:

Beiramar Shopping: Café Fanny
Shopping Iguatemi: Bossa Café (1º piso)
Lagoa da Conceição: Farmácia Pinheiro

Jurerê Internacional: Doce de Pelotas (Jurerê Open Shopping)
SC-401: Verde & Cia Garden Center (Sentido Centro)

> CARTA AO LEITOR

Em meio a tantos tumultos e cobranças por parte da sociedade como um todo, uma das mais antigas reivindicações dos florianopolitanos es-



tá a caminho de ser concretizada, com algumas inovações. O Plano Diretor, uma constante cobrança da população para

poder, de fato, exercer a vida na cidade em sua plenitude, parece que agora está a caminho se ser finalizado e votado.

E, neste contexto do plano, também se busca um destino coerente para o Aterro da Baía Sul. O projeto original, criado no início da década de 1970 por Burle Marx, já foi bastante modificado, ou melhor, mutilado como inserção de prédios e "monumentos ao mau gosto", substituindo quadras e espaços diferenciados. Hoje, a Prefeitura busca resgatar um pouco do projeto original. Com a participação de ninguém menos que o paisagista carioca José Tabacow, que trabalhou com Burle Marx no projeto, a Prefeitura prepara uma reintegração da cidade ao mar. Confira na matéria escrita pela editora Carla Pessotto.

Também nesta edição, a ex-gordinha Siluandra Scheffer mostra que nem tudo está perdido. Depois de sofrer muito e fazer em uma super dieta, a moça perdeu 30 quilos e ficou linda. Virou Miss. Conheça esse caso de força de vontade aliada a metas e objetivos no caderno Femina.

E no caderno de Arquitetura e Decoração, uma matéria sobre o que sempre procuramos: um ambiente de paz e harmonia.

Desejando a todos um ótimo final de férias e uma boa leitura, ficamos por aqui. Até a próxima.

Hermann Byron

Publicação quinzenal da Editora de Jornais Imagem da Ilha com distribuição gratuita para a região da Beira-Mar Norte, via mala direta etiquetada, e com distribuição porta em porta nos bairros Santo Antônio de Lisboa, Cacupé, João Paulo, Jardim Anchieta, Parque São Jorge, Santa Mônica e Lagoa da Conceição (Condomínio Saulo Ramos).

TIRAGEM: 10.000 exemplares - MALA DIRETA: 9.500 Assinantes

Direção geral: Hermann Byron Neto - **Edição:** Carla Pessoto - **Textos:** Carla Pessoto, Gabriela Morateli e Daniela de La-Rocque - **Conselho editorial:** Hermann Byron Neto, Carla Pessoto, Urbano Salles e Leonardo Azevedo Soares - **Diagramação:** Edson Egerland

- **Jornalista responsável:** Carla Pessotto - MTb 21692/SP

Tel. comercial: (48) 3024 2747 - **Celular Comercial:** (48) 9162 8040 - e-mail: hb@imagemdailha.com.br

Telefone Redação: (48) 3028 3778 - **Impressão:** Diário Catarinense

Os artigos assinados não refletem necessariamente a opinião do jornal, sendo de inteira responsabilidade de seus respectivos autores

Troca de endereços, comentários e sugestões para o e-mail redacao@imagemdailha.com.br.

> C I D A D E

Passado remodelado para o presente

Requalificação do Aterro da Baía Sul está baseado no conceito original, mas atualizado às demandas atuais

Carla Pessotto

Trinta e cinco anos após a inauguração, o Parque Metropolitano Francisco Dias Velho começa a receber intervenção urbanística que deixará o local com aparência e uso mais próximos da proposta inicial, assinada pelo conceituado arquiteto paisagista Burle Marx, em 1978. Uma passarela jardim com 350 metros de extensão e 40 metros de largura entre a Praça 15 de Novembro e o Centrosul é a solução proposta para reconectar o centro histórico da cidade à orla marítima. Esse será o primeiro de uma série de projetos previstos para o Aterro da Baía Sul, como o lugar é mais conhecido.

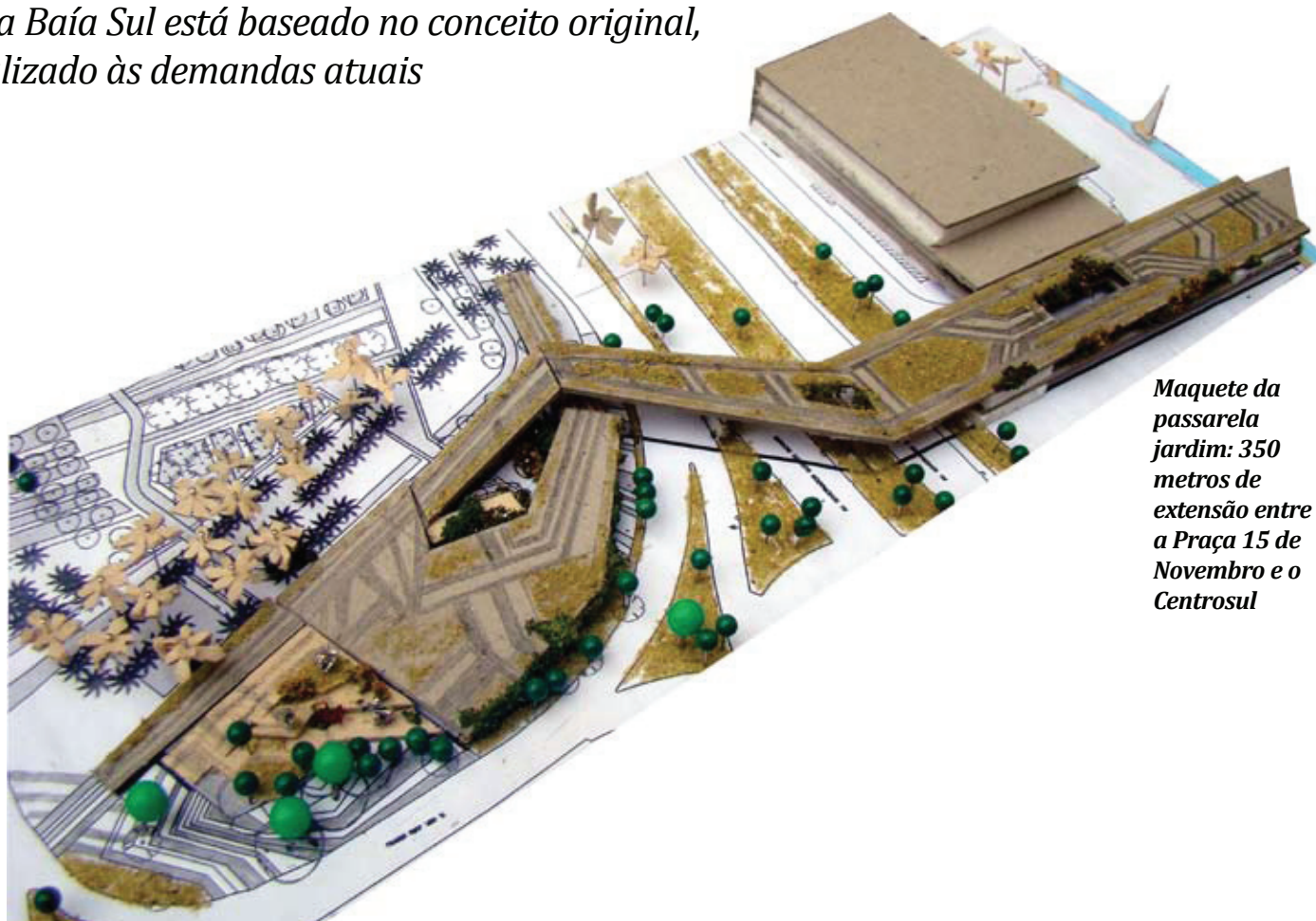
Da equipe técnica envolvida na recuperação do aterro, área que compreende 32mil m² entre o Túnel Antonieta de Barros e o os clubes de remo, na cabeceira insular da Ponte Colombo Salles, dois nomes se destacam pelo conhecimento que detêm da obra do criador do projeto original: os arquitetos e urbanistas José Tabacow e Cesar Floriano. O primeiro, carioca, especializado em paisagismo, foi co-autor com Burle Marx e, o segundo, nascido em Florianópolis, defendeu tese de doutorado na Universidade de Madri, na Espanha, em 2002, baseada na obra de Marx e que analisa o jardim como arte pública.

REQUALIFICAÇÃO

Os dois fazem questão em ressaltar que a obra a ser realizada no aterro “não será um restauro e, sim, uma requalificação”, em função das intervenções e mudanças estruturais que foram realizadas nos últimos anos. “Será o conceito original atualizado, de um grande parque urbano, mas adaptado à nova realidade do centro e do trânsito da cidade”, explica Floriano, que é secretário adjunto da Secretaria Municipal de Meio Ambiente e Desenvolvimento Urbano (SMDU) e responde pela coordenação geral do projeto.

Tabacow, responsável pelo paisagismo, lembra que quando receberam a encomenda da obra, na década de 1970, havia apenas o aterro e a Rodoviária Rita Maria. Aos poucos, surgiram no cenário as quadras de tênis (que depois deram lugar à Passarela Nego Quirido), as quadras polivalentes (onde hoje está o Centrosul) e jardim e fontes (substituídos por estacionamentos).

“O projeto está deformado e impressionável, perdeu o conjunto, em função das interferências”, afirma o paisagista. “Há distorções ali: o Sambódromo, daquele tamanho, ser usado apenas uma vez por



Maquete da passarela jardim: 350 metros de extensão entre a Praça 15 de Novembro e o Centrosul

ano, e o Centrosul não precisa de paisagem, poderia estar em outro lugar, não no filé mignon da cidade”.

CONCEITO GLOBAL

Até agora está definido apenas qual será o conceito de ocupação e uso, sendo que o projeto global deve ser concluído em seis meses para, então, determinar-se uma data, mesmo que aproximada, para a conclusão total da obra. A ideia é “dinamizar a vida da borda d’água”, diz Floriano. Isso significa a criação de áreas de convivência, playgrounds, quadras de esportes, espaço para grandes eventos e exploração comercial com bares e restaurantes na orla.



Floriano (E) e Tabacow: conhecedores da obra de Burle Marx

Obra incorpora solução para o Camelódromo

A indefinição do que sai e do que fica – o Centrosul, por exemplo, tem mais nove anos de concessão –, a grandiosidade da proposta e a realização de projetos correlacionados por outros setores do Executivo (como o transporte modal) atrapalham a formalização do projeto global para o aterro e criam a necessidade da realização por etapas, caso da passarela jardim. Para essa obra específica, ainda não há data prevista para o lançamento do edi-

tal de licitação, mas prazo para estar concluída – dois anos a partir de agora – e custo estimado em R\$ 10 milhões.

Na prática, segundo o projeto elaborado, a passarela será um grande passeio suspenso, que tem como protagonista a paisagem do local. Para suavizar a travessia pelos 350 metros, a solução proposta é criar praças intermediárias, teto jardim permeado de vazios e uma grande praça suspensa no nível da laje com uma área coberta de 3,2 mil m².

É justamente essa área que terá uso multifuncional (serviços como caixas eletrônicas e loterias e venda de artesanato, por exemplo) e que também servirá para acomodar o Camelódromo, agora denominado, por Cesar Floriano, de lojas de comércio popular. Mas ele é enfático: “A passarela não nasceu por causa do Camelódromo e, sim, acabou incorporando a solução para ele”, diz.

O prazo de dois anos para a conclusão faz parte do acordo fechado entre a Prefeitura e a União (a quem pertence a área), no início de julho, que permite a permanência dos comerciantes do Camelódromo onde estão até serem transferido para o novo ambiente.



Raul Sartori

raulsartori@raulsartori.com.br

> COLUNA POLÍTICA

Contradições

Há no Mercado Público de Florianópolis dezenas de boxes que vendem calçados. Muitos deles de marcas falsificadas. Em algumas bancas de peixe, havia, dia desses, filé de linguado chinês por R\$ 15 o quilo. Produtos que deveriam ter venda proibida, porque absolutamente inadequados no "mix" do lugar. Enquanto isso, um agricultor de Biguaçu, que na parte externa vendia cuscuz, beiju, farinha de mandioca e outros produtos caseiros tradicionais, em uma tenda imitando antigos engenhos, foi obrigado a deixar o local.

Suplente

Nessa discussão que derivou na aprovação de emenda constitucional que permite apenas um suplente de senador e que não seja parente do titular, a coluna descobriu algo um tanto curioso. O segundo suplente do senador amazonense Eduardo Braga (PMDB) é o empresário e médico gaúcho Lirio Albino Parisoto, com fortuna estimada em R\$ 2,4 bilhões. É o maior acionista privado da Celesc.

Poupar e dever

A Campanha pela Reforma Tributária e Financeira no Brasil diz que se um correntista tivesse depositado R\$ 100 na poupança no dia 1º de julho de 1994, data de lançamento do real, teria hoje R\$ 374. Se esse mesmo correntista tivesse sacado R\$ 100 no cheque especial, na mesma data, teria hoje uma dívida de R\$139.259. Ou seja: com R\$ 100 do cheque especial ficaria devendo o equivalente a nove carros populares, e com o da poupança, conseguiria comprar apenas dois pneus.

Foto: Divulgação



Egoísmo

Os ambientalistas que foram à audiência pública, na Câmara dos Deputados, onde se discutiu projeto do deputado Rogério Peninha Mendonça (PMDB-SC) que transforma a Reserva Biológica Marinha do Arvoredo em parque nacional, não causaram surpresa. São contra abri-lo para visitação, mesmo controlada, alegando incompetência do Instituto Chico Mendes, que é a favor da abertura, para administrá-lo. Os ambientalistas, que morrem de ciúmes entre si, querem que fique como está, pois se acham "donos" da reserva.

Aquém

O TJ-SC ficou muito aquém da Meta 18, aprovada pelos presidentes dos 91 tribunais brasileiros durante o 6º Encontro Nacional do Poder Judiciário, em novembro de 2012. Tinha o compromisso de julgar 3.922 processos de improbidade administrativa e ações penais de crimes contra a administração pública. Concluiu apenas 1.646 deles.

Tudo às claras

A gritaria das ruas continua parindo boas surpresas. Deverá ter a assinatura dos 40 deputados estaduais uma proposta de emenda à Constituição, que tem tudo para ser aprovada no retorno do recesso, em agosto, que acaba com o voto secreto em todas as deliberações em Plenário e nas comissões permanentes. Atualmente, a aprovação de conselheiros do Tribunal de Contas do Estado (TCE), apreciação de vetos e cassação de mandato parlamentar, entre outros procedimentos, são feitos por meio do voto secreto. Que fique sempre escrito: o único voto secreto que deve ser preservado é o do eleitor.

LIQUIDA tu do A

DE ANIVERSÁRIO

Flamingo

lojasflamingo.com.br

- Shopping Beiramar - 48 3224.4488
- Av. Rio Branco, 848 - 48 3222.9582
- Shopping Iguatemi - 48 3239.8272

10%

20%

30%

40%

50%
desconto à vista

Golpe

A ministra Ideli Salvatti não precisa de inimigos na oposição. Ela os tem dentro do próprio PT. Dizem os potins da política nacional que o ex-presidente Lula estaria transferindo ao vice-presidente Michel Temer o "apadrinhamento" do substituto dela em provável troca na pasta das Relações Institucionais.

Inchaço

O jornal carioca "O Globo" fez um levantamento do número de secretarias em 22 Estados e detectou que são 36 no governo do Distrito Federal, no que diz ser o recorde, seguido por Maranhão e Paraná, com 33 e 29 pastas, respectivamente. Errou. O recorde nacional é, disparado, de SC: 61 secretarias, das quais 36 regionais e 25 centrais.

Bem receber

Vinte taxistas de Blumenau participaram, há dias, de uma capacitação sobre comportamento no trânsito, incluindo repasse de informações referentes aos atrativos turísticos da cidade. Alguém já ouviu algo de iniciativa parecido na autointitulada "Capital Turística do Mercosul"?

Machado de Assis

Catarinense de Florianópolis e doutoranda da Universidade de Brasília (UnB) Laetícia Jensen Eble mapeou os escritores nacionais mais citados nos trabalhos de doutores em literatura brasileira no país e Machado de Assis lidera a lista com 122 citações. Depois dele vem Guimarães Rosa, Clarice Lispector, Graciliano Ramos e Mário de Andrade. A pesquisa identificou 477 autores.

Telhado de vidro

Título de release da Assembleia Legislativa: "Deputados comentam protestos e pedem moralização na administração pública". Justo quem pede "moralização"! Conceder-se um imoral auxílio-moradia de R\$ 4,3 mil e outros privilégios é o que? Moral?

Assistência social

A insuficiência de recursos para atender à demanda da área social é apontada como um dos principais entraves para a implementação de políticas públicas direcionadas à terceira idade em SC. O orçamento do Estado destinado à área corresponde a risíveis 0,76% do total.

Aquele beijo

Só agora, com decisão do Tribunal de Justiça de SC, se fica sabendo que uma cabeleireira de Criciúma está tentando obter indenização por dano moral contra não apenas um jornal de sua cidade mas também da "Folha de S. Paulo", "O Estado de S. Paulo", "O Globo", Rede Globo e Rede TV! por terem exibido foto em que ela aparece cumprimentando o ex-presidente Lula, em julho de 2011. O ângulo do flagrante deu a falsa impressão de um beijo na boca do então presidente da República. Ela alega que a publicação abalou seu relacionamento com o marido, filhos e colegas de trabalho.

> FLORIPA DO BEM

Artesanato como objeto de ação social

Produção de peças é foco de dois projetos desenvolvidos na Grande Florianópolis

Da Redação

Dois projetos sociais desenvolvidos na Grande Florianópolis têm públicos e objetivos distintos, mas o mesmo objeto em comum: o artesanato. O primeiro, realizado pela Associação Quinta das Artes, da Capital, é voltado para a produção de peças com material reciclado e, o segundo, o EnSolta Árvore da Vida, envolve detentas do presídio Regional de Tijucas, que produzem arte cerâmica cigana.

“A nossa missão é criar produtos artesanais inovadores com um design sustentável voltado para organizações diferenciadas”, destaca Carlos Pagano, presidente da Associação Quinta das Artes. O projeto, batizado de Comunidade Sapiens, está sediado no Sapiens Parque, no Norte da Ilha.

Além de Pagano, integram o grupo os artesãos Carina Zagonel da Costa e Albano Bernardes e moradores dos bairros Vargem Pequena e Vargem Grande. Eles desenvolvem peças em conjunto criando um mix de técnicas, transformando material reciclável, reaproveitáveis e naturais como pedras, linhas, fios, tramas, vidros, metais, casca de ostras, em produtos artesanais com referências históricas e culturais da capital.

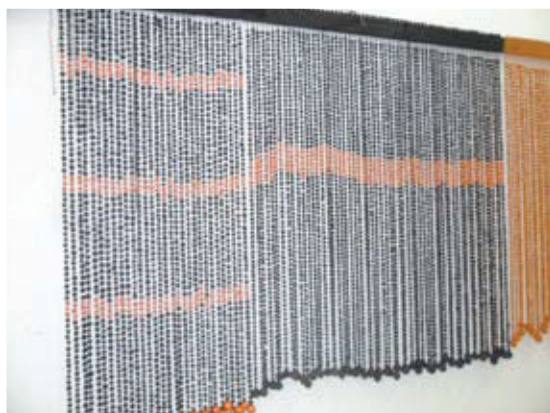
Segundo Carina, a atividade, realizada desde dezembro de 2007, fortalece a cadeia produtiva local e é conhecida por inovação social. “A parceria que mantemos há seis anos com a direção do Sapiens Parque é fundamental para o desenvolvimento de novas alternativas de mercado e aumento de nossas rendas. O contato com o parque tecnológico nos faz amadurecer e desenvolver habilidades estimuladoras do raciocínio criativo” diz.



Fotos: Divulgação



Material reciclado se transforma em peças diferenciadas como brincos e outras bijuterias



Detentas do Presídio Regional de Tijucas produzem cortinas em contas de cerâmica



Geração de renda e redução de pena

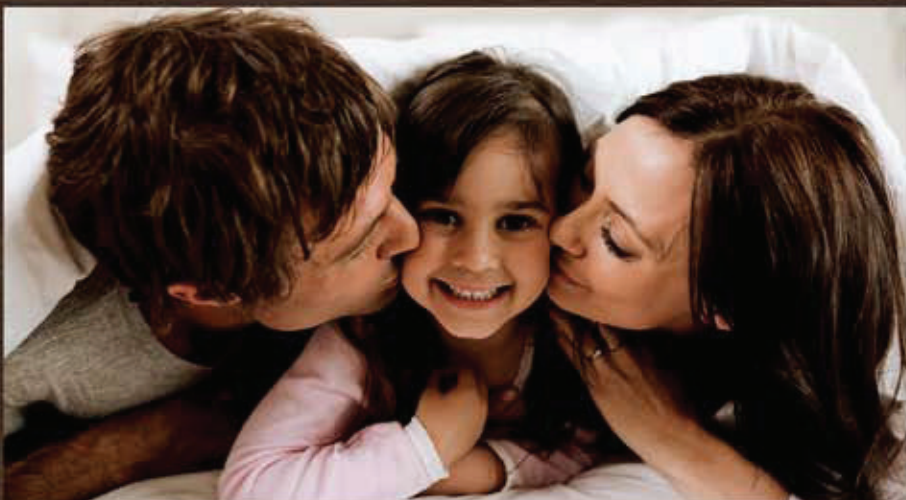
Já EnSolta Árvore da Vida busca a ressocialização por meio da produção e comercialização de peças decorativas. Segundo a gerente do Presídio Regional de Tijucas, Danielle Amorim Silva, os problemas causados pela ociosidade diminuíram muito desde o início do projeto que, inclusive, prevê redução de pena às participantes (um dia por dia de trabalho). “Além de lhes trazerem uma renda e perspectiva de vida fora

do crime, as atividades reduziram consideravelmente os problemas de saúde e de comportamento. O projeto trabalha diretamente com o barro, a terra, o que é terapêutico. As discussões diminuíram e a tolerância de umas com as outras aumentou”, afirma Danielle.

“O projeto nos ajudou a crer que nem tudo está perdido. E que, se aqui dentro, de mãos atadas, podemos correr atrás de um objetivo; lá fora, com força de

vontade e a mesma determinação; não será diferente. Podemos diminuir a ansiedade e o problema do vício”, afirma uma das detentas.

Entre os produtos confeccionados, um ganhou destaque na Casa Cor SC 2013, realizada recentemente: a arquiteta Katia Vêras selecionou cortinas de contas em cerâmica produzidas pelas internas para compor o “Café na Praça”, ambiente que assinou na mostra.



SABORES DE INVERNO
HIPPO

SUA FAMÍLIA MERECE
O MELHOR DA ESTAÇÃO.

HIPPO

> CONCURSO

Não perca o prazo para votar

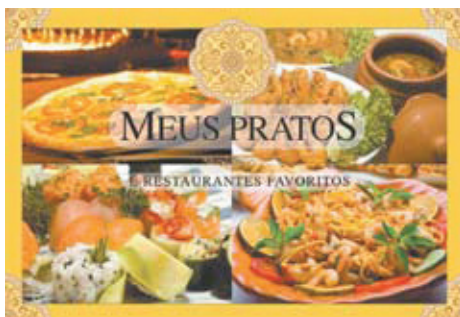
Escolha de "Meus Pratos e Restaurantes Favoritos" agora também pelo site

Da Redação

A até o dia 19 de agosto está aberta a votação popular do concurso gastronômico "Meus Pratos e Restaurantes Favoritos", promovido pelo Imagem da Ilha. O concurso já virou tradição e chega a 5ª edição reunindo 14 categorias. Agora, é possível também votar pelo site do jornal (a votação pelo Facebook continua valendo).

Além dos escolhidos em cada das categorias, os participantes também podem ganhar, pois concorrem ao sorteio de três de vales-jantar, com acompanhante, no valor de R\$ 100,00 cada.

As chances de ganhar podem ser maiores para aqueles que fotografarem seus pratos favoritos e publicarem no Facebook do jornal: a foto que tiver o maior número de curtir irá ganhar o quarto e último vale-jantar, no mesmo valor. Os sorteios acontecem durante o período de votação.



CATEGORIAS

Cozinha Contemporânea	Pizza
Cozinha Regional	Carne
Cozinha Italiana	Doce
Cozinha Portuguesa	Feijoada
Comida do Dia-a-Dia	Restaurante Favorito na Beira-mar e região
Comida de Bistrô	Restaurante Favorito na Lagoa
Padaria	Restaurante favorito no Sul da Ilha
Ostra Gratinada	Restaurante favorito no Norte da Ilha
Camarão	Restaurante no Continente
Sushi	

COMO VOTAR

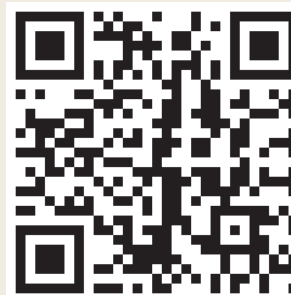
1º - Acesse www.imagemdailha.com.br/meusfavoritos ou escaneie o QR Code ao lado.

2º - Vote em cada uma das categorias. Para validar seu voto, é preciso votar em todas, com exceção de "Meu restaurante favorito", em que você pode optar por votar em todas as cinco regiões ou em quantas

preferir (uma, duas, três, quatro).

3º - Para finalizar seu voto, digite seu e-mail no campo indicado e clique em "Enviar".

4º - Você receberá um e-mail pedindo a sua confirmação. Só depois de respondê-lo é que seu voto será computado ao concurso.



ANIVERSÁRIO

CASSOL

CENTERLAR



Conjunto Lâmpada Econômica
2 Lâmpadas 14W Espiral T2
Vitalux
Cód.: 1019520
R\$ 11,90 UNID.
à vista



Luminárias Sobrepor
2x18W Lumifácil
Taschibra
Cód.: 1039498/1039504
R\$ 34,90 UNID.
à vista



Ar-Condicionado
9.000BTUs Lotus/Maxime
Quente/Frio
Komeco
Cód.: 973410
R\$ 949,90 UNID.
à vista



12X SEM JUROS
EM TODOS OS CARTÕES



Porcelanato
45x45cm Lounge Br. A
Eliane
Cód.: 1096538
R\$ 19,90 m²
à vista



Compre
Acima de 16 litros da linha Premium



ganhe
1 lata de Massa Corrida 3,6 litros



Tinta Acrilica
18 litros Extravil Br. Fosco
Renner
Cód.: 195850
R\$ 199,90 UNID.
à vista

3x R\$ 66,63 s/ juros*

12x R\$ 79,16 s/ juros*

Construção • Revestimentos • Tintas • Iluminação • Banho & Cozinha • Jardinagem • Casa & Decoração

SÃO JOSÉ

Campinas

Seg. a Sex. - 8h às 22h
Sáb. - 8h às 20h
Dom. e Feriados - 9h às 18h

Barreiros

Seg. a Sex. - 7h30 às 19h
Sáb. - 7h30 às 14h

FLORIANÓPOLIS

Itacorubi

Seg. a Sáb. - 8h às 20h
Dom. e Feriados - 9h às 18h

Centro

Seg. a Sex. - 7h30 às 18h30
Sáb. - 7h30 às 13h

ITAJAÍ

Centro

Seg. a Sex. - 7h30 às 19h
Sáb. - 8h às 13h

Praia Brava

Seg. a Sáb. - 8h às 20h
Dom. e Feriados - 9h às 18h

BLUMENAU

Shopping Park Europeu

Seg. a Sáb. - 10h às 22h
Dom. e Feriados - 14h às 20h

JOINVILLE

Shopping Mueller

Seg. a Sáb. - 10h às 22h
Dom. e Feriados - 14h às 20h

*Todos os setores: em até 12 vezes (1+11x) sem juros nos cartões Cassol, Visa, MasterCard, Hipercard, American Express, Elo e PlenoCard, exceto ferro e cimento. Parcela mínima de R\$ 50,00. Garantia do menor preço: garantia válida para os produtos disponíveis na loja. Igualamos qualquer oferta da concorrência em TV, rádio ou jornal de cobertura estadual nestes produtos. Validade: ofertas válidas para as lojas Cassol de 19 a 28 de julho de 2013, ou enquanto durar o estoque, salvo erros de impressão. Fotos meramente ilustrativas e acessórios não inclusos. Produtos disponíveis somente em algumas lojas da rede.



Rumo aos 100

Ainda na ativa como consultor de negócios, o ex-vice-governador Victor Fontana completou 97 anos recebendo amigos ao lado da terceira mulher, Lia, com quem está casado há cerca de 20 anos.

Foram cumprimentá-lo, entre outros, Rosa Dalcanale Rigon, Vera e Paulo Ferreira Lima, e Mirela Brando.

Geada no campo

Ainda em ritmo de comemoração pela confirmação da sua "Sanduicheria da Ilha" no novo mix do Mercado Público, Marcelo Vitorino colocou a mulher, Andrezza Berkenbrock, na garupa da sua Harley e subiu a serra rumo a Lages para participar de um encontro de motociclismo.

Das circuladas que deram por lá, a que mais chamou a atenção foi o novo "Sur Restaurante Grill". Querem voltar.

Só no sapatinho

Depois do Japão e do Canadá serem homenageados no Chicago Human Rhythm Project – maior evento de sapateado do mundo realizado há 23 anos nos EUA, chegou a vez do Brasil. E a coreógrafa e sapateadora Marina Coura, que comanda a escola Garagem da Dança, em Florianópolis, terá a responsabilidade de representar o sapateado brasileiro.

Única mulher do país convidada para dançar e ministrar aulas no evento, ela embarca dia 27 para Chicago. Vai se apresentar no espetáculo "Recriando Linguagens", no qual os sapateadores vão explorar ritmos brasileiros como samba, maracatu, bossa nova, choro e baião.

E a bolha estourou...

Os cachês dos DJs estão em queda em Florianópolis.

Um produtor local de eventos conta que o tempo dos contratos de mais de R\$ 15 mil por uma noite já passou. Os valores, segundo ele, estão se ajustando "naturalmente" à realidade do mercado.

Famosos na pista

Criador do "Desafio das Estrelas", que desde o último verão deixou de acontecer em Florianópolis e foi transferido para o Beto Carrero World, o produtor Carlos Romagnoli vai estreiar um evento paralelo na próxima edição da prova, dia 12 de janeiro de 2014.

Vai se chamar "Kart dos Artistas" e já tem a presença já confirmada de atores como Marcos Pasquim e Marcos Breda.

Sem inchaço

Cesar Souza Júnior optou por uma estrutura enxuta na recém-criada Secretaria da Cultura.

Pelo menos durante esse semestre, a nova pasta deverá funcionar com, no máximo, cinco funcionários. A partir de 2014, porém, é possível que esse número aumente. Detalhe: a secretaria não irá se envolver diretamente com grandes eventos como a Maratona Cultural, cuja organização está migrando da empresa Harmônica Arte & Entretenimento para o novo Instituto Maratona Cultural, presidido pela produtora cultural Paula Borges e que acaba de ser declarado de utilidade pública por proposição do vereador Ed Pereira.



Foto: Urbano Salles

Christinne Warmling (à esq.) também celebrou a idade nova de Flávia Guidarini Becker no churrasco que movimentou o recém-reformado apartamento da aniversariante

Linha sucessória

O quinto ministro do Turismo de Dilma Rousseff, o maranhense Gastão Vieira, tende a desembarcar do governo em 2014 para disputar uma cadeira no Senado.

Caso o ministério fique vago, o catarinense Vinicius Lummertz Silva, atual secretário nacional de Políticas de Turismo, é considerado um candidato natural ao cargo, mas já foi informado que, no caminho, irá enfrentar concorrentes de peso.

Bruno do pulo

Bruno Althoff Bornhausen, filho caçula de Isabela Althoff e Paulinho Bornhausen, participa esse mês da fase estadual dos JESC (Jogos Escolares de SC), em São Miguel do Oeste.

O garoto - de 1,64 m de altura - está sendo considerado uma das maiores revelações dos últimos tempos em Florianópolis no salto em distância. Campeão por quatro anos nas olimpíadas do Colégio Catarinense, ele saltou incríveis 5,1 metros na recente etapa microrregional realizada na UFSC.

Sunga preta

Mais de um mês após sua posse, Camilo Martins ainda não definiu quem responderá pelo setor de eventos da Prefeitura de Palhoça. Em março, na época do prefeito Nirdo Pitanta, o então diretor Edmilson Cruz acabou atingido pelo "escândalo do gogoboy" e perdeu sustentação política para permanecer no cargo.

Estima-se que cerca de 70% dos comissionados vindos da gestão anterior serão preservados por Martins.

Mapa da mina

2013 tem sido mais um ano de prosperidade para os sócios Pedro e Chiquinho Peres da Silva.

A sua Sinasc, empresa especializada em sinalização viária com sede na Grande Florianópolis, não para de crescer no mercado nacional, e hoje já está presente em obras de Norte a Sul do país.

Foto: Adriel Douglas



Kellin Zanata, Fernanda Arris, Erica Ghedin e Leticia Ghedin na festa em comemoração ao primeiro aniversário da Fields

A arte dos múltiplos

Produzidas com técnicas distintas, gravuras permitem criação de imagens a partir de outras, mas todas originais

Gabriela Morateli

Sobreviventes ao passar dos séculos e reinventadas em diferentes traços, as gravuras fazem parte do cotidiano das pessoas. Uma instigante, outra mais provável, mas todas com a mesma ideia: surpreender quem as enxerga. São imagens que surgem a partir de técnicas de entalhamento em pedra, madeira e metal, coloridas ou em preto e branco, e não ficam restritas apenas às galerias de arte.

As técnicas de gravura são milenares. Os índios da Tribo Olmeca, do México, imprimiam seus desenhos por volta de 1.000 a.C, utilizando a litogravura, técnica em que o desenho é talhado em uma pedra. Ao longo dos séculos, outras técnicas foram difundidas pelo mundo, tornando-se mais evidentes na China e em alguns países europeus, onde foram utilizadas para reproduzir imagens religiosas. No Brasil, a gravura surgiu com maior intensidade por meio da literatura de cordel, gênero literário introduzido pelos portugueses no século 15.

TÉCNICAS

Para se alcançar o efeito desejado em cada técnica, é preciso dosar a quantidade de tinta, óleos, vernizes, dentre outros materiais, para, em seguida ganharem seus contornos no papel. Além da litogravura, existem as técnicas de xilogravura, gravura em metal e a serigrafia, esta também conhecida como estamparia, utilizada ainda pela indústria têxtil e para publicidade.

Ponto de encontro dos apaixonados pela técnica, a oficina de gravuras do Centro Integrado de Cultura (CIC) traz consigo uma história que já dura mais de 30 anos. O artista plástico Bebeto coordena as aulas até hoje e conta que, com o passar dos anos, o atelier foi sendo reformulado e hoje conta com todos os materiais necessários para os alunos e artistas plásticos desenvolverem suas obras, desde o papel, que é importado, até as prensas de impressão.

“As aulas são completas. Aqui, os alunos são orientados também por artistas mais antigos, que frequentam o atelier. É uma troca de experiências”, conta.

VERSATILIDADE

Dentre os artistas consolidados e que fazem exposições frequentes na capital estão o casal de arquitetos Júlia Iguti e Antônio Silva. Eles escolheram xilo-



Júlia Iguti: xilogravura permite maior liberdade criativa

gravura, técnica trabalhada em uma placa de MDF. Para Júlia, as gravuras são um meio de expressão artística que permitem múltiplos, o que pintura e desenhos em geral não permitem. “A partir de um desenho, podem-se reproduzir vários outros”, destaca.

É na gravura produzida por meio do metal que a artista plástica Jandira Lorenz afirma a versatilidade de seus desenhos. “É um meio alternativo de expressão, pois não basta desenhar, são necessários muitos instrumentos para obter o trabalho final. Mas o resultado compensa”, diz. A oficina do CIC é gratuita



Gravura em metal de Jandira Lorenz

e acontece durante todo o ano. São três turmas que encontram-se três vezes por semana.

SERVIÇO

Oficina de gravuras do CIC
Informações e inscrições: 3953-2314
ou inscricoesoficinas@fcc.sc.gov.br



Xilogravuras de insetos criadas por Milton Cozelatto, um dos alunos da Oficina do CIC

SAIBA MAIS

Técnicas de Gravuras

Xilogravura: se origina de um trabalho de incisão manual feito diretamente sobre uma matriz de madeira, sendo mais comum o MDF, utilizando instrumentos de corte apropriados, como goiva, facas, formões e buris.

Litografia: envolve a criação de marcas ou desenhos sobre uma matriz de pedra calcária, com um lápis gorduroso. A base dessa técnica é o princípio da repulsão entre água e óleo. Ao contrário de outras técnicas de gravura, a lito é planográfica, ou seja, o desenho é feito através do acúmulo de gordura sobre a superfície da matriz, e não das fendas e sulcos na matriz como ocorre na xilogravura e na gravura em metal.

Gravura em metal: para incorporar à matriz – cobre, latão ou zinco –, utiliza tanto os métodos diretos, com instrumentos fazendo sulcos na superfície, como indiretos, nos quais, além dos instrumentos são utilizados outros elementos que criam uma imagem com características nitidamente peculiares a esse processo de gravura.

Serigrafia: é a modalidade mais recente. É muito comum na utilização comercial, servindo para uma larga aplicação, seja em tecidos, plásticos, vidro, cerâmica, madeira ou metal. Quando se trata de uma obra de arte, ela recebe tratamento diferenciado em todo seu processo, tanto nas tintas usadas como também no número de impressões que formam a imagem, ganhando assim qualidade, mas distanciando-se da aplicação comercial em larga escala.

Arquitetura & Decoração

Foto: Divulgação

AMBIENTE DE PAZ

Cores, objetos e plantas garantem clima de tranquilidade em meio à turbulência das ruas

• Página 03



> DECORATIVAS

Palavra de arquiteto



Arq. Eduard Nardi
eduard@nardiventura.com.br

Junho... Um mês pra ficar na história! Tantos acontecimentos fazem parecer que a última coluna foi há um semestre. Copa das confederações, passeatas, paralisações, espionagem, greve geral e assim por diante. Feliz ou infelizmente, acho que o resultado disso tudo saberemos somente nas próximas eleições.

Mas o que tudo isso tem a ver com essa coluna de arquitetura (e urbanismo)? Acredito que muito. Sobretudo, por ter visto que dentre as inúmeras e recorrentes solicitações das ruas, muitas (e muitas mesmo) estavam relacionadas às melhorias nas condições das cidades. Segurança, lazer, cultura, transporte, bem-estar, enfim, dignidade urbana. Vimos nesses dias que a população outrora rotulada por só se levantar pra comemorar um gol, gritou e espantou muita gente.

Obviamente, não estamos aqui nos referindo aos lamentáveis casos de vandalismo. Contudo, foi bom ver que o famoso tratamento do "pão e circo" é unanimemente tido como passado. Os que achavam que a Copa, por si só, renderia votos, estão certamente revendo seus conceitos.

Abastecer a população com carros próprios também não está mais "com tudo isso". A política de incentivo ao automóvel não é mais suficiente porque a população não quer mais só andar de carro. Ela quer transporte público e de qualidade. Quer também andar nas ruas, com segurança. Carros e asfalto, unicamente, já não são mais suficientes.

Sabemos que a discussão faz parte de um universo complexo e muito maior do que essa coluna pode e pretende expor. Talvez o momento seja de poucas palavras e muita reflexão. Exatamente por isso, com menos palavras que o habitual, essa coluna para por aqui. Assim, o leitor poderá completar o espaço em branco com suas próprias reflexões.



Foto: Eduard Ventura

Wireless na rua

O que Floripa e Manhattan têm em comum? Bom, assim como na maior metrópole do planeta, em Florianópolis já existem espaços públicos abertos com disponibilidade de Internet Wireless. Falo especificamente da rua Vidal Ramos, que oferece esse serviço gratuitamente. Esperamos que em breve apareçam outros espaços iguais a esse.

Mostras de decoração

Ao longo do mês passado ocorreram em Florianópolis, Balneário Camboriú e São Paulo as edições 2013 da Casa Cor. E, assim como no ano passado, simultaneamente aconteceu em São Paulo, a Mostra Black, evento do mesmo segmento. Muita personalidade marcou os melhores espaços. Sobressaíram-se os tons de cinza mesclados com cores marcantes, sobretudo os azuis. Para iluminação, LEDs e sancas iluminadas foram dominantes.



Fotos: Divulgação

Espaço da arquiteta
Joia Bergamo

Espaço do
arquiteto
Roberto Migoto

Aconteceu

Parabéns à Koerich Construções, que mais uma vez entrega ao público um espaço urbano revigorado. Trata-se agora da Praça Dom Pedro I (em frente ao Hemosc), que foi completamente reformada, sinalizada e equipada com responsabilidade, critério e bom gosto. A revitalização faz parte do projeto "Boa Praça", que objetiva a adoção pela empresa de espaços públicos no entorno dos seus empreendimentos. A intenção é mantê-los conservados e com acessibilidade, sem discriminação. Os seus mais novos usuários agradecem.

Esquenta

No dia 25 de julho, a Bellacatarina Móveis e Decoração irá fazer o Esquenta Cancun, jantar temático com os 15 profissionais premiados Top Year do Núcleo Catarinense de Decoração – Regional Florianópolis, além de convidados. Em agosto, o grupo viaja a premiação Top Decor NCD, no Beach Palace Resort, em Cancun.

frase
do mês

(não podia ser outra):

"Agente não quer só comida, agente quer comida, diversão e arte..." (Titãs)



Composição masculina

Couro e camurça aplicados no mobiliário são pura tendência, apontam os arquitetos Alcides Theiss e Rosane Girardi, que adquirem as novidades que precisam na Paula Papéis e Tecidos. Segundo eles, para um espaço masculino, pode-se fazer uso dos tons bege acinzentados, combinados com verde oliva e preto, e aplicar couro ou camurça marrom no mobiliário. Esta aplicação pode acontecer em prateleiras, nichos e/ou frentes de gavetas. "Combine tudo isso com papel de parede listrado, poltrona ou almofadas em padrão geométrico e o espaço ficará masculino, elegante e dentro do que há de mais atual no design", ensinam.

- Paula Papéis e Tecidos
- Rua: Almirante Lamego, 1.455 - Loja 12
- Shopping Praia de Fora - Centro
- Fones: 3222-8392/ 9919-1379
- www.paulapapeis.com.br

Harmonia do lar

Feng Shui ajuda a deixar casa com energias positivas

Fotos: Divulgação

Gabriela Morateli

Com a correria que se tornou o dia-a-dia das pessoas, com rotina intensa de trabalho, responsabilidades, caos do trânsito e a quantidade de notícias ruins que são bombardeadas em noticiários, todos nós precisamos de um refúgio onde reine a paz. E a nossa casa pode se transformar em um ambiente propício para relaxar e reabastecer as energias utilizando o Feng Shui.

O Feng Shui é uma arte de diagnóstico e harmonização de ambientes. Cada local exige um trabalho individualizado, também chamado de mapeamento, que é realizado por meio do estudo da planta dos ambientes. De acordo com a arquiteta Débora Dalsasso, especialista em arquitetura natural e Feng Shui, a partir da identificação vibracional das tendências positivas e negativas e dos desejos das pessoas envolvidas, são sugeridas cores, formas, elementos naturais e linguagens simbólicas ideais para cada espaço.

DESENVOLVIMENTO

“Considero que o trabalho de harmonização vai muito além da harmonia física e visual. É necessário estabelecer uma conversa com o cliente, perceber como as áreas de sua vida estão espelhadas para promover um desenvolvimento consciente do local”, afirma.

O mapeamento pode ser aplicado durante o desenvolvimento do projeto arquitetônico, permitindo que algumas tendências negativas sejam modificadas pela forma e direcionamento da construção; no momento do projeto de interiores, com o aproveitamento de cores, formas e materiais adequados, além de uma melhor disposição dos móveis; ou em qualquer momento, desde que o cliente esteja disposto a incluir ou trocar de lugar alguns itens decorativos. “O trabalho também pode ser utilizado como ferramenta de autoconhecimento, independente de se fazer algum tipo de mudança



Banheiro ganhou painel de cerejeiras e elementos de madeira

no ambiente físico”, destaca Débora.

RELAXANDO EM CASA

O mapeamento permite ainda identificar qual espaço da casa com maior tendência ao relaxamento e, para ele, Débora sugere que a harmonização seja feita com a utilização de cores e objetos que contêm os elementos água, terra, fogo, madeira e metal e que remetam a um estado de tranquilidade e bem estar. “Uma música tranquila e a utilização de plantas, cristais e fontes auxiliam a criar um ambiente mais intimista”, observa.

Segundo ela, cada cor tem a sua função e é capaz de transformar o ambiente: “preto, roxo e tons mais escuros do azul propiciam a interiorização; bege, amarelo queimado e marrom elevam a estabilidade; tons de verde trazem a vitalidade, principalmente os tons mais fortes; branco, cinza e os tons pastéis propiciam a concentração e harmonia mental; tons de rosa ou magenta criam ambiente mais social”, indica.

Acesse www.imagemdailha.com.br e surpreenda-se com a Versão Digital

D3



Branco e tons pastéis propiciam a concentração e harmonia mental

Equilibre a harmonia do lar:

Quarto: evite cores vibrantes, espelhos que possam refletir as pessoas que dormem e aparelhos eletroeletrônicos.

Banheiro: evite estagnação e escoamento da energia vital abrindo janelas para o ar circular e fechando a tampa do vaso sanitário ao dar descarga. Pedras ou plantas são indicadas para transformar a qualidade vibracional do local.

Cozinha: evite conflito entre os elementos Fogo e Água: geladeira e torneiras podem ficar mais próximas, já fogões e fornos devem estar num outro grupo. Manter a circulação de ar.

Sala de Jantar: o ambiente deve transmitir estabilidade e promover a concentração. Evite aparelhos eletroeletrônicos.

Sala de estar: crie um ambiente com características pessoais através de cores, mobiliários e elementos que tragam a sensação de acolhimento e vitalidade.

Sacada e varanda: destaque elementos naturais como plantas, pedras e fontes, que ajudam a atrair, filtrar e canalizar a energia vital que vem da área externa.



Promoção Mirantes

Meu pai merece um iPad

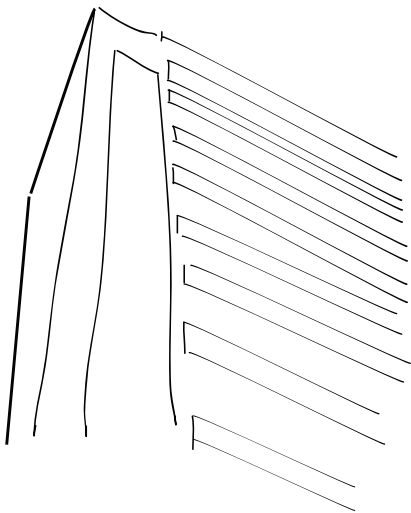
Curta, compartilhe e concorra a um iPad 2 no Dia dos Pais.



Veja como participar em: www.facebook.com/mirantes.grill



9mm



Viva seu mundo.
wokcenter.com.br

PLANTÃO:
(48) 3222-0707



Av. Othon Gama D'Eça - Centro



WOK Incorporadora Ltda. Registro de Incorporação - Matrícula: 74.918 - 1º Ofício de Registro de Imóveis - Florianópolis, CRECI 2227-J. A Koerich Imóveis informa que móveis e objetos têm caráter ilustrativo, bem como se reserva o direito de alterar as especificações deste material publicitário, prevalecendo as condições informadas no ato da venda e estabelecidas em contrato. Todas as imagens são meramente ilustrativas.

Feminina

• Ano 6 • Número 89 • Julho 2013

UMA DUPLA ADMIRÁVEL

O clássico preto e branco foi revisto e ficou ainda mais atraente

• Página F4

*O look festa
autoral de
Alexandre
Herchovitch
brinca com
assimetrias*

> SAÚDE

Abaixo o excesso de sal

Alimentação livre de conservantes é a melhor aliada na prevenção de doenças como a hipertensão

Gabriela Morateli

O sódio é um mineral que compõe o sal de cozinha e é responsável por regular a quantidade de líquidos que ficam dentro e fora das células do corpo humano. Quando há excesso do nutriente no sangue, ocorre uma alteração no equilíbrio entre esses líquidos sobrecarregando o coração e os rins, o que pode levar à hipertensão e outras enfermidades. De acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS), cerca de 1,5 milhão de brasileiros sofrem de hipertensão. A boa notícia é que o consumo equilibrado do sódio associado à ingestão diária de potássio pode reduzir o risco de doenças.

Grande parte da população, inclusive as crianças, é adepta aos alimentos industrializados, maiores acumuladores de sódio em sua composição. "A falta de refeições em casa, em família,

Fotos: Divulgação

leva os pais a introduzirem muitos produtos prontos, que utilizam o sal e gordura trans como conservantes", alerta a nutricionista clínica funcional Gismari Bertoncello.

A pressão alta na infância tem uma associação significativa com o mesmo problema na vida adulta, por isso a importância da atenção precoce ao problema. Os principais problemas causados pelo consumo excessivo do sódio são o desajuste no equilíbrio de água e eletrólitos do organismo, desencadeando retenção de líquidos, hipertensão arterial (pressão alta) e aumento do risco de cálculos renais.

Segundo Gismari, a quantidade ideal de sal por dia é de 6 gramas, sendo que o brasileiro consome, em média, o dobro disso. "Consumimos muito dele sem perceber, já que o sal é usado para conservar e dar sabor aos alimentos industrializados", destaca a nutricionista. Por esse motivo, ao cozinhar em



Gismari: brasileiro consome, em média, o dobro da quantidade diária ideal de sal

consome o dobro do sódio recomendado e menos do que o ideal de potássio. "Quem consome mais sal tem que incluir alimentos ricos em potássio e magnésio, que auxiliam

na sua eliminação, como salsinha, banana, abacaxi, feijão, grão de bico, água de coco, couve e semente de girassol sem sal", indica a nutricionista Gismari Bertoncello.

ANÁLISE DOS RÓTULOS

Na hora das compras, é imprescindível analisar o rótulo antes de colocar o produto no carrinho, pois a quantidade de sódio pode ser maior do que se imagina. De acordo com Gismari, qualquer produto que tenha entre 8% e 10% da recomendação diária de sódio por porção é considerado prejudicial à saúde.

Ela alerta que um pacote pequeno de amendoim salgado, por exemplo, tem 3% da recomendação diária por colher de sopa. "Com certeza, quando a pessoa abre o pacote, come tudo, resultando então em 18% da recomendação diária de sódio. Um pacote de macarrão instantâneo tem 76% da recomendação diária de sódio, um absurdo", alerta.

casa, ela recomenda diariamente o uso de apenas 2 gramas no almoço, o que equivale a uma pitada de sal, e a metade disso para o jantar.

MENOS SÓDIO, MAIS POTÁSSIO

Uma das formas de amenizar as consequências causadas pelo excesso do sódio é o consumo diário de potássio. Hoje, porém, a maioria das pessoas

Dicas para reduzir o consumo de sódio na alimentação:

- Utilizar temperos naturais no preparo como as ervas.
- Comparar rótulos.
- Cozinhar mais em casa. É a melhor forma de se alimentar de forma mais saudável.
- Os grandes vilões e armadilhas que devem ser evitados: embutidos, comidas congeladas industrializadas, macarrão instantâneo, salgadinhos de pacote, caldos em cubos ou pó e sopas prontas.



Almoço com estilo



Ragú de cordeiro sobre cama de polenta

No Dia dos Pais, viva uma nova experiência. Degustação de sabores diferenciados do dia-a-dia, em um local único



Ceres Azevedo
Café & Cia



Pato ao molho de laranja com purê de mandioquinha

verde & cia
garden center

Rodovia - SC 401, nº 4232 • Sentido Praias - Centro • Saco Grande • Fone: 3234-0000
(dentro da Verde & Cia Garden Center)

 facebook.com/ceresazevedo

Tudo por um sonho

Siluandra Scheffer perdeu 30 quilos para ser miss e agora será personagem de filme

Fotos: Divulgação

Elida Rack Ruivo

Natural de Palhoça, Siluandra Scheffer, ganhou destaque nacional por perder 30 quilos após anos sofrendo bullying. Agora, a história desta esteticista e modelo vai chegar às telas de cinema por meio da produtora do ator Márcio Garcia, a MGP Filmes. O longa-metragem vai relatar, além do drama para emagrecer, as dificuldades e os problemas enfrentados pelas pessoas que precisam reduzir as medidas. O filme será baseado no livro “Diário de uma ex-gordinha”, escrito por Siluandra que, aos 17 anos, chegou aos 80 kg e parou de se pesar.

O descontrole do peso começou quando a jovem foi trabalhar em uma loja de doces em um shopping.

Ela lembra que engordou 17 quilos trabalhando nessa loja. “Quando criança, eu era magra. Até porque minha família era muito pobre. A partir do momento em que fui trabalhar neste lugar, pulei de 50 kg para 67 kg. As pessoas começaram a me humilhar. Eu não cabia na calça do uniforme”, lembra. “Quando fui demitida por estar gorda, vi que tinha que assumir a responsabilidade por minha vida e que tanto abandono só me faria mal”, complementa.

FORÇA DE VONTADE

A jovem dispensou médicos ou o uso de medicamentos para acelerar o processo de emagrecimento. “Emagreci 30 kg sem ajuda de médicos ou remédios, com recursos muito limitados e contei apenas com uma força que nem eu entendia de onde vinha. Comecei diminuindo a quantidade e depois comecei a fazer a dieta da sopa, mas como não tinha todos ingredientes, fazia do que tinha em casa”, conta. A ajuda da mãe foi essencial: ela fazia o prato da filha antes de a família se sentar à mesa. À noite, corria pelo bairro. Ela queria



Antes e depois: força de vontade foi a base para a transformação radical de Siluandra



provar para si mesma que poderia realizar o sonho de se tornar miss, o que aconteceu em 2000, quando conquistou o título na cidade natal.

ROTINA

Os cuidados que Siluandra têm com o próprio corpo são basicamente a malhação e a alimentação equilibrada. “Meu primeiro compromisso é comigo mesma, então, academia logo depois do café. E não tenho um dia igual ao outro, a única rotina é de malhação”, conta. Ela faz duas horas diárias de exercícios, musculação e spinning, de domingo a domingo. “Mesmo quando vou para o Sul, me matriculo em uma academia, faço qualquer coisa corrida na rua, na areia da praia, enfim, qualquer lugar com um par de tênis resolve”, fala Siluandra, que visita a família regularmente

desde que se mudou para o Rio de Janeiro.

No Rio, ela realiza consultorias em beleza, emagrecimento e estética, além de palestrar e oferecer treinamentos de atendimento às empresas. “Também tenho realizado consultoria aos produtores do longa-metragem baseado no meu livro”, detalha.

Para quem permanece em constante vigília contra a balança, Siluandra dá algumas dicas. “Minha luta contra a balança é diária, então, como pão sem glúten, evito lactose e procuro me alimentar mais de proteínas”, conta.

DICAS

Ela também destaca o poder do chá de hibiscos para controlar a ansiedade, e a mistura do chá verde, chá branco, porangaba, sene e centelha asiática para ajudar a queimar calorias e evitar a celulite. “Substitua o jantar por um prato de sopa de legumes, não vale as sopas instantâneas. Sirva no prato apenas a quantidade certa, nada de colocar a comida na mesa pra se servir a vontade. Leve a consciência à mesa, porque sem ela seu prato será bem maior e calórico”, alerta.

Confira mais dicas em www.diariodeumaexgordinha.com.br

neovox

ENERGIA.
HÁ 17 ANOS, LÍDER EM APROVAÇÃO.

E NÃO PRECISA DIZER MAIS NADA.

Sistema de Ensino **Energia**
SEMIEXTENSIVO
MATRÍCULAS ABERTAS

[/suaenergia](https://www.facebook.com/suaenergia) [@suaenergia](https://www.instagram.com/suaenergia)

> MODA

Preto no branco

Inovações mantêm o clássico sempre em alta

Maristela Amorim

A dobradinha é clássica, chique e não sai de moda nunca! Preto e branco é para sempre, e agora anda ainda mais em alta. Vários estilistas aderiram à proposta e incluíram esse duo nos seus modelos mais elegantes. Muito longe das populares calças listradas – que invadiram o outono feito “febre” e mal chegaram, já cansaram!

O foco aqui é outro. Minimalista, bonito, tentador. Chanel sabia muito bem o que estava fazendo quando sugeriu pela primeira vez essa composição que até hoje é sinônimo de requinte e sofisticação. Mas as releituras são possíveis. Se o clássico tailleur da “Madamme” foi o precursor, são as inovações que mantêm a dupla eternamente poderosa. E não se limita a roupas. O preto e branco passa também pelos calçados, bolsas, lenços, bijuterias e outros acessórios que valorizam ainda mais esta moda.

Para este inverno ameno, a composição é perfeita. Se esfriar? É só jogar com um casaco preto. Ou branco! (Maria Filó)



Elegância pura com a saia lápis - justinha, em tomas, e mais comprida - com a blusa que contorna o corpo e gola que sobe o pescoço. Preto apenas no cinto delicado como a produção (Patachou)

Fotos: Márcio Madeira: Divulgação

O HORIZONTE ESTÁ AMPLO PARA VOCÊ ACERTAR SEUS DÉBITOS.

PARCELAMENTO DE DÉBITOS MUNICIPAIS INCENTIVADO - PDMI.

Fique em dia com a Prefeitura. Dívidas de IPTU, ISS e outros tributos podem ser negociados através do Parcelamento de Débitos Municipais Incentivado, PDMI. Você pode parcelar em até 36x ou optar pelos descontos escalonados de até 100% nas multas, juros e penalidades, pagando em parcela única. Procure o Pró-Cidadão no Centro ou Continente, a CIAC mais próxima ou a Secretaria da Fazenda.

PDMI
Parcelamento de
Débitos Municipais
Incentivado



**PREFEITURA MUNICIPAL DE
FLORIANÓPOLIS**

Informações: www.pmf.sc.gov.br/entidades/fazenda
Pró-Cidadão: 3251-6400 | Fazenda: 3251-6817