

# JORNAL **images** DA ILHA

## Arquitetura & Decoração

LIVING RENOVADO  
Pronto para receber

• Página D3



Designer de interiores Marisa Lebarbenchon é a responsável pela mudança

# BOAS MANEIRAS NO TRABALHO



Um ambiente harmonioso é a chave para uma rotina profissional saudável

Como melhorar o convívio com o chefe e os colegas e alcançar os objetivos desejados

• Página 5

## Femina

SAÚDE: Menos estresse • Página F3



Dicas para aplicar na rotina

## # CARTA AO LEITOR

Este frio quase glacial que se abateu sobre Floripa nesse início de Junho surpreendeu a todos. Até aqueles que dizem "eu adoro o frio. Tá tudo bem, pero no mucho". Pensem nisso: temperatura de domingo, dia 12/06 (com sol) às 8h, 3º C. Pode. Pelo menos não foi negativa, diriam alguns... Tá bom, não foi, mas lembrem-se: o inverno ainda nem começou.



Mas enquanto a temperatura aqui está baixa, a de Brasília segue no movimento inverso. Nem tanto pelo tempo em si, mas pelas delações. É que agora o noticiário está ficando cada vez mais surreal. Está mais para novela Global do que para noticiário. É quase um sitcom político. E parece que para o nosso Frank Underwood, a justiça conspirou contra o delace feliz. E mais, se Gabriel Garcia Marques estivesse vivo e no Brasil, não se furtaria a escrever um novo romance. Ninguém escreve aos condenados?

Mas voltando à nossa realidade, em Julho teremos super novidades no site do Imagem da Ilha, mas estas vocês conhecerão em primeira mão em material na edição de Julho.

Você acredita que é possível conviver bem com o chefe e os colegas? Nossa matéria de capa desta edição traz dicas muito bacanas sobre comportamento no trabalho e na entrevista de emprego. No caderno Arquitetura & Decoração, a designer de interiores Marisa Lebarbenchon mostra como tornar um ambiente gostoso e aconchegante, tanto para os moradores da casa, como para receber os amigos. No Femina, as dicas de moda da colunista Maristela Amorim, e os 30 anos da Spezatto, grife comercializada aqui na cidade pelas lojas Calcanhar de Aquiles, Esstrondo e Bel da Terra.

**Confira em nosso site [www.imagemdailha.com.br](http://www.imagemdailha.com.br) outras novidades e dicas sobre a cidade.**

Uma boa leitura!

**Hermann Byron**

Instituto Verificador de Comunicação **IVC**

## # AGENDA



• show

## John Quint

Com uma mistura fina entre pop, folk, elementos de blues e jazz, o catarinense John Quint apresenta seu primeiro trabalho autoral e marca a estreia do EP "Naked" e o lançamento do single "Everything". No show, John apresentará 15 músicas entre composições próprias e releituras. Dia 30/06, às 20h, no Teatro da Ubro. Mais informações: [www.johnquintmusic.com](http://www.johnquintmusic.com).

## O Problema Não É Você, Sou Eu

Rafael Cortez apresenta o espetáculo "O Problema não é você, sou eu! - Dicas de um amante fracassado para ter sorte no amor". O comediante foca em temas amorosos: namoros, casamentos, solteirice aguda, paixões platônicas, traições, primeiro amor, amor próprio, sexo... Tudo isso e muito mais é abordado no palco, sempre contando com a participação da plateia e com possíveis tiradas que possam surgir na hora. Dia 22/06 às 20h30, no Cinesystem do Shopping Iguatemi. Mais informações: [www.c5producoes.com.br](http://www.c5producoes.com.br).

• comédia

## Um Encanto em Nagalândia

A peça Um Encanto em Nagalândia conta a história de amor e amizade entre uma princesa que não queria se casar e uma árvore mágica que nunca ouvia ninguém. É o primeiro espetáculo de teatro de sombras da Entreataberta Cia Teatral, de Florianópolis, para o público com faixa etária a partir de 4 anos. Dia 26/06, às 11h, na Casa Vermelha Centro Cultural (Rua: Conselheiro Mafra, 590 - Centro). Mais informações: [www.casavermelha.art.br](http://www.casavermelha.art.br).

## Maratona Fotográfica 2016

As imagens selecionadas na 22ª Maratona Fotográfica de Florianópolis podem ser vistas na exposição "É assim que eu vejo", que foi organizada de acordo com a premiação dos dois conjuntos (primeiro e segundo lugar) nas modalidades filme/analógica, digital / categoria 1 e digital / categoria 2. Apresenta também os quatro conjuntos na modalidade infantojuvenil, subdivididos nas faixas etárias 6 a 9 anos, 10 a 12 anos, 13 a 15 anos e 16 a 17 anos; além das 20 melhores fotografias, independente das modalidades. Até 17/10, de terça à sexta, das 10h às 18h; sábados e domingos, das 10h às 16h; no Museu Histórico de Santa Catarina - Palácio Cruz e Sousa. A entrada é gratuita. Mais informações: 3665-6363.



• exposição

## ERRAMOS!

O título da capa da edição 372 saiu com erro de digitação. O correto é 'Em sintonia'.



• festival

## Vinho e Jazz

Os artistas David Bennet Cohen Blues Band (New York), Shuffle Demons (Canadá), Kora Jazz Band (África) e Christian Brenner Quinteto se apresentarão durante o Floripa International Wine and Jazz Festival. Até dia 24/06, às 19h; no Teatro Ademar Rosa (CIC). Mais informações: [www.festivaldevinhoejazz.com.br](http://www.festivaldevinhoejazz.com.br)

## • carta do leitor

"Ficou lindíssima a edição da primeira quinzena de junho. Guia gastronômico, fotos, dicas... Show!"

**Marisa Andrade, coordenadora de eventos e marketing**

"O Imagem da Ilha é o melhor jornal da cidade, não fico sem! Me baseio nele em tudo que faço, especialmente nas matérias de comportamento e decoração."

**Vanda Amaral, aposentada**

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

**Beiramar Shopping:** Café Fanny  
**Shopping Iguatemi:** Café Cultura (1º piso)  
**SC 401:** Café Cultura e Café François  
**Jurerê Internacional:** Doce de Pelotas (Jurerê Open Shopping)  
**Itacorubi:** Mercado São Jorge

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 e Parque São Jorge.

**TIRAGEM: 10.000 exemplares - MALA DIRETA: 9.500 Assinantes**

**Direção geral:** Hermann Byron Neto - **Edição:** Gabriela Morateli Giordani - **Textos:** Gabriela Morateli Giordani, Hermann Byron - **Conselho editorial:** Hermann Byron Neto, Gabriela Morateli Giordani e Urbano Salles - **Diagramação:** Edson Egerland - **Jornalista responsável:** Gabriela Morateli Giordani (RP0041871/SC)

**Tel. comercial:** (48) 3024 2747 - **Celular Comercial:** (48) 9162 8040 - **e-mail:** [hb@imagemdailha.com.br](mailto:hb@imagemdailha.com.br) - **Telefone Redação:** (48) 3028 3778 - **Impressão:** Gráfica Araucária

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](mailto:redacao@imagemdailha.com.br).**

## # PERFIL

# À espera da família

*Há dois anos em Florianópolis, o haitiano Hebert Sainvil conta os dias para rever a esposa e conhecer o filho pessoalmente*

Gabriela Morateli Giordani

“Meu sonho é trazer minha família pra cá e dar o conforto que ela precisa”, diz Hebert Sainvil, de 31 anos. Há pouco mais de dois anos, ele deixou faculdade, o exercício como pastor em uma igreja evangélica, a esposa grávida de seu primeiro filho e o convívio com o restante da família na cidade de Delmas, no Haiti, para tentar uma nova oportunidade de trabalho no Brasil. A convite de um amigo, que já morava em Florianópolis, veio direto para a cidade e sua determinação e simpatia logo o ajudaram a conseguir um emprego.

Mesmo com poucas oportunidades em seu país de origem, Hebert dedicava-se às aulas do curso de Contabilidade, mas não vislumbrava um futuro profissional brilhante. “Lá não tem vagas de emprego e, quando tem, o salário é muito baixo”, comenta. Por isso, quando surgiu a possibilidade da mudança, ele trancou a faculdade e veio.

Chegou aqui após gastar o dinheiro que havia guardado há meses para custear todo o processo, desde o visto até as despesas com passagens e translados. Por dois anos morou sozinho, mas atualmente divide o aluguel com o primo e a esposa dele, que também vieram do Haiti.

Interessado em aprender o português brasileiro antes mesmo de mudar-se para cá, ele hoje coloca em prática a língua com os colegas da Macarronada Italiana da Beira-Mar Norte, restaurante em que trabalha, e também costuma falar francês e inglês com alguns clientes e com o chefe, Ézio Librizzi, que sempre o apoia. “O Hebert se destaca muito pelo seu esforço e carisma com todos”, elogia. De auxiliar de cozinha, tornou-se ajudante na copa e agora está prestes a estrear como auxiliar de salão. “Eu gosto muito do contato com as pessoas e as pessoas gostam de conversar comigo. Essa experiência será muito legal, com certeza”, conta Hebert Sainvil.

Fotos: Arquivo pessoal



*Aqui na cidade com o chefe, Ézio Librizzi, e o gerente Pedro Faria, na Macarronada Italiana*

## Reencontro mais do que esperado

O que Hebert Sainvil espera ansiosamente é que a esposa, Marlene, e o filho, o pequeno Mario Ebersson, que está com dois anos e ele não conhece pessoalmente, consigam tirar o visto para vir morar com ele, pois as redes sociais e as fotos que carrega já não suportam mais a saudade. “Antes de eu vir para o Brasil, nós casamos para que logo ela e o nosso filho também pudessem estar aqui. Mas, infelizmente, eles ainda não conseguiram tirar o visto”, diz. Todos os meses parte de seu salário vai para ajudar nas despesas da família. “Meu sonho é oferecer o conforto que eles precisam. Devagarzinho vou chegar lá”, desabafa.

E não faltam incentivadores para que isso aconteça. Um deles é Ézio Librizzi. “Desde que emigrou para o Brasil, nós abraçamos sua causa em trazer a família para perto. Estamos sempre comprometidos em certificar seu trabalho para a embaixada dando todo o apoio necessário. Estamos juntos nessa causa com ele”, afirma.

O que mais ele gosta de fazer aqui na cidade? “Eu adoro este lugar, o clima é bonito, as pessoas são amigáveis. Adoro admirar as lindas paisagens de Florianópolis e praticar esportes ao ar livre”, conta.



*Marlene e Mario Ebersson: fotos e redes sociais já não suportam mais a saudade*



## Realidade cruel

O Haiti está localizado na América Central. Marcada por uma série de governos ditatoriais e golpes de estado, a população haitiana presencia uma guerra civil e muitos problemas socioeconômicos. Além desses fatores, o país passou por uma tragédia de ordem natural em janeiro de 2010, quando um terremoto de magnitude 7,0 na escala Richter atingiu o país, provocando uma série de feridos, desabrigados e mortes. O Brasil é responsável pelo processo de pacificação no Haiti, comanda mais de 7 mil soldados da força de paz da Organização das Nações Unidas (ONU) e tem mais de 1 mil militares no país.



**Raul Sartori**

[raulsartori@raulsartori.com.br](mailto:raulsartori@raulsartori.com.br)

## # COLUNA POLÍTICA

### Aperto

Está se fechando o cerco da Operação Lava Jato que, em um de seus tentáculos, teria chegado à ex-senadora e ex-ministra Ideli Salvatti, hoje empregada na OEA. Aquele passarinho veio dizer que o escândalo pode vir à tona nas próximas semanas ou dias.

### Centralizador

Dizem potins políticos que o Palácio do Planalto está convencido de que Gilberto Kassab já recebeu tudo que lhe é de direito no fatiamento dos cargos de segundo escalão. Mas quer mais, muito mais. E só pensa em si. Não consta que o cacique-mor e ministro do PSD tenha consultado ultimamente o único governador do partido, Raimundo Colombo, para discutir assuntos importantes.

### Discórdia

Participantes de audiência pública para discutir a segurança pública em Florianópolis, ficaram surpresos com números divergentes divulgados pelo próprio governo. O comandante da 1ª Região de Polícia Militar, que abrange todo o município, coronel Renato Cruz Júnior, afirmou que o efetivo disponível atualmente é de 630 policiais. Pouco antes, o delegado Werner Furlanetto, representando a Secretaria da Segurança Pública, disse serem 1.902. Uma baita diferença. Afora isso, uma constatação preocupante: a criminalidade na Capital está em alta. Em 2015, foram registrados mais de 120 mil boletins de ocorrência e neste ano, até maio, 61 mil.

Foto: Reprodução

### Indiferença

O deputado estadual Dirceu Dresch (PT) está desconsolado, e com razão, com a falta de mobilização da população, sem painéis, bandeiras e camisetas verde-amarelas nas ruas, diante dos pedidos do Ministério Público Federal para a prisão de graúdos integrantes da cúpula do PMDB nacional, por suspeita de tentativa de obstrução da Operação Lava Jato.

### Assédio

A Secretaria Estadual de Segurança Pública está à beira do estresse. Só foi anunciar que nomeou 485 novos policiais civis que dezenas de prefeitos não param de cobrar urgentes reforços de efetivos em seus municípios.

### Chantagem

Está se vendo no momento a "qualidade" do Congresso Nacional, em que o presidente interino, Michel Temer, está sob intensa pressão de senadores que se dizem indecisos sobre o impeachment da presidente afastada Dilma Rousseff. Indecisos só para a cara deles. O ex-craque Romário entre eles. Querem mesmo são vantagens. Felizmente, não constam catarinenses entre estes maus políticos.

### Parlasul

O deputado estadual Leonel Pavan (PSDB) acaba de assumir a presidência do Parlamento do Mercosul (Parlasul), que congrega deputados dos estados do Rio Grande do Sul, SC, Paraná e Mato Grosso do Sul. A importância desta entidade é muito discutível. Houve quem a cunhasse de "Parlatur", tal o número de viagens de seus integrantes.

### Por fora

Causou estupor na CPI da Assembleia Legislativa que investiga a falsificação de medicamentos em SC o depoimento do presidente da Federação dos Transportes em Transportes Rodoviários no Estado, João José de Borba. Afirmou desconhecer detalhes sobre o transporte de remédios e outros produtos farmacêuticos, o uso de estimulantes por caminhoneiros e roubo de cargas em SC. Até pareceu aquele que foi presidente da República, que não sabia de nada o que acontecia à sua volta.



### Alienação dos pais

Em relatório resumido de uma auditoria operacional, o Tribunal de Contas do Estado identificou, dentre outros, um dos problemas mais significativos que afetam o ensino médio oferecido pela Secretaria Estadual de Educação. Tanto quanto a deficiência na capacitação de gestores das escolas e a alocação insuficiente de recursos para atender o custo mínimo por aluno, está a falta de participação da comunidade na elaboração do projeto político-pedagógico e planejamento anual.

### Sofrimento

Toda mulher que é submetida à mastectomia tem direito a implante mamário, garantido pela lei federal 12.802/2013. Mas isso não é fácil. Em SC, diz a Secretaria de Saúde, o tempo para atender tal direito vai de dois a quatro anos, pelo SUS. Caso seja negado, ou o procedimento esteja demorando muito, a mulher deve procurar a Defensoria Pública.

### Prejudicial

Veja ou outra alguém invade uma escola, o que levou a aprovação, pela Assembleia Legislativa, de projeto que exigia prévio credenciamento para a entrada de pessoas nos estabelecimentos da rede estadual de ensino. Em que ele ajudaria? Nada! Pelo contrário, afugentaria, detonando todo esforço atual de aproximação das escolas com as respectivas comunidades. Providencialmente, o governador Raimundo Colombo o vetou.

### SC Melhorou

SC, felizmente, caminha para deixar as últimas e humilhantes posições no ranking nacional de menor cobertura de rede de esgoto. A Casan divulgou que os investimentos realizados pela empresa nos últimos cinco anos fizeram com que o Estado saísse do índice de esgotamento sanitário de 19% para 47%.

### Frustração

O ganho de causa em uma ação trabalhista não garante a efetiva execução de seu pagamento a quem de direito. Impressiona saber que em SC são 63 mil processos que se encontram nesta fase, sendo 24,2 mil deles em "arquivo provisório", ou seja, com poucas chances de serem resolvidos. Em 2015 as varas catarinenses iniciaram 23,1 mil processos de execução e encerraram 18,8 mil. Ao todo, foram repassados aos autores de ações trabalhistas R\$ 554 milhões. Em um fórum, em Florianópolis, há dias, discutiu-se técnicas e ferramentas disponíveis aos juizes para evitar a ocultação de patrimônio pelas empresas na tentativa de driblar a cobrança de dívidas.

### Homofobia

Deve ser responsabilizado, sim, o autor ou autores, de repulsivo banner com caricatura de Anita Garibaldi, exposto durante a Festa Nacional do Pinhão, em Lages. Questionava a cidade natal da heroína catarinense. A peça exibia Anita mirando um boneco com o nome de Laguna. E um texto "explicativo" dizia: "Laguna é conhecida nacionalmente como terra de boiola. Logo, é impossível ter nascido lá! Alguém duvida?". A Fundação Lagunense de Cultura está fazendo uma interpelação junto à prefeitura de Lages.

### Em rede

Malfetores e corruptos, atenção! O eficiente Grupo de Atuação Especial de Combate às Organizações Criminosas (Gaeco) de SC foi reestruturado. A partir de agora, a força-tarefa que atua na repressão dos crimes de maior complexidade ou relevância social tem uma coordenação-geral e núcleos regionais. A mudança tem como objetivo uniformizar e otimizar ainda mais sua atuação.

### Boicote

Alô mulheres que tanto protestam contra o estupro coletivo no Rio de Janeiro: que tal não ouvir, cantar, comprar e não ir a shows (e desestimular que também não façam seus maridos, namorados, noivos e amantes) de cantores e grupos (de funk e sertanejo universitário, em especial) cujas letras de músicas só fazem diminuir, ofendê-las, quando não tratá-las como se fossem prostitutas? É assim que se começa a ter respeito próprio, dignidade, altivez.

## # BATE - PAPO

# Você sabe se comportar no trabalho?

Consultora dá dicas de como se portar no dia a dia da empresa e em uma entrevista de emprego

Gabriela Morateli Giordani

O conhecimento e a prática de boas maneiras no trabalho continuam sendo um desafio dentro das empresas. O modo de se vestir, de tratar o colega, a maneira como os colaboradores falam da empresa e de seus chefes, são detalhes que dizem muito sobre a atitude de cada um. Para melhorar o convívio com os colegas e ajudar a alcançar os objetivos desejados no trabalho, a consultora de Comportamento Profissional, Etiqueta Social e Internacional, Cerimonial Público e Privado e Marketing Pessoal, Maria Inês Borges da Silveira separou algumas dicas.

## Qual é a vestimenta ideal para o trabalho, para homens e mulheres?

O primeiro passo é observar o estilo da empresa, se é mais formal ou informal. A roupa ideal em ambientes mais formais (Governamentais, Estatais e Judiciário), para as mulheres é o tailleur – saia com blaiser ou calça e casaco, com camisas ou regatas sempre de bom corte – em tecidos de preferência que não amassem. Observar um comprimento no joelho, evitando roupas justas ou curtas demais, transparências, decotes profundos e tecidos de estampas felinas, pois dá conotação de sensualidade. Mesmo estando na moda tigrado ou zebreado, use apenas em alguns detalhes, como um lenço, gola ou debruns. É importante lembrar que a primeira impressão é a que fica e permanece por muito tempo. Sua imagem reflete o seu conteúdo e sua personalidade.

Para os homens no ambiente formal, ter no com gravata ou sem dependendo do ambiente. É preciso lembrar sempre que a aparência saudável é importante, cabelos limpos e unhas aparadas. Em ambientes mais informais não existe um rigor nos trajes, muitas vezes usam-se uniformes. Mesmo em ambiente mais descontraído, no trabalho o

*Um ambiente de trabalho harmonioso é essencial para o bom andamento das atividades da empresa*



*“É essencial ter comprometimento, procurar por qualificação, fazer além do que foi solicitado”, destaca Maria Inês Borges da Silveira*

cuidado e a discrição imparam. Tanto homens quanto as mulheres devem evitar jeans muito rasgado, sapatos surrados, roupas extravagantes, acessórios chamativos. O jeans ideal para o trabalho é o clássico, limpo e com corte reto, usado com camisa, casaco e blusas.

## De que maneira o funcionário pode criar uma relação profissional efetiva com seu chefe?

Realizando um trabalho com dedicação, eficiência e respeito à empresa e ao chefe normalmente ele é visto com bons olhos e é valorizado pelo que faz. Por essa razão, acaba criando um relacionamento saudável e duradouro.

## Quais são os sinais de um ambiente de trabalho estagnado?

Onde não existe um bom relacionamento entre chefes e funcionários e não há diálogos e nem incentivo para serem criadas melhorias e novidades. Um ambiente sem



criatividade e sem motivação e com falta de perspectivas de crescimento na empresa gera insatisfação do funcionário.

## Existe um ambiente ideal para se trabalhar? O que ele precisa ter?

O ideal é fazer e realizar o que gostamos, pois quando isso ocorre já é o primeiro passo para um ambiente mais agradável e de sucesso. A dedicação, o preparo e um bom relacionamento contribuem para o ambiente ideal. Para que o dia a dia no trabalho seja tranquilo e harmonioso, os funcionários precisam tomar alguns cuidados simples como: bater à porta antes de entrar em uma sala, sentar de forma adequada e com as pernas unidas, não mascar chicletes, não fazer fofocas, nem ter conversas inconvenientes durante o horário de trabalho, usar perfumes de maneira adequada e jamais usar mate-

riais do escritório em benefício próprio. É essencial ter comprometimento, procurar por qualificação, fazer além do que foi solicitado.

## Como o funcionário deve se reportar ao chefe para pedir uma promoção?

Primeiro ele precisa analisar se a empresa está no momento em boa situação financeira, pois toda a promoção gera mais custo. A melhor forma é buscar crescimento na carreira e focar no próprio desenvolvimento. Quanto maior a performance, mais fácil fica para buscar novas posições e melhores remunerações. Quando buscar uma promoção, o diálogo franco é importante e sempre embasado no seu bom desempenho.

## Qual é a importância da relação do chefe com seus funcionários e como ela deve ser?

Nem sempre o chefe é um líder; o ideal é quando um líder é o chefe. Uma boa relação é o segredo do crescimento e do sucesso. Um mau chefe pode estragar e complicar o rendimento da empresa, trazer muitos problemas, deixar um clima organizacional pesado, funcionários descontentes e estressados e trazer pouco desenvolvimento, poucas conquistas no ambiente de trabalho e diminuição da produtividade. Um bom chefe mantém um bom relacionamento com os funcionários, mantém diálogo, é simpático, reconhece e dá oportunidades para o profissional crescer. Fatores que incentivam para o um bom trabalho e a realização profissional e o crescimento futuro.

## A HORA DA ENTREVISTA DE EMPREGO

Existem alguns aspectos que devem ser levados em consideração na hora de uma entrevista, já que nesse momento, postura e boas maneiras são minuciosamente observadas:

- Chegue cedo ao local, com no mínimo meia hora de antecedência. Chegar atrasado além de deselegante pode fazer com que você perca a oportunidade de emprego.

- Ao entrar na sala de entrevista, permaneça em pé, até que lhe convidem para sentar. Deixe sempre o interlocutor começar a conversa.

- Jamais faça observações negativas sobre seu antigo emprego e evite excesso de familiaridade ou de franqueza.

- Uma boa dica é tentar se informar sobre a empresa e suas políticas antes da entrevista.



riodorastro.com.br

A Natureza criou o cenário,  
Nós cuidamos do Conforto,  
A aventura é por sua conta.



# C I D A D E

# Novas estratégias

*Parceria acadêmica propõe mudanças positivas na gestão do Imagem da Ilha*

Da redação

Com um evento realizado no dia 15/06, no auditório da ESAG, um grupo de alunos da segunda fase de Administração Empresarial da instituição apresentou os resultados do trabalho interdisciplinar que desenvolveram em parceria com o *Jornal Imagem da Ilha*. A proposta era analisar as condições atuais da empresa e propor melhorias. As reuniões com o diretor-geral do jornal, Hermann Byron, tiveram um período de três meses, e todo o trabalho desenvolvido pelo grupo está descrito em 100 páginas. “Fiquei bem contente com a escolha. Fazer parte de um projeto de gestão administrativa em um grupo acadêmico é uma experiência única”, disse Byron.

Os alunos Tiago Vieira da Rosa, Mauricio Carvalho, Leticia Rodrigues Nascimento, Cristiane Marchetto e Vinicius Amaro Pinto da Rocha mostraram para a turma e os três professores



Foto: Divulgação

que participaram da avaliação todo o processo que envolve a empresa, desde sua logística de elaboração e entrega até as informações financeiras e de espaço físico, e como algumas caracte-

rísticas podem ser aprimoradas. Tiago, que é estagiário do *Imagem da Ilha*, reforçou a importância do trabalho. “Foi um prazer enorme fazer parte do projeto, tanto como

estudante quanto como colaborador do jornal. Aprendi muito e pude conciliar o conhecimento com a realidade”, afirma.

Hermann Byron e sua esposa Ceres Azevedo estiveram presentes e dividiram com todos as histórias e os desafios enfrentados em 21 anos de existência do veículo, desde quando foi lançado como jornal de vídeo locadora até hoje com todas a renovação constante das tecnologias. “Os alunos ganharam uma grande oportunidade de adquirir experiências competitivas para suas carreiras profissionais e acadêmicas”, observou Tiago. Segundo ele, o próximo passo do projeto é implementar as melhorias relatadas. As principais mudanças que estão por vir estão nas plataformas digitais do veículo.

**Tiago Vieira da Rosa, Mauricio Carvalho, Leticia Rodrigues Nascimento, Hermann Byron, Cristiane Marchetto e Vinicius Amaro Pinto da Rocha**

É POSSÍVEL MUDAR

## LESÃO LABRAL DE QUADRIL

**95% de sucesso**

**Método DAQ - Desimpactação Articular do Quadril**

Coordenadora Técnica: Mariagenla Pinheiro de Lima  
Especialistas em Biomecânica

[WWW.ESCOLADOCORPO.COM.BR](http://WWW.ESCOLADOCORPO.COM.BR)

R. João Mathias Cordeiro, número 33 | Córrego Grande / Fpolis  
(48) 3234.9919 / (48) 3234.4233 contato@escoladocorpo.com.br  
facebook.com/escoladocorpo



## Urbano Salles

urbanosalles@uol.com.br

Foto: Imagem da Ilha



### Assim todos ganham

Passou com louvor pelo teste do dia a dia o novo padrão de lombadas adotado no alargamento da recém duplicada Rua João Pio Duarte Silva, no Córrego Grande, e em frente à Udesc, na Avenida Madre Benvenuta, onde antes funcionava um radar eletrônico.

Feitas na medida certa, elas garantem a segurança dos pedestres, não agridem a suspensão dos veículos e, não menos importante, indicam que - como está comprovado no caso da Udesc e vinha acontecendo em tantos outros pontos da cidade - o interesse da indústria da multa pode falar mais alto que o interesse do cidadão.

### Onde tudo começou

A tradicional e influente comunidade grega de Florianópolis teve um momento pra lá de romântico no início da quinzena.

Passeando pela Europa, o cirurgião plástico Dimitri Cardoso Dimatos, um dos três filhos de Katia Cardoso Dimatos e do médico Demosthênes Dimatos, noivou com a atriz e ex-miss Gabriela Pinho. O local do pedido de noivado não poderia ter sido mais apropriado: a Ilha grega de Santorini, no Sul do Mar Egeu.

### Pérola do Tirol

Uma cerveja feita em Santa Catarina venceu a sexta edição do South Beer Cup, principal concurso de cervejas artesanais da América Latina.

O júri de 35 especialistas elegeu a Bierbaum, de Treze Tílias, como a melhor do continente. A catarinense desbancou outras 940 cervejas inscritas, de nove países.

Foto: Angelo Santos



*Iolanda Marcondes de Mattos provando com sua elegância, mais uma vez, por que é uma das empresárias mais admiradas de Santa Catarina*

### Yê-yê-yê

Provavelmente a mais antiga banda de Florianópolis ainda em plena atividade, "Os Binos", formada em 1963 durante a Beatlemania, fechou junho com um show no Divino Gastro Club e já engatilhou outro para 27 de agosto. Os membros originais do grupo, todos engenheiros/músicos com mais de 60 anos, vão tocar no Armazém Vieira.

### Papo reto

Aliados do virtual candidato do PMDB à Prefeitura de Florianópolis, Gean Loureiro, comentam que ele já largou em vantagem pelo menos num ponto em relação à principal adversária, Angela Amin, do PP.

O peemedebista já procurou para negociar a plataforma de campanha e a composição de um eventual governo com todos os vereadores da banca de apoio ao atual prefeito, do PSD. Já Angela, comenta-se no cafezinho do Bob's, não apareceu para conversar oficialmente com nenhum.

### Ideia florescendo

A Praça da Igreja, no Balneário Daniela, foi adotada pela VT Lanches & Mercado. Ela será reformada através do programa criado por integrantes da Associação FloripaAmanhã em parceria com a Floram. Dentro do rol de ações planejadas pelo grupo estão outras duas prioridades: a revitalização do entorno do Estádio Orlando Scarpelli e da Praça Santos Dumont, na Trindade, cujo projeto executivo já está pronto.

E, por falar em praça adotada, uma dica de emprego: a WOA Empreendimentos Imobiliários está à procura de um zelador para a Praça Getúlio Vargas, reformada pela empresa e entregue à comunidade, nos trinques, há poucas semanas.

*Waltinho e Aninha Koerich, os arquitetos Marco Antonio Medeiros e Ricardo Fonseca, e o paisagista Jordi Castan (esq. p/ dir.) no piquenique de lançamento do projeto #menudocentro, na Praça Getúlio Vargas*

### Efeito colateral

Motoristas espertinhos, estimulados por um projeto de engenharia que ainda não disse a que veio, passaram a usar a nova marginal em frente à PF para desviar da fila na Beira-Mar nos horários de pico.

Está criado um novo problema. Os carros que vêm da marginal e tentam acessar o elevador do CIC à esquerda "esbarram" com o fluxo regular que vem da avenida e acabam criando mais lentidão e até trânsito parado. Linhas de ônibus que fazem o trajeto estão entre as vítimas do novo nó.

### Passagem livre

Boa notícia: a reforma do Posto Jóia, cujos clientes há anos insistem em criar filas em cima da pista da Mauro Ramos, prevê o fim - ou a diminuição drástica - do problema.

As bombas de gasolina serão dispostas em forma de um pente de "pitstops", permitindo uma melhor circulação dos carros no pátio. O projeto, assinado pelo ARK7 Arquitetos, inclui um prédio comercial em anexo.

### Four, five, six

Guga Kuerten acaba de estreitar mais um negócio empresarial, dessa vez em parceria com José Carlos Semenzato, da holding SMZTO.

O tricampeão de Roland Garros tornou-se sócio da LifeUSA, nova rede de franquias de cursos de idiomas lançada oficialmente dia 15, em São Paulo. Os planos são de que as primeiras unidades comecem a operar ainda este ano.

### Pausa para rir

O Grupo ALL, do setor de entretenimento noturno, decidiu investir também no segmento teatral. E a primeira atração já está confirmada.

Dia 29 de agosto, o humorista Márvio Lúcio (o "Carioca", do programa Pânico) subirá ao palco do CIC para pilotar o stand up show "Dilma Ducheff Saudando a Mandioca", recheado de piadas políticas.

### Histórias da Ilha

A cantora e compositora Rô Moraes, idealizadora do projeto "Conhecendo o Canto e Contando a sua História", está empolgada com a notícia que recebeu de Cesar Souza Jr.

A Prefeitura garantiu que irá apoiar sua viagem, junto com colegas de equipe, para o 2º Seminário Luso-Brasileiro de Educação Infantil, dias 14 e 15 de julho, na Universidade do Minho, em Portugal.

# ORGANIZAÇÃO

# Minutos preciosos

*Segundo especialista, tempo livre não significa tempo disponível*

Da redação

**T**er tempo livre e ter tempo disponível são conceitos completamente diferentes, mas que muita gente ainda confunde. Segundo o especialista em administração de tempo e produtividade, Christian Barbosa, muitas pessoas têm a produtividade prejudicada por conta disso, pois ter um horário vago na agenda não significa que você está livre para agendar qualquer coisa.

Ele dá um exemplo prático: “Você olha para a sua agenda e percebe que tem um buraco na quinta-feira, mas no restante dos dias você tem reuniões agendadas em todos os horários. Até que chega um amigo e diz que na quinta-feira tem uma reunião com um cliente e te convida para participar, só para fazer uma companhia e dar uma força. Como você tinha uma vaga na agenda, nem pensou duas vezes e confirmou presença, lotando a semana com reuniões”, resume. Ele destaca que muitas vezes as pessoas não percebem que esse tempo que estava “livre”, não necessariamente estava disponível.

Segundo Christian, essa talvez fosse a única oportunidade na semana para colocar os e-mails em ordem, fazer algo que estava atrasado, terminar um projeto ou relatório ou outras coisas de interesse pessoal. “Muita gente fica orgulhosa de olhar para a semana e ver que a agenda está completamente cheia. Quando eu percebo que não tenho um dia livre, busco formas de trocar algumas das reuniões, juntar parte delas em um mesmo dia, remarcar para um momento mais oportuno ou fazer via Skype, para minimizar o tempo de deslocamento. Sempre penso nisso, porque eu preciso ter dias livres durante a semana”, explica.

## CUIDADO COM OS FINS DE SEMANA

Muitas pessoas têm o hábito de realizar inúmeras atividades também aos fins de semana. “É muito comum ouvir as pesso-



*Deixe alguns espaços livres na agenda para descansar, relaxar e recuperar as energias, como assistir a um filme*

as reclamando que o domingo já acabou e o fim de semana passou rápido demais, nem deu para aproveitar direito”, lembra Christian Barbosa. Por que isso acontece? Segundo o especialista, geralmente as pessoas utilizam o tempo que teoricamente estaria livre para realizar diversas coisas e se esquecem de disponibilizar algumas horas para aquilo que deveria ser feito.

Se no período da manhã você agenda um compromisso, na sequência, vai para um almoço marcado, depois para uma festa e encerra o dia em uma balada e no domingo faz a mesma coisa, vai dar a impressão que o tempo passou voando. Certo? “Dessa forma a pessoa lota o sábado e domingo de atividades e o cérebro não descansa, o corpo não para”, destaca.

## RELAXE!

- **Pare e enxergue** a forma como está conduzindo a sua vida. Comece a deixar mais horários vagos na agenda, só assim você terá tempo para realizar atividades que te dão prazer, como uma atividade física, a leitura de um livro ou apenas ficar sentado (a) no sofá de casa vendo um filme ou uma série. O importante é ter um tempo livre para o corpo descansar, relaxar e recuperar as energias, sem ter nada para pensar.

- **Não desperdice seu tempo** livre à toa deixando todos os sábados e domingos livres, pois isso vai impedir você de progredir. Saiba dosar as duas coisas e entenda que o nosso corpo tem um limite e ele responde por você. Se você está cansado demais, pegando pesado, vai acabar ficando doente ou estressado e não saberá o motivo. Por isso, sempre que olhar para a sua agenda lembre-se: tempo livre não é tempo disponível.

**TÔ NA ÁREA.  
TÔ NA ILHA.**

**SLOW COW**  
MAIS CALMA.  
MAIS FOCO.

**RELAX NA LATA**

**Slow Cow**  
Mind Cooler

269 ml

SLOWCOW.COM.BR SLOWCOWBR

# Arquitetura & Decoração

## ESPAÇO SURPREENDENTE

*Novas cores e materiais sofisticados transformam o living*

• Página D3

Projeto é da  
designer de  
interiores  
Marisa  
Lebarbenchon



## # DECORATIVAS

## Quem será o novo dono do barco?

Espero que o próximo prefeito seja um líder nato, dotado de consciências urbanas e que dê um norte para o crescimento da nossa cidade. Lembro da minha primeira coluna, onde eu dizia que estávamos à deriva, e de lá para cá nada mudou. Que venha um novo líder deixando claro os seus objetivos enquanto governante e até mesmo como cidadão. E mais: que tenha peito para bater na mesa quando necessário e mostrar qual é o melhor caminho a ser seguido, entendendo claramente que sem o poder privado poderá não chegar a lugar algum.



Será que não está em tempo de termos um arquiteto no comando? Afinal, o que Florianópolis quer ser quando crescer, um simples pedacinho de terra perdido no mar ou uma cidade de referência mundial, com ciclovias planejadas, calçadas compartilhadas, mobilidade urbana, carros elétricos? Unindo o que o mundo tem de melhor aqui neste pedacinho de terra, especial e singular.

Sem planejamento, recurso para dispor e trabalho de conscientização, o cidadão questionado não sabe aonde sua cidade vai chegar e como ele deve participar desse processo. O seu sentimento se equipara a um filho órfão que fica a mercê de seu líder e não contribui em nada, vivendo dentro de sua própria bolha. É notável o crescimento do trânsito na cidade no último ano. Veículos, pedestres, motociclistas, ciclistas... o sistema ficou impraticável.

A maioria dos congestionamentos se dá por conta de um usuário alienado que não percebe que dirigir, pedalar e caminhar é participar de um sistema no seu entorno, devendo observar e intuir o próximo passo de todos, dos carros que estão à frente, atrás, do lado, dos possíveis motoqueiros, do conjunto de sinalizações, semáforos, principalmente quando vão abrir e fechar. Até o momento estamos crescendo e somente copiando os maus exemplos das grandes metrópoles. Em breve teremos rodízio de veículos como solução mágica adotada. Será este o caminho, senhor comandante?

## Gramado sempre à frente

Diante de uma parceria entre público e privado, Gramado poderá ter uma roda gigante similar a London Eye. É provável que o local de instalação seja a Expo Gramado, mas ainda vai depender de estudos de viabilidade e de adequações na legislação. Empresas europeias negociam a instalação, avaliada em 60 milhões de reais, que terá também outras atrações disponíveis aos usuários. A mesma proposta foi feita para cidades como Foz do Iguaçu, Rio de Janeiro e Salvador.



Foto: Mariana Boro



## Anuário ArqSC

A arquiteta Patrícia Chippari, do escritório Espaço Livre Arquitetura, esteve no lançamento do anuário ArqSC, edição 2016. O evento aconteceu na loja Brasil Shower, no Casa & Design. A publicação impressa assina nesta edição um projeto residencial em Jurerê, entre outros temas que revelam processos criativos, artigos sobre cidades e história e muito conteúdo relativo ao segmento e que são estendidos para a plataforma digital. Todo o material está sob a cuidadosa curadoria da jornalista Simone Bobsin.



## Aniversário

A AsBEA/SC comemora este ano os seus 10 anos com uma série de eventos e ações para integrar arquitetos catarinenses. O mais recente aconteceu no final de maio, em parceria com o portal ArqSC e o patrocínio da Saccaro (anfitriã), que trouxe para Florianópolis a historiadora Rosa Artigas, para o lançamento do livro sobre o centenário do respeitado arquiteto Vilanova Artigas, que assina o projeto da Faculdade de Arquitetura e Urbanismo (FAU) da USP. Também houve a exibição do documentário que mostra a biografia dele – e que se confunde com a história da arquitetura brasileira. A noite foi encerrada por uma roda de conversa (conceito do ArqSC Conversa), sessão de autógrafos do livro e coquetel.

## Parede renovada para a nova estação

Desenhos geométricos, azulejos, ondas, tijolos, cimentos, texturas e cores. Dê mais movimento e amplitude para as paredes de sua residência ou ambiente corporativo com papéis de parede exclusivos, que permitem fácil e rápida colocação com preços bem acessíveis. Dê uma passadinha na Paula Papéis e Tecidos para conferir todas as novidades da nova estação e transforme os ambientes com muito bom gosto e modernidade.

• Paula Papéis e Tecidos  
Rua Almirante Lamego, 1455 - Loja 12, Centro  
Fones: 3222-8391/3222-8392/9919-1379 (WhatsApp)  
[www.paulapapeis.com.br](http://www.paulapapeis.com.br)

## CCH na Casa Cor/SC

A convite da curadoria do evento e da Masisa fabricante de painéis em MDF para móveis e arquitetura de interiores, a Confraria do Chopp Honesto carimba o seu passaporte e confirma presença na Casa Cor Santa Catarina 2016. Com garantia de chope de qualidade, shows ao vivo e muita badalação, os confrades prometem inovar nesta edição. Acesse: [facebook.com/confrariadochophonesto](https://facebook.com/confrariadochophonesto).



## # RESIDÊNCIA

# Recebendo com gosto

*Living e sala de jantar recebem nova ambientação, mais moderna e requintada, com projeto da designer de interiores Marisa Lebarbenchon*

Gabriela Morateli Giordani

Um casal de empresários que adora receber os amigos em casa estava decidido a contratar uma reforma nos ambientes da área de serviço e da cozinha, que integrados ao living e à sala de jantar, precisavam de composições mais modernas. Porém, com a designer de interiores Marisa Lebarbenchon em cena, a ideia mudou. “O living, que é a porta de entrada da residência, estava com aspecto muito frio, precisava de aconchego. Então sugeri que a mudança fosse feita primeiramente nessa área e na sala de jantar”, conta.

Antes, o branco predominava nos móveis e nas paredes. A decoração focava nas peças com referências orientais, as favoritas da moradora, mas que, segundo Marisa, transmitiam a impressão de ambiente externo. Por isso, todos os elementos foram repensados para que se chegasse ao conceito decidido pelo casal: mais elegância e aconchego para receber os convidados. A partir daí, mãos à obra. Foram quarenta dias de reforma até que o resultado final fosse entregue ao casal, que tem um filho pequeno.

As paredes ganharam tons de bege com tinta, papéis de parede, painéis e prateleiras, distribuídos de maneira a criar uma sinergia com o restante dos cômodos. A cozinha, que antes era aberta, recebeu uma porta em painel com espelho bronze. Assim, fica camuflada quando os moradores receberem suas visitas e confere um ambiente mais amplo.

## MÓVEIS SOLTOS

Após decidir a parte fixa dos mobiliários, o passo seguinte foi a escolha pelos móveis soltos. Na sala de jantar, a mesa em madeira já fazia parte da ambientação anterior, mas foi repaginada e ganhou um tampo em vidro. Porém, as cadeiras foram escolhidas de acordo com o novo ambiente e, assim como os outros móveis soltos da sala de estar, são da Sierra Móveis. No teto, o novo lustre compõe harmoniosamente com o ambiente renovado.

Os tons de azul, cor favorita da moradora, e marrom, foram pincelados na sala de estar e estão presentes no tecido geométrico Missionne, que estampa o revestimento das poltronas e das almofadas que enfeitam o sofá neutro; nos tapetes, vasos e outros objetos de decoração. O telão funciona através de um projetor e fica camuflado no teto quando não é utilizado. Para integrar ainda mais os ambientes, a designer de interiores utilizou alguns pontos de iluminação no teto e também



*A mesa de jantar repaginada integra-se aos novos detalhes da decoração e às cadeiras da Sierra Móveis escolhidas especialmente para compor o ambiente*

na decoração com velas, proporcionando um clima intimista e revelador.

Ao fundo da sala de estar, o ambiente da lareira acompanhou o processo de transformação e recebeu alterações para que ficasse mais requintado. Os vidros do amplo pé direito duplo receberam cortinas em linho e detalhes das delicadas luminárias pendentes com lâmpadas filetadas. Os quadros compõem a parede alta de maneira harmônica com o restante do espaço. A lareira, que já era revestida em pedra canjiquinha, recebeu um contorno em mármore escuro.

*Conforto e exclusividade: living está em harmonia com o desejo dos moradores. O ambiente antes da reforma (no detalhe ao lado)*



## SERVIÇO:

**Marisa Lebarbenchon – Designer de Interiores**  
Fones: 3364-9409/ 9128-0010  
e-mail: marisallebarbenchoninteriores@hotmail.com  
www.marisalebarbenchon.com.br

**Sierra Móveis**  
Rodovia SC-401- Km 2 – Saco Grande  
Fones: 3024-1266/ 3234-4686  
@sierraFLN

# PROMOÇÃO VAGA EXTRA



NA COMPRA DE UM APARTAMENTO,  
**VOCÊ GANHA UM EXCELENTE**  
DESCONTO NA VAGA DE GARAGEM.

DE R\$ 70 MIL **POR R\$ 40 MIL**

**OU R\$ 34 MIL À VISTA**



**NAVAL CLUBE**  
RESIDENCIAL

**INFRAESTRUTURA  
COMPLETA**

**PRONTO  
PARAMORAR**

**APARTAMENTOS  
2 E 3  
DORMITÓRIOS  
(1 E 2 SUÍTES)**



Koerich Incorporação e Participação Ltda. Registro Incorporação - Matrícula nº 41297  
3º Ofício de Registro de Imóveis da Capital, Florianópolis/SC. CRECI 2227-J.

RUA ORLANDO ODÍLIO KOERICH, 201  
**NOVO ESTREITO, PRÓXIMO À MARINHA**

PLANTÃO DE VENDAS:  
**(48) 3244-0720**  
www.koerichimoveis.com.br

**Koerich**  
IMÓVEIS

SAÚDE  
Rotina  
conturbada?

• Página F3



Confira dicas para aliviar o estresse

*Feminina*

• Ano 10 • Número 118 • Florianópolis • Junho 2016

Foto: Divulgação

# SIGA OS PASSOS DO INVERNO

*Aposte em detalhes que  
fazem a diferença*

*Modelos  
extralongos  
de botas  
deixam o  
minimalismo  
de lado (Jorge  
Bischoff)*



## # MEDICINA PREVENTIVA

Por Dr. Jamil Mattar Valente

Médico cardiologista



## A relação entre o colesterol bom e o ruim na prevenção da doença cardiovascular aterosclerótica

A lipoproteína de baixa densidade é o colesterol LDL, o vilão, ou aquele que vai deixando a sujeira por onde ele passa. A lipoproteína de alta densidade é o colesterol HDL, o 'scavenger' ou 'limpador', que é aquele que vai limpando a sujeira por onde ele passa. O indivíduo que tem colesterol LDL alto e o colesterol HDL baixo tem um risco aumentado de desenvolver doença cardiovascular aterosclerótica.

A terapia redutora de colesterol diminui o risco relativo de eventos cardiovasculares. O grau de redução do risco cardiovascular é proporcional ao grau de redução conseguido do nível de colesterol LDL. Quanto maior a redução deste nível, menor será o risco de eventos car-

diovasculares. Os benefícios absolutos do rastreio e do tratamento dos níveis anormais dos lipídios dependem da presença e da intensidade de outros fatores de risco cardiovasculares associados, tais como hipertensão arterial sistêmica, diabetes melito, fumo, idade e o sexo. O sexo masculino tem um risco maior, mas após a menopausa as mulheres tendem a nivelar-se ao risco dos homens. Os pacientes que já são portadores de doença cardiovascular previamente conhecida têm um risco maior para novos eventos cardiovasculares e os benefícios da terapia de redução do colesterol LDL serão também maiores.

As evidências da efetividade das estatinas são maiores do que as evidências

da efetividade de outras classes de medicamentos e de dietas para baixar o colesterol. Muitos grandes estudos multicêntricos têm demonstrado importantes reduções na mortalidade total por eventos coronarianos maiores – como angina instável e infarto agudo do miocárdio, e acidente vascular cerebral (AVC) –, com a redução do nível do colesterol LDL através do uso das estatinas em pacientes com doença cardiovascular isquêmica previamente conhecida (prevenção secundária).

As estatinas também reduzem eventos cardiovasculares em pacientes com

diabetes melito. Para pacientes sem história prévia de doença cardiovascular isquêmica (prevenção primária) e sem diabetes melito, os dados são menos conclusivos, com taxas de eventos cardiovasculares, mortalidade por doença cardíaca e mortalidade por todas as causas, mostrando resultados um tanto diferentes em diversos estudos. Todavia, algoritmos de tratamento têm sido usados para auxiliar os clínicos na seleção de pacientes para terapia redutora de colesterol, baseando-se no risco global de desenvolvimento de doença cardiovascular.



## # BELEZA

## Rosto impecável

*Maquiador ensina truques de preparação da pele*

Da redação

Uma pele bem preparada pode não chamar tanta atenção quanto olhos bem delineados ou lábios coloridos, mas é o primeiro passo para uma maquiagem impecável, com o equilíbrio perfeito entre naturalidade e sofisticação. O maquiador oficial da Natura, Marcos Costa, ensina como preparar a pele usando os produtos ideais e da maneira correta.

*Escolha os produtos que combinam com seu tom e tipo de pele e deixa o resultado mais que natural*

“Uma boa preparação da pele é o passo mais importante da maquiagem. Ela pode ser feita usando base, corretivo e pó. Mas, nem todas as mulheres necessitam usar os mesmos produtos. “Corretivo, por exemplo, eu indico somente para quem tem olheiras, manchas ou pequenas imperfei-

ções. Já o pó, somente para peles mistas e oleosas”, aponta.

O modo de usar também faz toda a diferença, o maquiador indica aplicar os produtos com os pincéis adequados ou com os dedos. “A base, por exemplo, pode ser usada em suaves batidinhas com as pontas dos dedos, sempre em movimentos ascendentes. Já o pó, é melhor ser aplicado com um pincel para o acabamento ser mais natural”.

### EFEITO NATURAL

Outra dúvida muito comum das mulheres na hora de escolher a maquiagem é a cor ideal para combinar com o seu tom de pele. “A preparação da pele deve ficar o mais natural possível, sem exagerar na dose e de preferência a cor deve ser a mesma para os três produtos, testando sempre no rosto e jamais nos braços”, esclarece Marcos.

Anuncie na próxima edição do *guia*  
**Gastronômico**

São 40.000 leitores sendo que 85% deste público são mulheres, formadoras de opinião e com grande poder na decisão de compra.

Ligue: 3024 2747

## # COMPORTAMENTO

# Xô, estresse!

Psicóloga dá dicas para manter o equilíbrio no dia a dia

Da redação

**S**abemos que a calma é uma das qualidades necessárias para o bem viver. Porém, ao tentar conciliar todos os seus afazeres relativos à família, casa, trabalho, estudos, e outras tarefas, homens e mulheres precisam ter sabedoria e discernimento para não cair nas garras do estresse, grande inimigo da calma e da serenidade. Segundo a psicóloga Sandra Mara, para evitar o estresse, é importante se atentar a certos cuidados e manter alguns bons hábitos.

“No estado de calma, conseguimos fazer mais e melhor. Já sob estresse, a pessoa tem sintomas não apenas psicológicos, como ansiedade, angústia, irritação, problemas de concentração, entre outros, como também físicos, que incluem tensão muscular, dor de cabeça, tontura, queda de cabelos e mais. É um quadro que prejudica amplamente o bem-estar e a qualidade de vida da pessoa”, diz.

De acordo com dados da pesquisa mais recente da Isma-BR/ International Stress Management Association, nove em cada dez brasileiros que trabalham têm sintomas de ansiedade em algum grau, e metade sofre de algum grau de depressão.



*Reservar um tempo para o lazer ou para meditar é essencial para uma vida saudável*

## Dicas para uma rotina mais tranquila

**MEDITE:** Já foram amplamente comprovados os benefícios da meditação para a saúde e o bem-estar. Entre para um grupo de meditação e aprenda a relaxar sua mente.

**FAÇA EXERCÍCIOS:** Pratique atividades físicas com regularidade – como corrida, caminhada, lutas marciais ou dança. Isso distrai a mente e libera no organismo a endorfina, substância produzida pelo cérebro que é considerada um “analgésico natural” e que promove o bem-estar. Além disso, treinar ajudará a deixar você mais relaxado e a ter uma melhor qualidade de sono, o que certamente irá amenizar seu nível de estresse.

**INVISTA NA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL:** Comer bem é outro hábito que auxilia no combate ao estresse, pois uma alimentação pobre em nutrientes ou uma dieta restritiva, além de causarem fraqueza e mal estar, podem ocasionar mau humor, que é um primeiro passo para desenvolver o estresse. Alguns alimentos fazem o organismo produzir mais serotonina, neurotransmissor que atua no cérebro regulando humor, sono e apetite. Entre eles estão: cereais,

laticínios, ovos e frutas como abacate e banana. Por isso, incluir esses itens no cardápio é uma boa ideia. Pesquise um pouco sobre nutrição e busque incluir todos os grupos alimentícios nas suas refeições, diariamente.

**RESERVE ESPAÇO NA AGENDA PARA O LAZER:** Por mais corrida que seja a sua rotina, procure reservar momentos para o lazer e o descanso, nem que seja por curtos períodos. Uma quick massage relaxante na hora do almoço, uma caminhada de 20 minutos em um parque próximo do trabalho, a leitura de um bom livro à noite em casa. Se não quiser terminar o dia estressado, evite que sua rotina seja 100% tomada de tarefas e obrigações. Seu corpo e sua mente precisam relaxar!

**TOME CHÁS RELAXANTES:** As infusões com ervas calmantes – como a camomila, a erva cidreira e a valeriana – também são boas alternativas, por serem uma maneira prática, de baixo custo e eficaz de reduzir o estresse. Além do efeito calmante dessas ervas, o próprio ritual de preparar e saborear o chá também ajuda a desacelerar, consequentemente amenizando a ansiedade e o estresse. Por isso, vale a pena insistir no chazinho da tarde ou da noite.



**Tati de Bem**  
Dermato-Funcional  
Studio Pilates

- Pilates e Power Pilates
- Plataforma Vibratória
- Pós-operatório de Cirurgia Plástica
- Manthus
- Carboxiterapia
- Radiofrequência
- Drenagem Linfática
- Limpeza de Pele
- Peeling de Diamante
- Hidratação Facial
- Fisioterapia Uroginecológica

R. Almirante Lamego 1172  
3028.9290

R. São Jorge 202  
3024.2886

## # MODA Maristela Amorim



## Contorno perfeito

Com todo esse frio, as botas – que já estavam em alta! – passaram a dominar completamente o cenário do Inverno. Com versões extralargas, exibem detalhes de moda típicos desta temporada como franjas, amarrações e aplicações de tecido stretch, que permitem um contorno mais ajustado e prometem aquecer mais as pernas. Jorge Bischoff fez dessas as suas apostas, na coleção que privilegia pretos e variações de marrom. A intenção é ultrapassar os dias de temperaturas mais rigorosas, mas se permitir sair por aí com saias e shorts também, quando os termômetros indicarem que isso já será possível.



## Personalizada

A moda é uma coisa fantástica porque permite que a gente brinque com composições do jeito que se quiser. Laci Baruffi aproveitou essa deixa e, inspirada nas propostas internacionais de customizar bolsas, lançou uma linha com alças para serem trocadas, inclusive sugerindo contrastes interessantes de cores. Além da alça original, é possível escolher alternativas, comprando outras para fazer as trocas de acordo com o look ou a vontade do dia.

## Noites de prazer

Temperaturas com sensação térmica de freezer. Sair de Casa? Hummm... Quem sabe vestir um pijama bonito e quentinho, confortável e aconchegante. Desde que o mercado descobriu o potencial da homewear – roupas para curtir o lar, doce lar! – as alternativas se ampliam para atender uma demanda interessante, de pessoas que gostam de estar bem arrumadas mesmo sem compromisso nenhum porta afora. Márcia Helena Blini Barbosa, da **Cravo & Canela Lingerie**, diz que o investimento no setor agrada. “Nossa coleção está com estampas exclusivas, modelagens interessantes e tecidos que aquecem o corpo e a alma”, relata, apresentando irresistíveis pijamas macios, roupões pelucados e pantufas acolchoadas. Como a proposta é de despojamento, cores e desenhos brincam com florais, geométricos, orgânicos e até motivos lúdicos. Assim, dá mesmo para curtir muito as noites de frio!

**Cravo & Canela Lingerie**  
Travessa Stodieck, s/n - esquina com a  
Rua Rafael Bandeira  
Fone: 3028-5710



## Para (muito) poucos

A À La Garçonne, marca que traz à frente Alexandre Herchcovitch, fez uma parceria com a Hering – que está comemorando seus 135 anos - e criou uma coleção limitada de camisetas e moletoms que fizeram sucesso em desfile na última edição da São Paulo Fashion Week. Os modelos são básicos, mas com conceito vintage e pitadas conceituais características do estilista que durante muito tempo conduziu grife homônina. Pena que as peças terão venda exclusiva na À La Garçonne e nas lojas NK Store do Rio e de São Paulo.



Uma das grifes brasileiras com mais personalidade e conceito está comemorando 30 anos sem perder o pódio no competitivo mercado da moda. Com lugar de destaque nas araras e vitrines da **Calcanhar de Aquiles**, Esstrondo e Bel da Terra, a marca se sobressai pelas coleções elogiáveis, modelagem perfeita, acabamentos primorosos.

“O que é um diferencial importante”, sentencia Fernando Souza, com o seu olhar sempre apurado e exigente. Nesta coleção a Spezzato homenageia São Paulo, com a mesma elegância e requinte que esta cidade sabe impor. Expõe um vintage romântico com estética urbana, um pouco de folk e cultura tribal, arrematando com muita sensualidade e sofisticação. A campanha foi fotografada no emblemático Teatro Municipal com as tops Ana

## Spezzato em alto estilo

Cláudia Michels, Luciana Curtis e Marcelle Bittar, ícones do mesmo naipe da Spezzato na história contemporânea da moda brasileira.

**Calcanhar de Aquiles**  
Travessa Stodieck, 22 – Centro  
Fone: 3223-5543