

ANO 6 • Nº12 • 2019

onda

Beach Park



MATERNIDADE REAL

Saiba como a atriz Fernanda Rodrigues encara os desafios e as alegrias de ser mãe

PRÁTICAS SUSTENTÁVEIS

O ator Hugo Bonemer mostra que pequenas atitudes cotidianas podem fazer a diferença no mundo

**NAS FÉRIAS,
TORNE O
PRAZER PARTE
DA ROTINA
E VIAJE PELO
MUNDO DE
SABORES**


MAGNUM[®]
Fiel ao prazer

Surpreenda-se com a nossa linha completa:
www.magnumicecream.com/br



CHOCOLATE
BELGA
CRIADO POR
EXPERTS

Compartilhando o que há de bom

Nesta edição, reunimos autênticas histórias que conectam vida e essência e inspiram outras pessoas a ter mais leveza e felicidade em sua vida. Na matéria de capa, apresentamos o "jeito de ser mãe" da atriz Fernanda Rodrigues, que esteve no Beach Park vivendo momentos de lazer com a família e contribuiu com o evento 'Encontro da vila', numa discussão sobre os desafios da maternidade ao lado das influenciadoras digitais Helen Ramos, Ingrid Machado e Shirley Hilgert. E, como acreditamos que o bom da vida é promover experiências inesquecíveis, promovemos um encontro ímpar entre o poeta Bráulio Bessa e o compositor e cantor Dorgival Dantas, juntos, eles falaram da força da cultura nordestina. Você confere também uma entrevista com o ator Hugo Bonemer, que falou sobre sustentabilidade e de como vale a pena investir em novas práticas para salvar o meio ambiente. Conversamos ainda com a atriz Roberta Rodrigues, que contou um pouco de como a arte tem o papel de transformar vidas. E, por fim, encerramos com o amor pela pâtisserie que uniu os chefs Beca Milano e José Alves, numa tarde deliciosa no coqueiral do Beach Park.

Inspire-se e boa leitura! ;)



EQUIPE ONDA BEACH PARK

Diretora de marketing

Clarisse Linhares

Gerente de Marketing

Michelle Magalhães

Gerente-Geral de Mídia

Alexandre Lima

Relações Públicas

Gisele Leal

Especialista de Marketing

Felipe Oliveira

Coordenadora Comercial

Micheline Olivindo

Executivas de Negócios

Brenda Riveli, Laís de Deus

e **Eveline Pessoa**

Assessoria de imprensa

TasteMakers e Capuchino Press

Conteúdo

Grazy Costa

Foto de capa

Felipe Panfili

Diagramação

Wally Gregolly

Projeto gráfico

Ana Couto Branding

Impressão

Gráfica Halley

Tiragem

10 mil exemplares

Fale conosco

revistabeachpark@beachpark.com.br

Beach Park
ENTRETENIMENTO



Chegou o **NOVO** Del Valle



MUUUUITA FRUTA, ÁGUA E CARINHO.



CAPA

O jeito leve e descomplicado de ser mãe de Fernanda Rodrigues. Em momentos de lazer com a família, no Beach Park, a atriz falou sobre os desafios e as realizações da maternidade.

08



CULTURA

18

Essência nordestina! Nesta edição, promovemos um encontro pra lá de especial com o poeta Bráulio Bessa e o compositor e cantor Dorgival Dantas.



TEATRO

28

Versatilidade e talento. Você confere um bate papo com o ator João Côrtes em visita aos bastidores do musical Ceará Show.



SUSTENTABILIDADE

34

Novas práticas estão impactando o mundo. As atitudes que trouxeram mais sentido e harmonia com a natureza na vida do ator Hugo Bonemer.



MODA

42

Empreendedorismo em alta. No mercado da moda praia, as inovações que estão despontando as marcas locais, como a nova empreitada da influenciadora digital cearense Edith Gomes.



GASTRONOMIA

60

Com açúcar e afeto. Pâtisserie: a paixão que uniu os chefs Beca Milano e José Alves numa tarde deliciosa no coqueiral do Beach Park. Imperdível!



COMPORTEMENTO

68

A atriz Roberta Rodrigues conta como a arte foi capaz de transformar a sua realidade e de muitos ao seu redor, e como a maternidade trouxe uma força indescritível para sua vida.



ESTILO DE VIDA

A arte que mudou os rumos do fotógrafo e influenciador digital pernambucano Raul Aragão.

78

POR DENTRO DA REVISTA

Veja como funciona cada um dos ícones abaixo ao longo da Revista Onda Beach Park.

+ MAIS



Informações adicionais a cada assunto da publicação.

MERGULHANDO



Curiosidades e histórias relacionadas ao conteúdo principal.

PARA ANOTAR



Dicas para quem quer ir além das informações da revista.

SERVIÇOS



Contatos e informações úteis no dia a dia.

PARA OUVIR



Dicas de músicas pela Rádio Beach Park.

BEACH PARK ENTRETENIMENTO APRESENTA:

CEARÁ

SHOW

O MUSICAL

UM ESPETÁCULO PARA
RIR E SE EMOCIONAR.



QUINTA A SÁBADO ÀS 20H E DOMINGOS ÀS 17H
AV. ABOLIÇÃO, 2323 - CEARASHOW.COM.BR

TEXTO E DIREÇÃO: SILVIO GUINDANE | MÚSICAS: RODRIGO MARANHÃO

PATROCÍNIO MÁSTER:



REALIZAÇÃO:



A LEVEZA E O EQUILÍBRIO DA SUPERMÃE FERNANDA RODRIGUES

A atriz e apresentadora esteve no Beach Park, com a filha Luiza de 9 anos, para um dia de lazer e diversão. Realizada com a maternidade, a atriz conta como tem sido a experiência de escrever sobre os desafios e as alegrias de ser mãe.

Texto: **Grazi Costa**
Fotos: **Igor de Melo**

PARA OUVIR

Artista: **Frejat**
Música: **Por você**
Álbum: **Puro Êxtase**





Rosto conhecido de quem acompanha novelas e filmes, desde os anos 90 na televisão, a atriz e apresentadora do programa “Fazendo a festa!”, no canal GNT, Fernanda Rodrigues é mãe da Luiza, 9 anos, e do Bento, 3 anos, quase em tempo integral. A atriz revela que a experiência da maternidade foi a mais transformadora da sua vida. As histórias desse mundo de descobertas e de como é possível viver essa fase de maneira bem-humorada e tranquila estão reunidas no seu livro “Meu jeito de ser mãe, a busca do equilíbrio e da leveza na maternidade”, lançado em 2018. Durante sua visita ao Beach Park, ao lado da filha, conversamos sobre filhos, é claro, mas também sobre carreira, cuidados com saúde e muito mais.

Fernanda, como surgiu a ideia de escrever um livro para compartilhar as vivências com a maternidade?

Tudo começou com o meu blog de maternidade, o chegueiainomundo.com.br, que surgiu quando a Luiza fez dois anos. Escrevi muita coisa, enquanto estava grávida. E me fazia muito bem colocar pra fora as angústias e inseguranças, por isso, resolvi dividir esses sentimentos com outras mães. Há 9 anos, não

se encontrava nada na internet sobre esse assunto. O feedback foi sendo muito positivo, as pessoas foram comentando, e fui vendo que o blog era um caminho muito importante. Acredito nessa rede de apoio da maternidade, e isso me interessou muito. Mesmo com o sucesso do blog, ainda não estava pronta para escrever um livro, achava muita pretensão (risos)... e só agora, há dois anos, fui convidada pela editora a fazer o livro, já tinha virado uma referência como mãe e topei. Peguei o conteúdo do blog, adaptei algumas coisas, criei outras... e foi mais um filho que demorei dois anos gestando.

Que mensagem você buscou passar no livro?

Sempre quis fazer da maternidade uma coisa leve. Mesmo sendo um momento de dúvidas e incertezas, acredito que é possível ter bom humor. A mensagem principal é que os problemas vão passar e que não é necessário dramatizar essa fase. Levei todas as dificuldades que tive com leveza, e isso me ajudou muito. Mas é muito importante também desglamourizar a maternidade e criar ambientes de troca de experiências, pois o que acontece comigo é diferente do que acontece com a outra. Ser mãe é algo muito exclusivo.

Você comentou que, quando foi mãe da Luiza, não tinha ainda muitos meios onde buscar informação, a saída foi buscar ajuda da sua mãe e da família?

Sim. A minha mãe é pedagoga, educadora e trabalha numa escola infantil. Ela sempre estudou muito, então, eu tenho uma grande escola dentro de casa, e isso fez diferença. Minha mãe sempre trouxe essa calma que tenho. A internet estava começando, e tudo que eu pesquisava me levava para informações sobre doenças, e achava tudo muito pesado. Confesso que fiquei um pouco apavorada. Fui vivendo e vendo que não era tudo aquilo! Claro que a maternidade é difícil, cansativa e muito exaustiva! Vão ter dias que você vai ficar deprimida, mas tudo passa. E meu blog foi um dos primeiros a falar sobre maternidade de forma diferente. Hoje, é um assunto muito falado o que é maravilhoso para as futuras mães encontrarem informações de qualidade.



Livro Meu jeito de ser mãe.

Quais as diferenças que encontrou entre uma maternidade e outra? A distância de idade entre eles ajudou ou não?

Curti intensamente a primeira maternidade até os seis anos da Luiza, e do jeito que queria. Foi muito legal ter todo o tempo pra ela. Quando escolhi ter outro filho, estava em outro momento, tinha amadurecido como mulher e mãe. Digo que sou uma mãe completamente diferente, da Luiza e do Bento, pois tive experiências distintas com eles. A amamentação foi uma delas: com a da Luiza, fui até os 11 meses super bem, já com a do Bento, foram só 4 meses, porque tive mastite, e foi um pesadelo. Então, não é regra dar sempre certo, e temos que levar isso como um aprendizado. O lado ruim da distância de idade é que eles têm interesses bem diferentes, e às vezes os lugares e programações não agradam aos dois, mas ela me ajuda muito com ele, e, pra ele, ter uma irmã mais velha é um estímulo. Acho que tenho que fazer um novo livro, meu jeito de ser mãe de novo, porque tem várias coisas que preciso falar novamente (risos).

De que forma a maternidade mudou a sua forma de ver o mundo?

Sempre fui muito louca pra ser mãe, era quase uma obsessão! Sabia que tinha nascido com esse instinto, e ser mãe foi exatamente como eu tinha sonhado... muito transformador pra mim. Antigamente, ficava chocada com as mulheres que diziam não ter vontade de serem mães. Hoje, entendo completamente e res-





“A última vez que vim ao parque foi com as amigas de uma peça, há 20 anos, e voltar agora mãe, com a minha filha, que sempre sonhou em vir pra cá, foi emocionante”

peito, inclusive, tenho várias amigas que não querem... e realmente você tem que ter o dom e a entrega. Pra mim, foi como se eu fechasse um livro da minha vida e abrisse outro. Desde quando descobri que estava grávida, virei outra pessoa, uma Fernanda com outros interesses e valores. Realmente gosto muito da função de ser mãe, a minha prioridade é 100% meus filhos, organizo minha agenda de trabalho e horários em função deles. Toda a minha vida é pautada na vida deles.

E como é conciliar as múltiplas funções da maternidade com a carreira? O que você faz para dar conta dessa dupla jornada?

Todo mundo que trabalha comigo sabe que eles são a minha prioridade. Então, só gravo depois que os deixo na escola. Faço questão de buscar e levar, e também nas aulas extras. Quando tenho que viajar, eu os levo. Realmente tenho muito prazer. E tenho dificuldade de delegar, mas às vezes tenho que me adaptar.

Falando um pouco de carreira, você se tornou apresentadora e já está na 9ª temporada do “Fazendo a festa”, no canal GNT. Como tem sido estar à frente desse programa?

Esse programa é uma alegria imensa na minha vida! Ambiente de festas infantis é um lugar muito confor-

tável pra mim. Sempre frequento e tenho um diálogo aberto com as crianças, e psicologia pra conversar com elas. O sucesso do programa se deve muito ao fato de ter ficado orgânico, levo a minha verdade, e virou quase uma extensão da minha vida. Brinco com a produção que só saio quando estiver velhinha.

Você é atriz desde criança, acha que seus filhos podem seguir o mesmo rumo? Sua filha já fez uma atuação, o que achou?

A gente evitou até onde deu, mas vimos que não ia ter jeito. Ela foi chamada pra fazer as audições do musical “Noviça Rebelde”. Achei legal pra que começasse a entender que é um trabalho, tem disputa com muita gente talentosa e exige dedicação. Vimos que a experiência seria importante e decidimos deixá-la participar. De tanto conviver com a gente, a atuação dela foi acontecendo de forma natural, com aquela pureza de criança que foi vencendo as etapas. Ensaiei meses, abriu mão das férias... ficamos tão orgulhosos! Foi emocionante vê-la trilhando e conquistando o seu caminho. Quando vi a estreia no palco, só chorava e pensava: ‘virei mãe de artista mirim’. Quase me vi recomeçando. Se for pra ser o caminho dela, a gente vai apoiar. Conversamos muito sobre os estudos, colocamos nas aulas de canto, sapateado e piano para que



CLÍNICA TRAJANO ALMEIDA
DIAGNÓSTICO POR IMAGEM

Aqui você encontra
modernidade e credibilidade.



RESSONÂNCIA MAGNÉTICA DE 3,0 TESLA COM MULTITRANSMISSÃO DE SINAIS

A mais avançada tecnologia para um melhor diagnóstico de seus exames.



Philips Achieva 3.0 Tesla Tx

SERVIÇOS

- Ressonância Magnética 1,5T e 3,0T;
- Tomografia Computadorizada Multislice;
- Mamografia Digital;
- Radiologia Digital;
- Videofluoroscopia da deglutição;
- Ultrassonografia com Doppler Colorido;
- Densitometria Óssea;

Quem faz exames na Clínica Trajano Almeida tem duas certezas: diagnósticos precisos e qualidade no atendimento.

CLÍNICA TRAJANO ALMEIDA
Uma história de referência em medicina diagnóstica há mais de 40 anos.

Estacionamento gratuito e com manobrista

Av. Dom Luis, 200 – Fortaleza/CE

Fone: 85 3066.7900 - www.trajanoalmeida.com.br

RESP. TÉCNICO:
Resp. Técnico Dr. Trajano Almeida
CRM 2002 - RQE 6263
Resp. Técnico Dr. José Joaquim Almeida
CRM 3423 - RQE 6263



“Ser mãe é algo muito exclusivo.”

.....
 Fernanda Rodrigues em um dia de diversão com sua filha Luísa e amiguinha, Sarah.

possa se formar e ter uma base bacana para ser o que ela quiser.

E o que você faz naqueles momentos que precisa descansar e cuidar de você?

Vivi em função da maternidade durante muitos anos, então, você se deixa um pouco de lado, não tem como. Mas, de um ano pra cá, resolvi cuidar de mim. Tenho cuidado da alimentação, voltei a fazer terapia. Não sou tão preocupada com a estética, meu foco é a saúde. Tenho bebido muita água e feito exercícios, mas tudo de forma muito equilibrada.

E como foi o dia de diversão com a filhota no Beach Park?

A última vez que vim ao parque foi com as amigas de uma peça, há 20 anos, e voltar agora mãe, com a minha filha, que sempre sonhou em vir pra cá, foi emocionante. Voltar e ver como isso aqui ficou grandioso, ver que o parque preza pela questão da preservação da natureza, que é uma coisa que eu converso muito com meus filhos, achei muito bacana. É um lugar muito democrático, em que todo mundo se diverte e todas as idades podem vir e aproveitar. É o máximo!



Fernanda, Shirley, Helen e Ingrid em um bate-papo sobre maternidade na 2ª edição do Encontro da Vila.

Trocas sobre maternidade real

Um momento descontraído, bem-humorado e cheio de afetos para troca de ideias e experiências sobre o equilíbrio entre a maternidade e a individualidade das mulheres marcou o 2º Encontro da Vila, bate-papo aberto ao público que busca discutir temas da atualidade com personalidades que são referência no assunto. E o local não poderia ser melhor: na Vila Azul do Mar, bem pertinho da praia, num final de tarde agradável e repleto de boas histórias.

Nesta edição, a atriz e apresentadora Fernanda Rodrigues, a youtuber e produtora audiovisual Helen Ramos, do canal Hel Mother, e a digital influencer Shirley Hilgert, editora do blog Macetes de Mãe, conversaram sobre maternidade em suas mais diversas faces, além de explorar temas como pressão estética, conciliação com o mercado de trabalho, a importância da rede de apoio, solidão, depressão pós-parto, feminismo, entre outros. A mediação ficou por conta da influenciadora digital cearense Ingrid Machado, mãe da pequena Antonella, que também contou seus “causos” com a maternidade. Entre histórias, desafios, cuidados e curiosidades sobre a experiência materna, as três participantes compartilharam com a plateia sobre como lidam

com algo muito comum entre quase todas as mães: a culpa. Fernanda Rodrigues, por exemplo, admite que lidar com esse sentimento já foi um desafio, mas que, hoje, ela administra bem, principalmente com a chegada do Bento, seu segundo filho. “Com ele, eu respirei e aprendi como funciona. Hoje eu me culpo bem menos do que com a Luísa”, pontua. No encontro, ela explicou que, atualmente, seu maior desafio é ser mãe de dois filhos com idades tão diferentes (Luísa é seis anos mais velha que Bento) e de personalidades também distintas. “Educar um é diferente de educar outro”, comentou.

Shirley Hilgert, por sua vez, acredita que as mulheres precisam aprender a superar a culpa, ou seja, tentar buscar a racionalidade para tirar da mente a ideia de que as mães estão sempre em débito. “Costumo perceber que muitas mulheres dão passos para trás, passos importantes, seja de carreira, seja outro tipo de conquista, em função dessa culpa materna. Temos que enfrentar isso”, disse. Ela, inclusive, vai além. Para Shirley, o autocuidado também é fundamental para o fortalecimento da própria relação com os filhos. “Hoje eu consigo entender que, olhando para mim, dedicando tempo para mim, fazendo o que eu gosto, eu me empodero e, assim, me torno um exemplo para o Leo e o Caê”, afirmou.



Conhecida pelo humor sincero, com um quê de sarcasmo, Helen Ramos trouxe para a roda de conversa na Vila Azul do Mar um pouco dos assuntos que costuma abordar no seu canal, como a maternidade real. Para ela, que é mãe solo de um garoto também chamado Caetano, as mulheres precisam desromantizar a ideia de que toda mãe precisa ser uma super-heroína, mulher maravilha, que tem que ser perfeita e sempre conseguir dar conta de tudo. “A melhor mãe que você consegue ser é a mãe que você pode ser”, afirmou, sem rodeios. Ela também ressaltou que ainda há muito palpite para a maternidade alheia, inclusive pessoas da própria família, mas que, apesar disso, as mulheres estão mais dispostas a se ajudarem. “Eu bato muito na tecla de que não existe um tipo de maternidade a ser seguido. Cada uma é mãe do seu jeito, e todos esses jeitos são verdadeiros”, pontuou.

Todas concordam que a melhor maneira de desmistificar a chamada “maternidade ideal”, que algumas pessoas ainda insistem em cobrar das mulheres, é justamente essa troca de experiências, compartilhando desafios, medos e, claro, as alegrias de se ter filhos. Como Fernanda Rodrigues fez questão de pontuar, todas as vezes que ela se encontra com outras mães, de não só falar, mas, principalmente, de poder ouvi-las, é sempre um aprendizado. “Tem tudo a ver com o que eu acredito, essa rede de apoio, de mães unidas trocando ideias e aprendendo juntas. Cada maternidade é muito diferente. Somos mães diferentes, mas quando a gente divide experiências tudo fica mais fácil”, disse a atriz e apresentadora.

Já Helen Ramos acredita que, quando se dá a oportunidade de se falar sobre a maternidade real, como

foi o caso do Encontro da Vila, outras mães acabam sendo acolhidas. “É tão poderoso ver que eventos maternos se preocupam em falar de como é a nossa vida mesmo. Ser mãe é muito gostoso, mas é legal a gente olhar para isso de uma forma verdadeira e honesta”, afirmou. E o público, como não poderia deixar de ser, assinou embaixo. A jornalista Cristina Carneiro da Cunha, grávida de seis meses, aproveitou o bate-papo para ouvir, falar, aprender e se preparar para esse novo desafio na sua vida. “Esse evento foi muito importante para colher informações e para conhecer mais desse mundo. Está sendo uma verdadeira descoberta”, disse.

Entre risos, confidências e partilhas, Fernanda Rodrigues, Helen Ramos, Shirley Hilgert, Ingrid Machado e todas as mães – e futuras mamães – presentes no bate-papo mostraram que, juntas, a maternidade real é sim possível. E, sem dúvidas, é uma experiência incrível e que precisa ser vivida de forma plena e serena.

PARA ANOTAR

Confira o perfil:

@ferodriguesoficial

@luisa.erlanger

@macetesdema

@hemoth

@ingrid_machado

@shirley.hilgert

Sites:

www.chegueiaomundo.com.br

www.macetesdema.com.br

IMPERDÍVEL COMO CURTIR UM FIM DE SEMANA NO BEACH PARK

A CONTA É SIMPLES: RECEBA EM 2 DIAS COM 2% DE TAXA

CRÉDITO
À VISTA
e
DÉBITO



MEI



PF

E COM O APP GETNET VOCÊ TEM TUDO O QUE PRECISA NA PALMA DA MÃO

- Visualize suas vendas em tempo real
- Antecipe suas vendas em segundos
- Solicite manutenção
- Chat online 24h, todos os dias



ESCOLHA A SUA SUPERGET EM [SUPERGET.COM.BR](https://www.superget.com.br)

getnet
Uma empresa Santander

VEIA NORDESTINA

Nesta edição, a Revista Onda Beach Park promoveu um encontro único entre o poeta Bráulio Bessa e o compositor e cantor Dorgival Dantas. Juntos, falaram sobre as origens simples do sertão, as curiosidades da carreira e de como seus trabalhos contribuem para o fortalecimento da identidade cultural nordestina.

Texto: **Grazi Costa**
Fotos: **Igor de Melo**

PARA OUVIR

Artista: **Dorgival Dantas**
Música: **Coração Artista**
Álbum: **O Homem Do Coração**



“Existe um público que quer consumir cultura popular brasileira de raiz, a gente só precisa entregar”



O poeta e escritor Bráulio Bessa e o compositor e cantor Dorgival Dantas consolidaram suas carreiras levando poesia e música para todo o País. Dorgival nasceu no município Olhos d'água do Borges, interior do Rio Grande do Norte. Aprendeu com o pai, ainda muito cedo, aos 13 anos, os primeiros acordes da sanfona, instrumento que seria seu principal companheiro da vida. Bráulio encontrou na literatura de cordel, presente nas obras de Patativa do Assaré, a poesia que percorreria toda a sua trajetória. Nascido e criado em Alto Santo, no Ceará, começou escrevendo cenas do cotidiano e peças de teatro, mas foi declamando poesia na internet que sua arte ganhou o mundo. Ambos, percorreram caminhos árduos até atingir reconhecimento e sucesso. Os artistas se conheceram pessoalmente, numa tarde nublada, em Fortaleza, para um bate-papo que celebrou a força e a arte desses grandes artistas nordestinos.

Dorgival- Bráulio, conhecia você apenas pela rede social Twitter, admiro muito seu trabalho e, quando soube desse encontro com você, topei na hora. Mas, me diga, como foi que começou essa história com a poesia?

Bráulio- Comecei a escrever quando tinha 12 anos, lá em Alto Santo, e a sensação que tinha na época era de que éramos muito invisíveis, ainda não tinha internet, nenhum contato com literatura ou poesia e ninguém próximo que me influenciasse. Sou filho e neto de costureira, então sonhava em ter dinheiro e poder usar

roupas de marca, olha que sonho besta?! (risos). Um dia, na escola, um professor passou um trabalho em que entregou para cada aluno o nome de um escritor brasileiro para cada um fazer um resumo sobre a obra. Tinha Drummond de Andrade, Machado de Assis, e, para mim, caiu o Patativa do Assaré. Nessas coisas acredito muito em destino, se tivesse caído Drummond, talvez não tivesse tido tanto apetite pela leitura e despertado para esse novo sonho que foi a poesia.

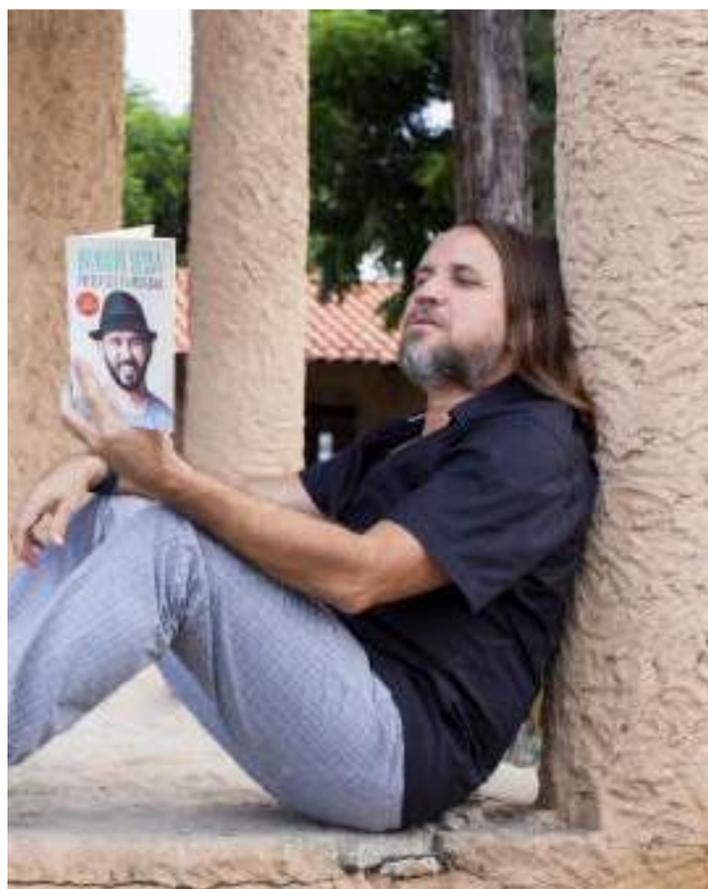
D- E foi aí que veio seu primeiro contato com poesia. Qual livro você leu? Sou fã do poema “Mão Preta”.

B- Li “Cante lá que eu canto cá” e outro livro mais biográfico. Lembro que, quando comecei a ler, aquilo me chamou atenção: como Patativa podia, numa linguagem tão simples, falar de coisas tão complexas, como o sentimento humano, paixão, saudades, felicidade, dor e, de repente, ele falar de desigualdade social, da problemática da seca, da fome, denunciar a corrupção. Fiquei encantado e me arrebatou de um jeito que eu eu disse pra mim: “Quero ser poeta”. E meu sonho passou da vontade de usar roupa de marca para lançar um livro. Daí você tira a evolução. Senti o poder de transformação da poesia, porque, se o livro do Patativa estava mudando a minha vida, meu livro também poderia mudar a vida de outras pessoas, nem que fosse a de um menino da minha rua. Então, comecei a escrever, mesmo sem saber se tinha o dom, pedi a Deus uma luz, e a minha intenção com aquilo era boa. Quando peguei um caderno pra começar a escrever, não saia nada. Li



um verso do Patativa que dizia: "Para todo canto que olho vejo um verso se bulir", e entendi que, quando você olha a vida de forma poética, Dorgival, você que também é um poeta sabe, tudo ao seu redor vira poesia: um menino jogando futebol na rua, a minha avó fazendo doce de leite na cozinha... e começou o processo de descoberta de servir para uma coisa boa. Era o sentimento que eu tinha. Gosto muito de contar essas histórias porque as pessoas me conheceram muito já, no programa da Fátima Bernardes, na Rede Globo, mas tive toda uma peleja, assim como você também, e na sua época era até mais difícil. Como foi seu começo com a música?

D- Com certeza a história do nordestino do sertão tem uma semelhança muito grande. Como sou 15 anos mais velho, o chicote veio antes (risos), você pegou um sofrimento até moderno. Infelizmente, eu e minha família enfrentamos a fome. Não sei nem escrever direito meu nome, inclusive, não entendo como as pessoas que leem e escrevem têm preguiça de ler e escrever. Mas, por não ter frequentado a escola direito, sempre fui bom de ouvir e escutar conversas, gostava de aprender palavras e passei a me comunicar bem, mesmo com as dificuldades. Sempre tive Deus e meu pai, que foi tudo pra mim. Aprendi com ele a tocar acordeon. A todo lugar que ele ia, me levava, e um dia ele disse: "Faça música!". Eu disse: "Não sei se consigo, é difícil!". Ele disse: "É não, difícil é só a primeira". E ele



"Escutava as músicas que escrevia e tinha certeza de que ali tinha um trabalho bonito."

PROTEJA SUA CASA E A SAÚDE DA SUA FAMÍLIA



PREVENIMOS E DEDETIZAMOS AS SEGUINTE PRAGAS:

ARANHAS, BARATAS, CARRAPATOS, CUPINS, ESCORPIÕES, FORMIGAS, MOSCAS, MOSQUITOS, POMBOS, PULGAS, ROEDORES E OUTRAS PRAGAS.



PROGRAMA DE PREVENÇÃO E DEDETIZAÇÃO EM:

- Hotéis e Motéis
- Indústrias
- Instituições de Saúde
- Órgãos Públicos Municipais, Estaduais e Federais
- Residências e Condomínios
- Shopping Centers
- Supermercados
- Unidades de Ensino
- Transportes

A **TRULY NOLEN** é uma empresa especializada em prevenir e dedetizar pragas, oferecendo soluções inteligentes e customizadas para proteger você e sua família.

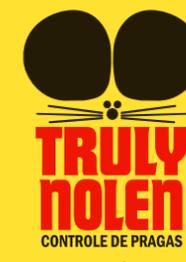
Pragas ameaçam a saúde e o bem-estar das pessoas, além de causar enorme prejuízo, contaminando água, alimentos e equipamentos.

LÍDER MUNDIAL NO CONTROLE DE PRAGAS

Desde 1938 em mais de 65 países e há 20 anos no Brasil.

52 Unidades espalhadas pelo Brasil com + de 10 mil clientes ativos.

f @trulynolenfortaleza
www.TRULYNOLEN.com.br



INSPEÇÃO GRATUITA!

85 **3233.3729**
comercial.fortal@trulynolen.com.br

tinha razão. Quando tinha 23 anos, fiz a minha primeira música, mas só quem conhece são os meus filhos, nunca cantei, mas parece muito com a canção “Coração”. Achava bonita as minhas composições. E, um dia, o dono da banda que eu tocava me dispensou. Essa ‘rejeição’ foi um dos maiores estímulos que tive, e comecei a investir nas composições, passava madrugada compondo, e algumas delas viraram grandes sucessos. E o seu primeiro livro, Bráulio, quando foi que saiu?

B- Como disse, sempre sonhei em lançar um livro, mas nunca imaginava que, lá de Alto Santo, iria parar na televisão. Minha vontade era ter meu livro ali nas prateleiras das bibliotecas das escolas. Depois de escutar tudo que se podia imaginar na minha cidade, quando dizia que queria ser poeta, porque ninguém respeitava minha escolha, e diziam: “Ninguém gosta de poesia, você vai passar fome”, mas era o que fazia sentido pra minha vida. Depois que entendi o que queria com meu trabalho, comecei a escrever peças que eram enenadas nas praças da cidade. Quando tinha 24 anos, estava com um bom material para publicar o livro e comecei a saga atrás de editora. Eu era funcionário público, não tinha dinheiro, ninguém influente pra ajudar, então, pesquisei no Google e mandei e-mail para 44 editoras de todo Brasil, apenas quatro me responderam com um ‘não’ e duas bateram na tecla que poesia não tinha mercado no País. Foi muito frustrante. Mas não desanimei. Percebi que, antigamente, quem vivia de poesia fazia declamações de literatura de cordel em feiras, aliás, foi um instrumento que alfabetizou muita gente no interior, e identifiquei na internet o potencial para mostrar e declamar o meu trabalho para todo o mundo. Comecei a gravar a minha poesia. Optei por não escrever, porque a poesia nordestina é sonora, por isso, é metrificada e rimada. Gravei um vídeo curtinho declamando um poema que teve dois milhões de visualizações. Foi a partir daí que surgiu o convite da televisão. Com a repercussão positiva, em seguida, publiquei meu primeiro livro, “Poesia com Rapadura”, com a editora Cene, que fiz questão de escolher e queria que fosse da minha terra, Fortaleza. Depois, a editora Sextante, uma das maiores do Brasil, me procurou pra lançar o meu segundo livro, “Poesia que Transforma”, onde reuni quarenta poemas que declamei no programa da Fátima Bernardes. Com o segundo livro, a minha intenção era mostrar que a poesia e o meu trabalho estavam de fato transformando vidas. O livro entrou na lista dos dez mais vendidos do País. Então, Dorgival, existe um público que quer consumir cultura popular brasileira de raiz, a gente só precisa entregar, e você, certamente, sabe do que estou falando pela qualidade



com que faz suas canções que são grandes sucessos, inclusive já foi parar em trilha sonora de novela. Eu escuto muito suas músicas e não tô falando isso só porque tô na sua frente (risos). Hoje, você tem bastante sucesso também na internet. Como tem divulgado seu trabalho por lá?

D- Fico feliz demais em saber disso e de muita coisa da sua história. Fica como uma inspiração pra mim. Realmente, comecei a trilhar esse caminho antes da internet, quando gravei o meu primeiro disco e mostrei para um produtor musical, e ele menosprezou meu trabalho de um jeito que foi arrasador pra mim. Escutava as minhas músicas e tinha certeza de que ali tinha um trabalho bonito. Busquei mais uma vez forças em Deus e continuei. O não, às vezes, é o que te empurra pra frente. Mas, na música, a concorrência é muito grande e, muitas vezes, o nosso autêntico forró feito não é valorizado. Não sou contra vir artistas de fora fazer sucesso aqui, seria ótimo que todos pudessem circular, mas uma coisa costumo dizer nos meus shows, inclusive essa frase ficou gravada na parte de trás do nosso ônibus: “Se pra fazer sucesso eu tiver que subir nos palcos e falar mal de alguma mulher em minhas



canções, prefiro deixar de tocar e pendurar minha sanfona que serei mais feliz". A música precisa de algo a mais, assim como aconteceu com a sua poesia, Bráulio. Precisa falar de amor, da nossa terra, da natureza. Mas, quando se passa umas duas horas fazendo uma música e se tem certeza de que o seu trabalho ficou bom e joga a música na internet, há muitas pessoas lá fazendo o contrário, colocando qualquer coisa, e, como é um espaço que tem público pra todos os gostos, vai ter gente consumindo, entende? Isso me desaponta um pouco. O apelo comercial na nossa área ainda é muito forte, a música boa está nascendo como um flor no meio de espinhos.

B- Então, vamos trocar, Dorgival? Me empreste sua sanfona e você fica com meu livro. O que tem nele é muito parecido com o que você pensa, viu?

D- Tá certo, mas e se eu lhe der uma sanfona?

B- Em dois meses, te mando a primeira música.

+ MAIS



Dorgival Dantas

Conhecido por manter uma linha de composições majoritariamente falando de amor, compôs músicas de grandes sucessos, como: "Coração", que ganhou o troféu como melhor música do carnaval de 2005, na Bahia, e foi a música mais executada em todo o Brasil, em 2007, divulgado pelo ECAD; e a música "Você Não Vale Nada", foi a trilha sonora do filme brasileiro "Chega de Saudade", em março de 2008, e da novela "Caminho das Índias", em 2009. Lançou seu primeiro CD, em 2006, com o título "O Homem do Coração" e, em 2013, o DVD "Simplesmente Dorgival - Ao Vivo". Seu canal do YouTube possui mais de 200 mil inscritos.

MERGULHANDO



Bráulio Bessa

Criador do projeto "Nação Nordestina", divulga a cultura do Nordeste na internet e tem mais de um milhão de fãs/seguidores, o que o consagrou como ativista. Realiza um quadro semanal no programa Encontro com Fátima Bernardes, da TV Globo, no qual apresenta a cultura nordestina sob um olhar poético. Foi o primeiro cearense a palestrar na sede do Facebook. Suas palestras já foram assistidas por mais de 100 mil pessoas. O livro "Poesia que Transforma" permaneceu por 18 semanas consecutivas na lista de mais vendidos do Brasil



Livro Poesia que Transforma, Bráulio Bessa.

e se tornou o primeiro escritor de literatura de cordel a atingir o topo da lista de mais vendidos da Amazon. Bráulio Bessa foi convidado pelo Beach Park em 2017 para criar uma linha exclusiva de produtos assinados por ele. Trechos de seus poemas que valorizam as coisas simples da vida estamparam produtos como luvas, aventais, panos de prato, jogos americanos, porta-copos, moingas, camisetas, nécessaires, cartões, quadros porta-rolhas, chaveiros que foram comercializados online e na loja de artesanato da Vila Azul do Mar. Os itens foram pensados para semear valores de amor, fé e respeito tão presentes na obra do poeta. Durante o lançamento dos produtos, Bráulio realizou ainda sessão de autógrafa do seu primeiro livro, 'Poesia com Rapadura'.

PARA ANOTAR



Confira o perfil:
 @dorgivaldantasoficial
 @brauliobessa

[Um centro
de diagnóstico
cada vez
mais moderno.]

[Compromisso
em atender
com excelência
há 48 anos.]

[Inovação e tradição em um só laboratório]

Para oferecer o melhor em medicina laboratorial e diagnóstica, o Laboratório Clementino Fraga investe constantemente em inovação, respeitando a sua tradição e qualidade. Um laboratório com alto nível de certificação, responsável por garantir o que há de mais moderno e humanizado. Conheça as unidades de atendimento e conte com quem é referência no Ceará.

RUA CARLOS VASCONCELOS, 947 - MEIRELES • (85) 3466.7877

WWW.LCF.COM.BR LABORATORIOCLEMENTINO LABORATORIOCLEMENTINOFRAGAOFICIAL

LABORATÓRIO
**CLEMENTINO
FRAGA**
Especialista em você.

A VERSATILIDADE E O TALENTO DE JOÃO CÔRTEZ

Jovem e atento ao futuro que vem buscando pra carreira, João Côrtes é daqueles que têm na veia a vocação para a arte. Faz teatro, novela, cinema, séries e, mais recentemente, mostrou todo seu potencial como cantor. Em Fortaleza, a convite do Beach Park, o artista assistiu ao espetáculo 'Ceará Show' e conversou com a revista Onda sobre a paixão pelo teatro e as novidades da carreira.

Texto: **Grazi Costa**
Fotos: **Igor de Melo**

PARA OUVIR

Artista: **Joe Cocker**
Música: **Unchain My Heart**
Álbum: **Unchain My Heart**





Teatro entrou na vida dele aos 12 anos, quando decidiu estudar artes cênicas, ainda no colégio. Encenou “O Pequeno Príncipe” e “A Bela e a Fera” e logo se apaixonou pela atuação, decidindo que esse seria o seu caminho. Em 2013, veio a primeira peça profissional “Adão, Eva e Mais uns Caras”, de lá pra cá, não parou mais de trabalhar. “Amo teatro e pra mim é como se fosse a igreja do ator, é onde o artista tem liberdade pra ser o que ele quiser, e permite que se coloque pra fora toda a criatividade, os medos e as pirações, e de alguma maneira isso nos alimenta energeticamente”, confessa o ator.

A carreira de João Côrtes deu uma guinada, quando viu garoto propaganda de uma operadora de celular, dando vida a um personagem irreverente e carismático, que gerou empatia com o público. “A campanha foi um dos maiores trabalhos que já fiz e de maior visibilidade e potência de feedback de público. Foi um lugar que pude criar, priorizar o personagem e o que era mais engraçado e não necessariamente o que ia

vender melhor”, conta o ator que, durante os três anos com a campanha no ar, contracenou com grandes atrizes, como Grazi Massafera, Thaila Ayala e Sheron Menezes.

Nos dias de folga em que esteve no Beach Park, em Fortaleza, ao lado de dois amigos, João aproveitou para conhecer o espetáculo “Ceará Show” e para conversar com os atores da peça. “São jovens muito talentosos que fazem um trabalho lindo em que senti muita verdade. O cenário é espetacular, feito de forma muito inteligente. Não fazia ideia do que esperar e fiquei muito impressionado. Me emocionei diversas vezes”, empolgou-se.

Mesmo sendo ainda muito jovem, o ator de 23 anos já coleciona trabalhos. No teatro, já foram seis peças, algumas séries de TV e oito filmes, o mais recente “Eu sou mais eu”, lançado no início de 2019, com a atriz e youtuber Kéfera Buchmann, fala sobre bullying e autoaceitação. “A mensagem do filme trata da busca de



João e amigos, Vitor Thiré e Bruno Suzano, curtem um dia de diversão no Beach Park.



João e elenco do espetáculo Ceará Show - O musical.

ser fiel à sua essência e assumir suas falhas, bizarrices e não ter vergonha das suas verdades. Fiquei muito feliz com o resultado”, comemora João.

O ator também vem explorando o seu talento com a música. Na última edição do programa Popstar, na Globo, foi um dos destaques. E não é pra menos. Filho do produtor musical Ed Côrtes e neto do pianista e maestro Edmundo Villani Côrtes, o ator cresceu ouvindo

do e fazendo música. Com projeto em finalização que deverá ser lançado ainda em 2019, junto com o pai, o disco “Elevador gourmet” terá uma atmosfera intimista, utilizando-se de referências, como o trabalho da cantora Amy Winehouse. “Fui cavando o dom de cantar com a minha avó que me deu aulas de canto, mas só aos poucos comecei a explorar esse talento. Foi muito bacana poder mostrar esse meu lado para as pessoas”, confessa.

Para garantir o equilíbrio de toda essa agitação da vida e da carreira, João descobriu recentemente o prazer da meditação, uma prática que tem transformado sua relação com a ansiedade que tanto aflige os novos tempos. Com ele não seria diferente: “Somos uma geração que convive com excesso de informações e com a sensação de que a nossa vida não é suficientemente boa, porque sempre estamos vendo alguém com a vida melhor que a nossa. E, diante de tantas incertezas, resolvi focar em mim, numa alimentação saudável, exercícios e meditação, que pratico há sete meses e tem me trazido calma e me ajudado a manter mente e corpo sãos”, finaliza João com a sabedoria de quem sabe aonde quer chegar.

PARA ANOTAR

Confira o perfil:
 @joao_cortes
 @vitorthire
 @eubrunosuzano



NATURAL

DO CEARÁ

Não tem jeito, castanha gostosa de verdade vem do Ceará. E esse sabor autêntico você encontra na Dunorte, que oferece amêndoas selecionadas através de rigorosos processos. Tudo para garantir as características naturais do fruto pra você. Prove e sinta o gostinho de saborear a qualidade natural da castanha genuinamente cearense.

Dunorte

USIBRAS

TALENTO E CONSCIÊNCIA

Hugo Bonemer sabe que suas escolhas impactam o mundo ao seu redor, por mais simples que possam parecer. São atitudes que fazem a diferença e, principalmente, inspiram aqueles que o acompanham

Texto: **Bebel Medal**
Fotos: **Igor de Melo**

PARA OUVIR

Artista: **Coldplay / The Chainsmokers**
Música: **Something Just Like This**
Álbum: **Memories...Do Not Open**





Ser consciente do seu papel no mundo, seja no trabalho, seja nas mais diferentes relações e situações do cotidiano, e entender que pequenos gestos fazem sim uma diferença enorme no mundo. Essas são apenas algumas das qualidades do ator, dublador, apresentador e produtor Hugo Bonemer, além do talento e do esmero na forma como conduz a sua carreira. Aos 32 anos, recém-completados no dia 25 de junho, o artista mostra firmeza e, ao mesmo tempo, serenidade ao comentar sobre qualquer assunto: do início da carreira, dos trabalhos mais marcantes e também das dores e delícias de ser exatamente quem ele é.

Com a mesma firmeza e maturidade que comenta sobre as escolhas feitas em sua carreira – o artista fez parte do elenco do quadro Show dos Famosos, do Domingo do Faustão –, Hugo Bonemer expõe para os fãs, amigos e admiradores nas redes sociais aquilo em que acredita. No seu Instagram, com mais de 300 mil seguidores, fala praticamente sobre qualquer assunto, mostrando-se engajado em diversas causas, como respeito às individualidades e diferenças. Mais recentemente, tem levantado a bandeira do veganismo e do vegetarianismo. Pode não parecer, à primeira vista, mas as mudanças na sua alimentação vão ao encontro de tudo que o artista pensa sobre sustentabilidade.

O ator tem a consciência de que não se trata de um processo simples, mas também não é um bicho de sete cabeças. “Você ter a coragem de embarcar num

pensamento como esse exige uma quebra de um milhão de crenças. A ideia de que a gente precisa de carne para sobreviver, por exemplo, é uma crença muito forte, mas é possível você entender e começar a ter uma alimentação que não tem nada disso e continuar saudável”, pontua.

O vegetarianismo e o veganismo entraram na vida de Hugo após conhecer seu namorado, o também ator Conrado Helt, que já não comia carne quando iniciaram o relacionamento, mas que, de uns meses para cá, também decidiu cortar leite, ovo e qualquer comida de origem animal. Bonemer, no caso, foi aos poucos. Ao ver que conseguiu, tranquilamente, ficar dois meses sem comer carne, viu que era possível ir além. “Tem gente que fala ‘hossa, vegetarianismo e veganismo se transformaram meio que uma religião’. Tem crenças que dizem que as pessoas devem ser infelizes como elas nasceram. Pois eu prefiro uma religião que prega por um mundo sustentável”, diz.

No entanto, ele afirma que não tem a intenção de mudar a opinião das pessoas. A ideia é, acima de tudo, mostrar que ele mesmo está nesse processo, evidenciando os benefícios dessa escolha para além da questão nutricional em si. Isso porque a pecuária, por exemplo, é responsável por 15% do efeito estufa. Além disso, no Brasil, segundo a ONU, mais de 80% do desmatamento entre 1990 e 2005 foi provocado para consumo de carne. “Só de você reduzir já faz uma diferença enorme no planeta”, ressalta. São escolhas que ele

“Práticas sustentáveis valem, sim, a pena e geram um impacto que, às vezes, nós mesmos não damos conta.”



e Conrado Helt seguem juntos. “Um casal é mais fácil, né?”, brinca Hugo Bonemer.

Atitudes simples

Conviver em harmonia com a natureza, tendo como ponto de partida o veganismo, foi fundamental para que o casal passasse a ficar mais atento para outras questões relacionadas à sustentabilidade. “Se eu puder, se eu tiver opção, vou preferir uma garrafa retornável, ou um plástico feito de cana-de-açúcar, algo que já existe. São atitudes simples, mas possíveis”, reforça.

Um dos exemplos que traduz perfeitamente o quão simples algumas escolhas podem ser é o uso da escova de dente. O casal, por exemplo, optou por uma cuja base é feita a partir do bambu. Tomando como base uma pessoa que viverá 75 anos, ela gastará, em média, 300 escovas, descartando no meio-ambiente aproximadamente cinco quilos de plástico. Além disso, como Conrado faz questão de pontuar, “A gente vai morrer e a nossa primeira escova ainda vai estar no planeta”. E os canudos? Hugo e Conrado também evitam. “É algo completamente inútil, é só hábito. Há várias opções, como os feitos de metal e até de macarrão. Ou bebo direto, coloco no copo mesmo”, explica Bonemer.

Hugo e Conrado colocam também em prática a ideia do consumo consciente. Mais do que nunca, para ambos, menos é mais. “Qual o problema em repetir roupa, eu usar uma peça que era de outra pessoa?”, questiona-se, enfatizando ainda que, mais recentemente, adquiriu o hábito de pesquisar o histórico das marcas. Ele busca priorizar por produtores locais, que costumam usar, preferencialmente, matéria-prima orgânica e que valorizem toda a cadeia produtiva envolvida. Só para se ter uma ideia, de acordo com a pesquisa The Global Slavery Index 2018, da fundação Walk Free, a moda é o segundo setor que mais explora o trabalho forçado no mundo. E é justamente isso que Hugo Bonemer e Conrado Helt querem alertar para as pessoas.

Para os atores, o primeiro passo para que tenhamos uma consciência cada vez maior em relação ao meio-ambiente, seja sobre o que comemos, seja sobre o que usamos e vestimos, está justamente na educação desde os primeiros anos de vida. “Podemos mostrar para as crianças que ser sustentável pode ser divertido por meio de recompensa, tipo, devolve o copinho que você usou e ganha de presente um brinde. Eu acredito que esse sistema é a melhor maneira de educar dentro da nossa sociedade. Não adianta lutar contra o sistema. É usar o capitalismo a favor do capitalismo”, pontua Hugo.



Hugo e Conrado em uma descida radical no Kalafrio, atração do Aqua Park do Beach Park.

Já pensou em
uma instituição
financeira mais
próxima e humana
como você?

Somos 4 milhões de associados no Brasil, que
acreditam no cooperativismo **para crescer juntos.**

Quer descobrir a diferença de fazer parte de uma
instituição financeira cooperativa?

| *Taxas justas*

| *Você tem voz ativa (Assembleias)*

| *Sociedade de pessoas*

| *Participação nos resultados*

| *Investimento na comunidade*

| *Relacionamento mais próximo e humano*

Abra sua conta com a gente:

4012.1100

f /sicrediceara

ig /sicrediceara

 **Sicredi**



Materiais ecológicos que o Hugo trouxe: Copo reutilizável, escova de dentes de bambu e confete de folhas secas.

Práticas sustentáveis

Hugo Bonemer confia que essa tomada de consciência sobre a importância de cuidar do planeta veio a partir do copinho retrátil de silicone do projeto “1 Menos Lixo”, idealizado por Fernanda Cortês, a quem ele conheceu há mais ou menos oito anos, quando integrava o elenco do musical Hair. Os dois e mais outros amigos faziam parte de um grupo, informalmente chamado de “Pastel do Badá”, que, entre outros assuntos, discutiam sobre ações sustentáveis. E foi assim que

Fernanda Cortês propôs um desafio ao artista: por uma semana, ele deveria usar o copinho da iniciativa para beber água ou café.

O resultado? Hugo Bonemer deixou de usar, durante sete dias, 32 copos descartáveis. O ator postou essa conta em sua rede social e, a partir daí, mais e mais pessoas, entre fãs, amigos e até atores e produtores da Globo, também decidiram entrar de cabeça no desafio do “1 Menos Lixo”. “Mostrei minha decisão de tentar, de aceitar esse desafio e, acima de tudo, que eu conseguí. Aliás, ainda estamos fazendo. O Conrado vai além: ele leva o copinho até para o avião”, diverte-se.

São práticas aparentemente simples, mas que geram um impacto que, às vezes, nós mesmos não damos conta. Foi assim que Hugo Bonemer e Conrado Helt também ficaram conhecendo outras iniciativas, como a Associação Pordunas, formada em 2010 por empreendedores e moradores do Porto das Dunas, cujo objetivo é o desenvolvimento sustentável do bairro em seus diversos aspectos, como ambiental, social e econômico.

Assim, a Pordunas, desenvolve, propõe, acompanha e vistoria projetos nas áreas de preservação ambiental, infraestrutura, limpeza urbana, segurança pública e gestão. Com apoio do Beach Park, a associação possui um calendário de atividades, a exemplo do World Cleanup Day, o Dia Mundial da Limpeza, evento criado pela ONU e organizado pelo movimento Let's Do It!, que, em setembro de 2018, recolheu 23 toneladas de lixo da praia do Porto das Dunas.

É como Hugo Bonemer faz questão de afirmar: as práticas sustentáveis valem sim a pena. Empresas, famosos e pessoas comuns de qualquer classe social trazem consigo a responsabilidade de fazer do lugar onde vivemos um ambiente melhor. Com simplicidade, coragem e consciência. A natureza e as próximas gerações agradecem.

PARA ANOTAR

Confira o perfil:
 @hugobonemer
 @conradohelt
 @pordunas
 @menoslixo



KINGDOM AÇAÍ

UM NEGÓCIO COM A MAGIA DO SUCESSO.



Vantagens de ser um franqueado:

- Baixo custo de investimento e rápido retorno.
- Treinamento dos franqueados e funcionários.
- Apoio no fornecimento de suprimentos e inauguração.
- Consultoria permanente do negócio.



LOJA



QUIOSQUE

f /KINGDOMACAIBRASIL

@KINGDOMACAIBR

KINGDOMACAÍ.COM

 **KINGDOM AÇAÍ**

TALENTO PARA EMPREENDER

A influenciadora digital cearense Edith Gomes lança sua marca de moda praia HotMoodBrasil ao lado da sócia e amiga Kaline Pesquera. A dupla visionária pretende trazer inovação ao mercado local com planos de expansão para o mundo através da Internet.

Texto: **Grazi Costa e Bebel Medal**
Fotos: **Igor de Melo**

PARA OUVIR

Artista: **Jack Johnson**
Música: **Upside down**
Álbum: **Sing-A-Longs and Lullabies for the Film Curious George**



“Sou real life, nas redes sociais. Falo da academia, de casa, do meu filho, de moda e de empreendedorismo que é o que vivo e não consigo forjar.”

Edith com sua amiga e sócia, Kaline Pesquera.



Na infância, brincava de ser comerciante. Aos 15 anos, a diversão era trabalhar como caixa no salão de beleza da mãe, onde colecionava fotos de editoriais de moda de revistas e sonhava em um dia ter a própria marca de roupas. Fez curso de modelo, estudou direito e, aos 18 anos, criou o blog o “Tudo com Moda”, espaço que na época compartilhava looks e produzia conteúdos sobre o que era tendência no mundo da moda.

A busca por autonomia e independência sempre guiou os passos da designer de moda Edith Gomes, hoje uma das maiores influenciadoras digital do Ceará, que acreditou na sua vocação para empreender. A trajetória cheia de altos e baixos está sendo recompensada. Edith consolidou seu nome (@edithgomes) no Instagram, onde contabiliza mais de 260 mil seguidores, sucesso que atrai trabalhos de publicidade e parcerias comerciais. O talento da influenciadora não é só o de comunicar o que gosta. Edith lançou, ao lado da amiga e sócia Kaline Pesquera, a marca de moda praia HotMoodBrasil, cuja proposta é a de fabricar peças exclusivas e versáteis que se adaptam ao dia-a-dia da mulher moderna. “A marca foi pensada como estilo de vida, em que a pessoa consiga sair com uma peça que dê várias possibilidades, de ir à praia, à academia, ao trabalho, de sair à noite... o mercado precisava de uma marca com atitude diferenciada”, afirma Edith.

Essa não é a primeira aposta da influenciadora como empresária. Anteriormente, montou uma marca de roupas com a família, mas a empreitada foi interrompida para que ela pudesse se dedicar integralmente ao trabalho como influenciadora. “Estudei durante muito tempo vários ramos para começar a empreender novamente, mas percebi que não dava conta de tocar uma empresa sem uma parceira e sócia, e a Kaline é a pessoa que me completa. Toco a parte de comunicação visual e marketing, e ela fica na linha de frente da produção. Teremos mais uma pessoa que vai cuidar do administrativo, então, agora queremos fortalecer a empresa”, explica a influenciadora.

E a marca já tem destino certo. Além da loja física em Fortaleza, a HotMoodBrasil será pop-ups (lojas temporárias) das franquias da outra empresa da Kaline, a “Bronze”, de bronzamento a jato, que vai abrir em São Luiz, São Paulo, Miami e em outras cidades brasileiras. “Nós temos muitos planos de expansão para a HotMoodBrasil. No momento, estamos estruturando a marca para o e-commerce e queremos investir também no público LGBTQ+. Várias marcas dos Estados Unidos e da Austrália já estão apostando nesse estilo que pensa a moda praia de forma diferenciada, oferecendo produtos que são peças-chave. Queremos inovar em um mercado que ainda tem uma visão muito tradicional”, pontua a empresária Kaline Pesquera.





O Brasil integra o maior mercado de moda praia do mundo, o que representa um nicho crescente e promissor, segundo a Associação Brasileira da Indústria Têxtil e de Confecção (ABIT). O clima tropical brasileiro também é um fator que colabora para o desenvolvimento da indústria. A tendência atende à expectativa de um público exigente e que gosta de se exibir, como afirma Kaline. “Essa geração cuida muito do corpo e da alimentação, por isso, quer peças que valorizem as curvas, tenham conforto e sejam diferenciadas”.

Virtual e real

Edith Gomes atualmente se divide entre as demandas do trabalho com a marca HotMoodBrasil, da sua intensa rotina como mãe do Ian, de 5 anos, e da produção dos conteúdos para sua página no Instagram. “A vida online é muito incrível e tudo funciona muito rápido, mas hoje consigo ver que ser influencer é um negócio como qualquer outro”, conta.

A batalha pelo reconhecimento do seu trabalho em Fortaleza foi intensa e hoje faz questão de enfatizar o

apego pelas origens e os motivos de usar os dizeres ‘cearense abençoada’ em sua descrição no perfil do Instagram. “Quando veio o boom dos influenciadores, eu já estava produzindo muito conteúdo de moda e ia de loja em loja atrás de fotografar peças, então, as marcas locais começaram a acreditar muito no meu trabalho. Já recebi críticas por valorizar meu estado, pessoas dizendo que poderia fechar portas, mas é aqui no Ceará que me sinto acolhida, é minha casa, não consigo separar”, justifica.

Edith amplia cada vez mais o leque de conteúdo que seus seguidores podem acompanhar nos stories ou feed da sua página, incluindo dicas de alimentação, receitas e tudo que envolve o dia-a-dia dela. “Sou real life nas redes sociais. Falo da academia, de casa, do meu filho, de moda e de empreendedorismo que é o que vivo e não consigo forjar”, afirma e finaliza com determinação peculiar: “O que me move é estar sempre pensando em algo novo e criativo. A minha vida é network e, daqui para o final do ano, quero empreender ainda mais”.

finibr.com

PRÁTICO
PORQUE É NA MEDIDA

GOSTOSO
PORQUE É FINI!

ABC RECOMENDA

Zero Açúcares*

Baixas Calorias

Com Aromas e corantes naturais

Sem glúten e Lactose

LANÇAMENTO

VITAMINA C kids

SEM CORANTES ARTIFICIAIS, COM AÇÚCAR DEMERARA E 100% DA IDR DA VITAMINA C

MEU MALUADO TORNADO

MEU MALUADO TORNADO

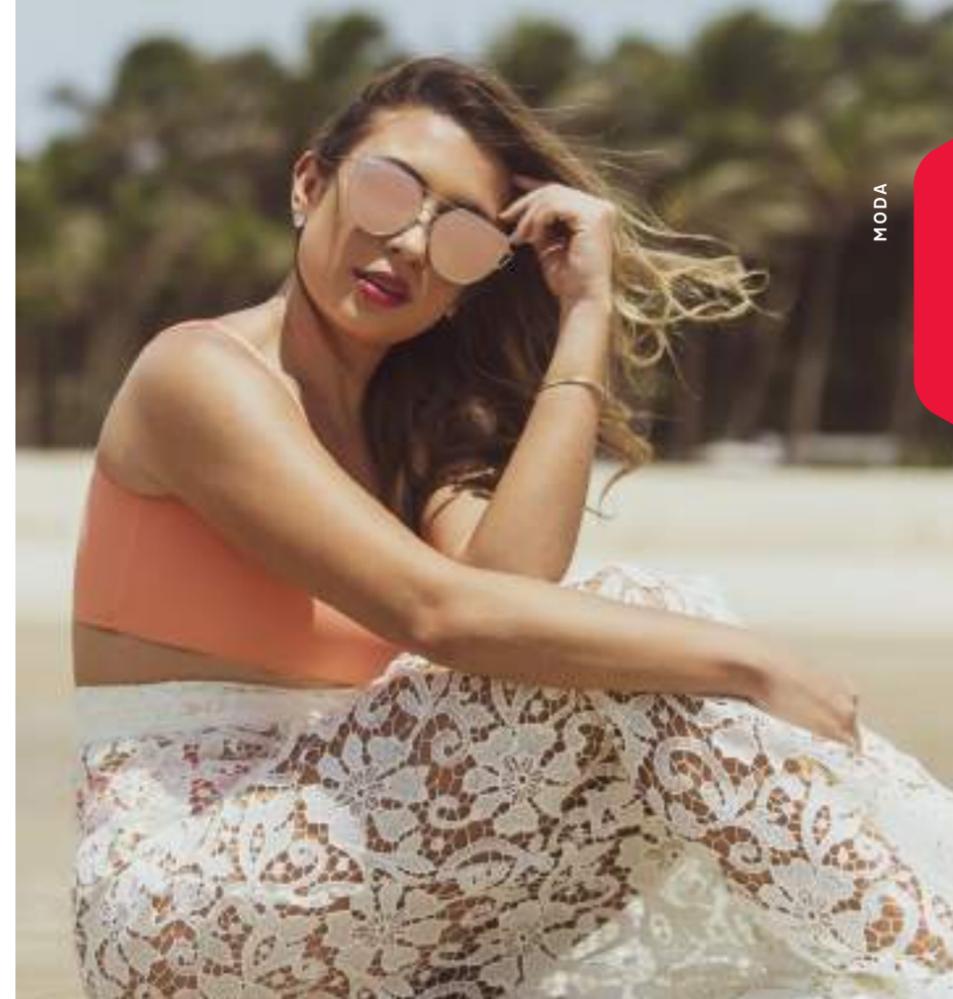
NOS SABORES BANANA & MORANGO

Presente em farmácias de todo país, parques, nos quiosques Fini e loja online: finistore.com.br



PERFIS DE MODA

Nesta edição, o nosso editorial de moda vai mostrar os looks preferidos de alguns influenciadores quando o assunto é moda praia.



HotMoodBrasil

EDITH GOMES

@edithgomes

Jovem de alma leve, Edith Gomes busca inspiração no clima solar e praiano para encarar os desafios pessoais e profissionais. E é também com esse espírito que ela vive suas melhores experiências, sempre ao lado da família e dos bons amigos. Apaixonada por moda, a digital influencer e sócia da marca HotMoodBrasil prima pela versatilidade e faz questão de estar em todas: praia ou cinema, casa ou balada, de dia ou de noite. Sempre com o mesmo sorriso e o mesmo astral!

Beach Park Sunwear

INGRID MACHADO

@ingrid_machado

A personal trainer e influenciadora digital Ingrid Machado adora curtir os momentos bons da vida ao lado da família, em especial na companhia da pequena Antonella, de três anos. "Brincar com ela virou um hobby para mim", declara a influencer, que também não abre mão de cuidar da saúde, tanto do corpo quanto da mente. E o programa preferido? Praia! É para o mar que a família corre quando chega o final de semana ou até mesmo quando encontra uma folguinha na semana.





Flee

LAYSLA E FELIPE GAMP

@mundorosadalaysla
@filipegamp

A social media Laysla e o empresário Filipe Gamp formam um casal cheio de atitude! Amantes de atividades ao ar livre, como fazer caminhadas e dar uma voltinha de bike, os dois também não dispensam uma ida à praia. Ele, por exemplo, surfa há 10 anos pelas ondas da cidade, inclusive no Porto das Dunas. Ela já curte “a brisa e o clima de tranquilidade quando estamos à beira-mar”. A praia é o cenário perfeito para curtir um momento a dois, mas sem abrir mão do estilo.





Studio Orla

THIAGO MACIEL

@thiagomaciel

Ouvir música, reunir os amigos em casa e, claro, ir à praia são alguns dos programas preferidos de Thiago Maciel. O litoral, aliás, foi a inspiração para a criação da marca Studio Orla, que há dois anos aposta em peças que traduzem verdadeiramente o espírito de quem tem a “alma salgada”, como ele próprio transparece ter. Alegre e alto astral, Thiago carrega, seja no trabalho, seja nos momentos de lazer, aquilo que mais gosta: moda e mar, na medida certa.





PARA ANOTAR



Hot Mood

Telefone: (85) 98206-9389

@hotmoodbrasil

Beach Park Sunwear

A loja fica na Vila Azul do Mar,
na entrada do Beach Park.

@vilazuldomar

Flee

Site: www.useflee.com

@useflee

Studio Orla

Telefone: (85) 99957-6615

@studioorla



A VIDA É DOCE

Conhecida pelos bolos esculturais, Beca Milano compartilha boas histórias e seu amor pela pâtisserie com o Chef José Alves, criador da sobremesa sensação do Beach Park.

Texto: **Bebel Medal**
Fotos: **Igor de Melo**

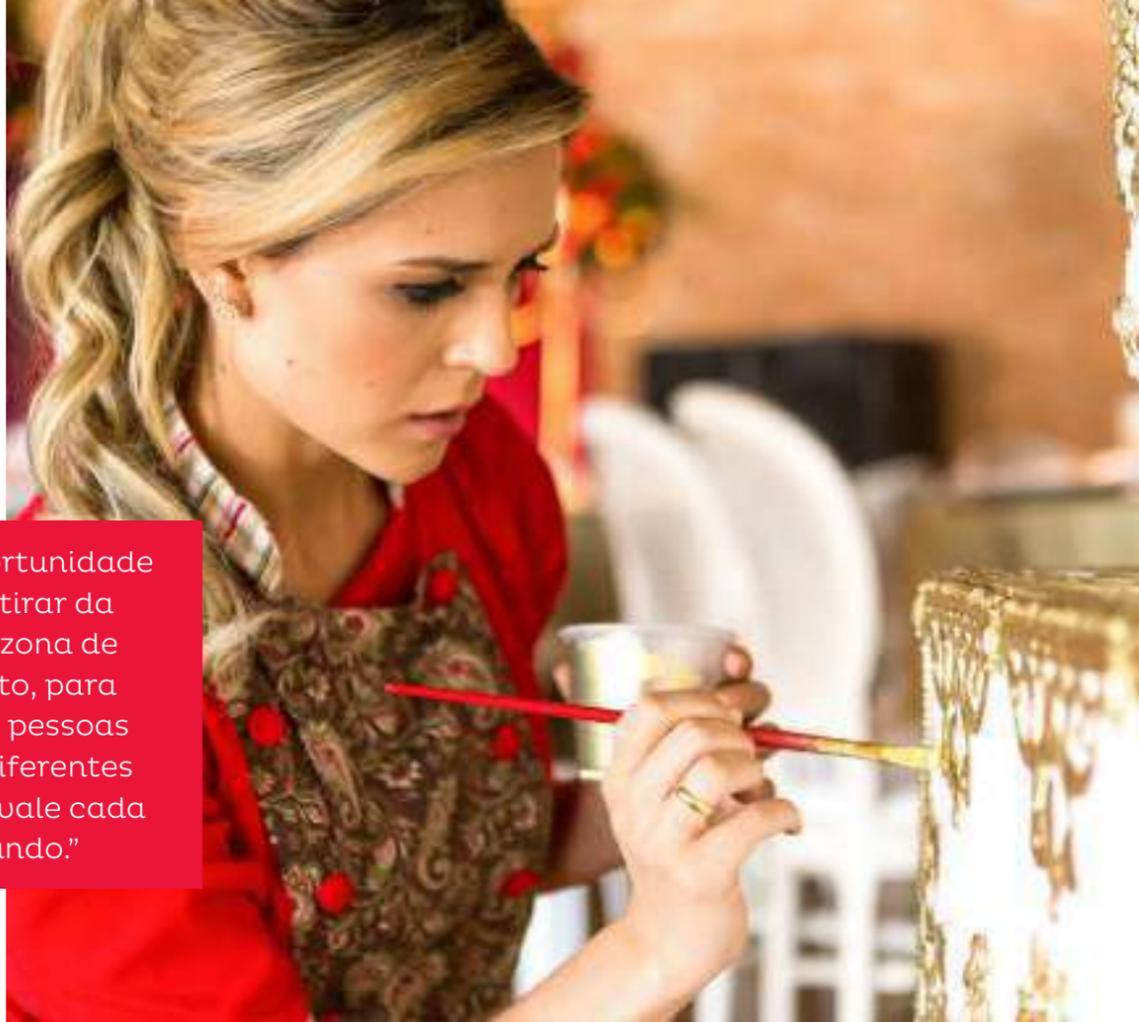
PARA OUVIR

Artista: **Marisa Monte**
Música: **Não é proibido**
Álbum: **Infinito ao meu redor**



“Só a oportunidade de me tirar da minha zona de conforto, para escutar pessoas muito diferentes de mim, vale cada segundo.”

Festival
Burning man



Mil-folhas, tartelettes, macarons, madeleines, sablés, bolos, pudins e o que mais a mente criativa dos chefs profissionais ou amadores permitir. O mundo da pâtisserie oferece uma infinidade de combinações irresistíveis que agradam aos olhos e, claro, ao paladar dos amantes de uma boa sobremesa. Para além do sabor e de uma apresentação impecável, o que une esses e muitos outros doces de que tanto gostamos é que, na maioria das vezes, eles são feitos com muita dedicação e, principalmente, amor.

Quem compartilha dessa ideia é a Chef Beca Milano, dos programas Fábrica de Casamentos e Bake Off Brasil, ambos do SBT, e uma entusiasta do universo da pâtisserie. “No meu trabalho, tento transmitir para o público e para meus clientes a paixão pela minha profissão. Faço questão de colocar amor em tudo”, diz. Conhecida no País inteiro pelos seus esculturais bolos de casamento, a Chef acredita que o segredo do sucesso também é transmitir a essência do casal, sempre de forma ousada e saborosa.

Essa, inclusive, sempre foi uma preocupação de Beca Milano, desde quando ainda sonhava em trabalhar na área. Ela afirma, por exemplo, que encontrou na con-

feitaria a oportunidade de aliar emoção, criatividade e alimentação, na medida certa. “O Fábrica de Casamentos me permitiu realmente fazer algo diferenciado, pois o bolo não é apenas um bolo, ele também conta uma história, transforma-se em algo especial. Despertar essa emoção por meio da confeitaria é o meu maior desafio e o que eu mais gosto de fazer”, afirma.

A paixão pelo que faz também move José Alves da Silva, ou simplesmente Chef Alves, que compõe a equipe de Desenvolvimento de Alimentos e Bebidas, além de ser responsável pela seleção de produtos, produção, qualidade e segurança dos alimentos da padaria e confeitaria que abastecem todo o complexo Beach Park. Ele, que já fez várias capacitações na área, como Puratos, Chocolate Academy, Le Cordon Bleu e continua em constante aprendizado, entrega a receita para o sucesso do seu trabalho. “Tem que gostar, né? Tem que ter dedicação, claro, mas muito amor também”, revela.

Criatividade e sabor

Beca Milano e José Alves têm mais coisas em comum do que o talento e o amor pelas sobremesas. Os dois tiveram a oportunidade de se conhecer em uma visita



da Chef ao Beach Park, onde teve a chance de provar o famoso e exclusivo pudim, uma das receitas de maior sucesso do patissier, entre outras comidinhas. “Esse pudim é simplesmente maravilhoso! A gente precisa valorizar os nossos ingredientes, produtos e receitas”, comenta Beca, com entusiasmo.

E não é para menos. Trata-se de um doce aparentemente simples, bem brasileiro, mas que nas mãos de Chef Alves se tornou uma unanimidade. “Tudo é destaque, mas o pudim é o carro-chefe. Eu já fazia antes, mas no Beach Park eu tive a chance de aperfeiçoar a receita”, diz, cheio de orgulho. Assim como Beca, ele também valoriza os insumos típicos do Brasil, com destaque especial para os do Nordeste. “Eu procuro mesclar. Tem doces que levam damasco e nozes, que são ingredientes de fora, mas também priorizo a castanha e o coco, por exemplo”. Entre troca de ideias e experiências, os dois chefs descobriram que a paixão pela pâtisserie começou na infância e com influência

da família. Beca Milano, que é formada em Farmácia, comenta que desde criança foi encantada pelo mundo dos doces, principalmente pelo fato de a sua madrinha morar perto da casa da Chef. “Desde muito pequenininha eu a via fazendo bolo para vender para os aniversários da família e eu ficava ansiosa pra que aquele momento chegasse para poder ajudá-la. Com ela, eu tive esse primeiro contato”, explica. Já adolescente, ela e a mãe começaram a fazer e a vender bolachinhas para fora, e isso, de certa forma, foi o pontapé inicial. “Foi quando me vi realmente apaixonada por isso. E por causa dessa paixão eu fui tomando as decisões para chegar onde estou hoje”, afirma.

Nascido em Pernambuco, José Alves tinha o sonho de ser jogador de futebol. Em casa, costumava ajudar a mãe na cozinha, que adorava fazer bolo, cocada, canjica, pamonha e mungunzá. Aos 16 anos, decidiu fazer o curso de panificação e, posteriormente, de pâtisserie. Encontrou-se! “Essa é uma paixão que vem me encantando cada

dia mais”, confessa. Para ambos, todo bom produto depende de uma boa matéria-prima, além da técnica em si e de bons equipamentos. “É importante estudar, especializar-se, buscar sempre se atualizar e praticar”, diz Chef Alves. Beca Milano compartilha sua experiência nesse sentido: “eu mesma busco ir atrás dos produtos que vou utilizar, gosto muito de ir à feira, pegar a fruta e fazer uma seleção. Se for uma confeitaria mais fina, eu vou usar farinha de amêndoas, daí eu preciso ver se essa farinha é boa, se tem o teor de gordura certo. Acho que isso é fundamental”.

Os desafios são diários e acabam motivando ainda mais os dois profissionais. José Alves, que trabalha no Beach Park há 20 anos, elabora e aperfeiçoa suas receitas de maneira impecável para agradar os paladares mais exigentes de visitantes do Brasil e do mundo. Já Beca Milano costuma brincar que o maior de todos é quando os bolos ultrapassam os limites da física, já que alguns casais costumam querer incluir água ou fogo na

decoração, sendo que o ingrediente principal é o doce.

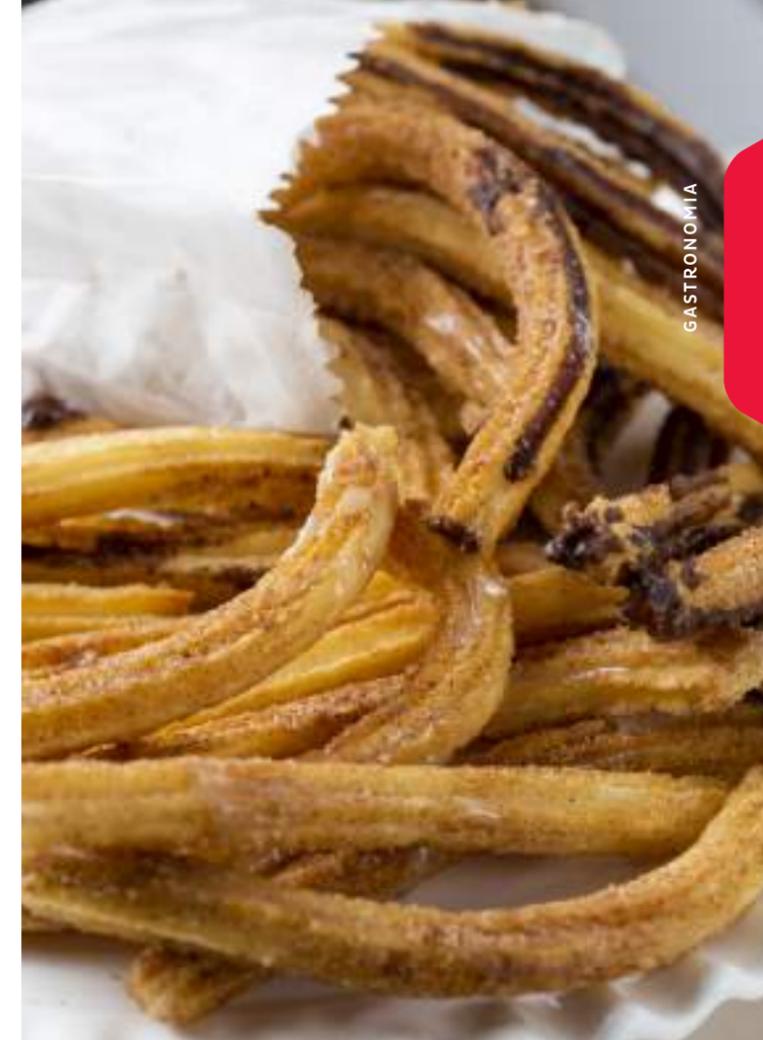
Ela dá outro exemplo: “outro desafio que tive foi o de um casal que queria um bolo que tivesse inspiração no ‘compartilhar o amor’, tema totalmente abstrato e muito intenso. O noivo sofreu um acidente de moto, quase morreu, o casamento simbolizava um renascimento. Eu trouxe um pouco dessa essência, das coisas que eles pediram, e para retratar o ‘compartilhar o amor’ eu fiz o bolo de três andares e de dentro deles saíram corações de papel que abraçavam todo o salão”, relata.

E é exatamente pelo talento, amor e criatividade que as sobremesas de Beca Milano e José Alves são tão apreciadas pelo público que os acompanha ou tem a oportunidade de saborear suas receitas. Afinal de contas, um doce delicioso, feito com carinho e dedicação, é capaz de arrancar um sorriso, de trazer alegria e de despertar outras agradáveis sensações.





Biscoitos Briejer sabor clássico: na década de 1960, D. Márcia fez um intercâmbio nos EUA, ficando hospedada na casa de uma família de imigrantes holandeses. Eles costumavam fazer para a então estudante um biscoito de canela, que viria a ser uma releitura do stroopwafel, um tradicional doce holandês. Márcia voltou, trouxe a receita e passou a fazer para as suas filhas, que passaram a levar os biscoitos para a escola, sempre com muito sucesso. Com o passar dos anos, elas deram um toque especial à receita, incluindo chocolate, limão siciliano e caramelo, e decidiram fazer disso um negócio. Nascia, então os Biscoitos Briejer – sobrenome da família que criou a sobremesa. “Foi uma receita que, inicialmente, adaptou-se aos insumos encontrados nos EUA e, posteriormente, ao que temos no Brasil, mas sempre buscando se manter fiel ao que a família costumava fazer há 50 anos. O meu preferido é o tradicional, que lembra muito da minha infância, mas todos os sabores são sensacionais”, afirma.



Os três melhores doces de Fortaleza

Dos mais sofisticados ao sabor tradicional com gostinho de infância. Em Fortaleza, temos deliciosas opções de sobremesas, para todos os gostos e estilos. Convidamos o influenciador digital Luiz Víctor Torres (@luizvictortorres) para contar quais os três melhores lugares da cidade para comer doces. Todas as dicas têm carinho e história, “ingredientes” indispensáveis para qualquer comida. Confira os prediletos dele:

Cannoli de doce de leite da Love Cannoli:

tradicionalmente, o doce é feito com ricota fresca. No entanto, pelo fato de haver diferenças no sabor entre esse ingrediente consumido na Itália em relação à versão que comemos no Brasil, não costuma ser uma sobremesa fácil ou comum em nossas mesas. A Love Cannoli, então, fez uma adaptação mantendo fidelidade à receita da massa, mas privilegiando os sabores regionais, como rapadura, goiabada, castanha de caju e doce de leite, este o preferido de Luiz Víctor, além dos sabores mais tradicionais, como chocolate belga e pistache. “É surreal. Para quem conhece a sobremesa, quem já comeu, pode confirmar. O Carlos Bertolazzi, premiadíssimo chef, experimentou e simplesmente amou. Até os italianos já provaram e adoraram” diz.



Churros do Seu Luiz (Colégio Batista): “Eu não estudei nessa escola, mas os churros do seu Luiz eram tão famosos que eu passava por lá com frequência. Vi-rei fã”, comenta o influencer. De fato, esse doce tem o sabor da infância e é difícil encontrar alguém que não goste. Seu Luiz, com seu carrinho, está na esquina do colégio Batista, um dos mais tradicionais da cidade, há bastante tempo, sempre com a mesma receita e a mesma simpatia. Para Luiz Víctor, é aquela comida carregada de memória afetiva, cuja simplicidade faz toda diferença. “Antes do churro gourmetizado, o churro do seu Luiz já existia, antes mesmo daqueles recheados que eram vendidos na avenida Beira Mar, o dele é o autêntico que é feito na Espanha. Seu Luiz é pioneiro, ícone, é a raiz da história toda”, brinca.

PARA ANOTAR

Confira o perfil:

- @becamilano
- @fabricadecasamentooficial
- @luizvictortorres
- @biscoitobriejer
- @lovecannoli

FELICIDADE QUE TRANSBORDA

Talento, empenho e consciência do seu papel no mundo, a atriz Roberta Rodrigues é a prova de que a arte é capaz, sim, de transformar vidas, sempre para melhor.

Texto: **Bebel Meda**
Fotos: **Igor de Melo**

PARA OUVIR

Artista: **Seu Jorge**
Música: **Seu olhar**
Álbum: **América Brasil**





O sorriso largo - e fácil - já deixa claro que, com ela, a verdadeira felicidade está nas coisas simples da vida. Com mais de 15 anos de carreira, sucesso na TV, no teatro e no cinema, Roberta Rodrigues traz consigo a mesma intensidade e alegria de quando, ainda na adolescência, entrou para o grupo Nós do Morro. Nascida e criada no Vidigal, no Rio de Janeiro, jamais deixou de acreditar na sua força e na coragem daqueles que viveram ou ainda vivem na comunidade entre amigos e familiares. E é justamente por isso, somado ao talento e ao amor pela sua profissão, que ela é uma das artistas mais requisitadas e queridas do País.

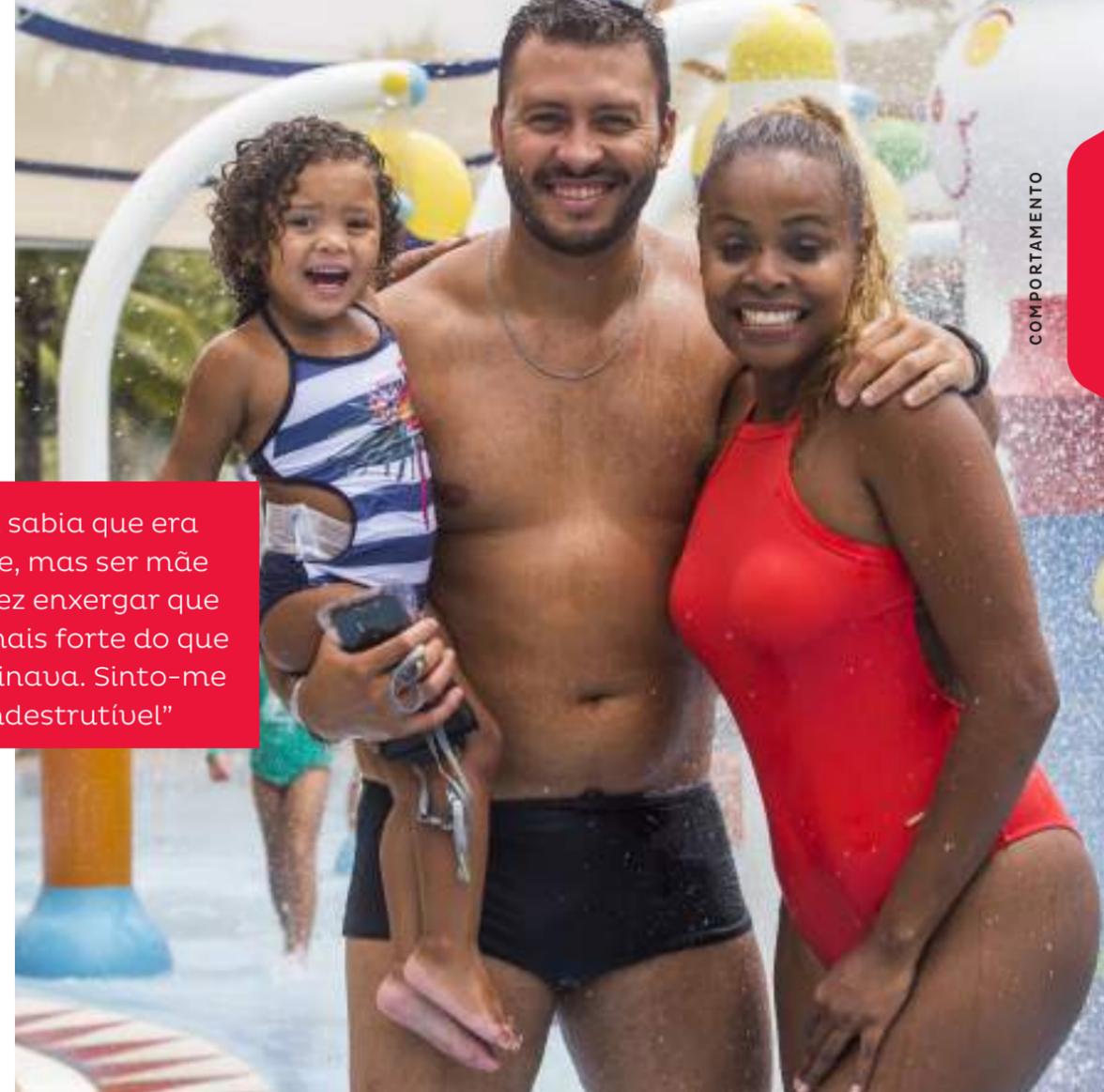
A arte sempre esteve presente na vida de Roberta Rodrigues, mesmo que de maneira intuitiva. “Eu sempre fui a engraçada da turma”, comenta, aos risos. Sua trajetória começou, no entanto, com o nado sincronizado, quando ganhou uma bolsa de estudos em uma escola particular para poder seguir no esporte. Nessa escola, teve o primeiro contato com o teatro: “Eu era louca

para atuar, mas nunca me deixaram, sempre era a camareira ou contrarregra”, diz. Com o passar dos anos, após desistir da vida de atleta, decidiu fazer o teste para integrar o elenco do Nós no Morro. Foi aprovada e, a partir daí, tudo mudou.

Isso porque, quando fazia parte do grupo, Roberta Rodrigues foi chamada para fazer uma série de testes para um filme que ela mesma não sabia qual era. Foi avaliada por ninguém menos que Fernando Meireles e Kátia Lund. Superou mais de 200 garotas e conquistou o papel de Berenice, em Cidade de Deus (2002), considerado um dos filmes brasileiros mais importantes de todos os tempos, inclusive com quatro indicações ao Oscar, como Direção e Roteiro Adaptado.

As lembranças, claro, são as melhores possíveis: “A equipe era muito unida. A gravação da cena do baile do Bené, por exemplo, foi uma alegria só, todo mundo lá dançando e feliz”, recorda a atriz. Para ela, Cidade de Deus pode ser considerado um divisor de águas,

“Eu sabia que era forte, mas ser mãe me fez enxergar que sou mais forte do que imaginava. Sinto-me indestrutível”



pois, além de ter dado certeza do que realmente queria para a sua vida, o filme abriu caminhos para outros trabalhos, em um curtíssimo espaço de tempo. Em 2003, foi um dos destaques do horário nobre da TV, ao interpretar a personagem Zilda, em Mulheres Apaixonadas. Em sua primeira novela, teve a oportunidade de contracenar com Christiane Torloni, Tony Ramos e Marcos Caruso, entre outros atores de peso.

E isso foi só o começo. Em mais de 15 anos de carreira, Roberta Rodrigues já realizou mais de 40 trabalhos, entre filmes, novelas, séries e outras participações. Na TV, mais recentemente, deu vida à personagem Doralice, na novela Segundo Sol. No cinema, além do sucesso em Cidade de Deus, atuou em filmes como Garrincha – Estrela Solitária, Mulheres do Brasil, Noel – Poeta da Vila, Nise da Silveira – Senhora das Imagens, entre outros. Em comum, a mesma dedicação e empenho pela profissão: “Tenho muito orgulho do que faço. Mais do que nunca, a arte se faz necessária”, diz, com orgulho.

Indestrutível

Sempre com os pés no chão e sem nunca se esquecer de suas origens, Roberta Rodrigues faz questão de levar para a sua vida, tanto pessoal quanto profissional, a garra e a simplicidade, valores estes que aprendeu com seus pais: “Respeito, para mim, é a base de tudo. Sempre procuro pensar no outro, respeitar o próximo, acima de qualquer coisa. A educação que recebi não me permite ser diferente disso”, reforça.

Prova disso foi a mobilização que ela fez, ao lado do também ator Jonathan Azevedo, para arrecadar recursos para as vítimas da tempestade que atingiu o Rio de Janeiro no início deste ano, causando desabamentos no Vidigal. Em um “momento de desespero”, sem pensar se era, ou não, uma pessoa pública, gravou um vídeo pedindo doações para a comunidade. Apesar de todas as dificuldades, o resultado não poderia ser mais positivo. De artistas como Luciano Huck, Débora





Roberta e família assistem o espetáculo Ceará Show, o musical.

Bloch e Ivete Sangalo a pessoas do próprio Vidigal e de outras cidades, formou-se uma verdadeira corrente do bem, mostrando aquilo que de fato importa para Roberta Rodrigues: a união em prol de um bem maior. "Não é clichê, temos, mais do que nunca, que segurar a mão do outro", diz.

E são esses valores que ela também faz questão de passar para a sua filha, Linda Flor. Com afeto e educação, lições como respeito, importar-se com o próximo e ser capaz de transformar a vida das pessoas, a partir de atitudes simples do cotidiano, são transmitidas diariamente para a pequena. A maternidade, por sua vez, trouxe ainda mais motivação para olhar o mundo ao ser redor com outros olhos. "Eu sabia que era forte, mas ser mãe me fez enxergar que sou mais forte do que imaginava. Sinto-me indestrutível", declara. E é com ela e com toda a sua família que Roberta Rodrigues vive seus melhores momentos. Tanto que abre mão de ir para academia, por exemplo, para estar per-

to da filha: "Em relação a isso, a esses cuidados com o corpo, sou super desencanada", brinca. Ela explica que o mais importante é estar ao lado de quem se gosta, viver a vida real. Felicidade, para Roberta Rodrigues, é exatamente isso. Felicidade que transborda, de dentro para fora, contagiando a todos que estão ao seu redor, além de transformar e inspirar a vida de tanta gente. Inclusive a nossa!

PARA ANOTAR

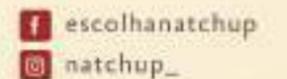
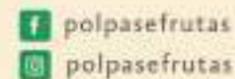
Confira o perfil:
 @rorodrigues
 @ocearashow



Seu dia a dia
 mais gostoso
 e saudável.



O Natchup é a novidade que está ganhando quem procurava por uma alternativa natural ao industrializado ketchup. Ele é, assim como nossas polpas, totalmente natural e extremamente saboroso. *Comprove essa qualidade e leve a Frutã para a sua mesa.*



TECNOLOGIA 3D NA HARMONIA DO SORRISO



A BELEZA se define como uma experiência agradável ao sentido sensorial da visão, que surge através de um estímulo Harmônico. A mesma é um fenômeno imensurável, visto que cada um a vê de uma forma diferente de acordo com as suas experiências de vida, regionalismo e predisposições. A HARMONIA, entretanto, é um dos elementos mais importantes da definição da beleza, por ser mensurável.

A reprodução de um sorriso Harmônico faz parte de todo o projeto de Design de um Sorriso. E a Harmonia não se faz presente somente na simetria dos dentes. A composição de todos os elementos faciais (gengiva, lábios e pele) agindo de forma simultânea é que irá determinar um sorriso mais harmônico e mais belo.

As Lentes de Contato Dentais de Porcelana são atualmente uma valiosa ferramenta no restabelecimento da Harmonia e na transformação de sorrisos belos. São finíssimas lâminas de porcelana - em média de 0,3 a 0,5mm de espessura - aderidas a superfície do dente, que são indicadas quando desejamos alterar a cor, forma e tamanho dos dentes. Dentes manchados, desgastados ou curtos e restaurações antigas são indicações plenas para a realização das Lentes de Contato.

A personalização e a individualização dos tratamentos estéticos é um processo que envolve criatividade, senso artístico, tecnologia e muita paixão. Para proporcionar uma experiência ainda mais única, disponibilizamos na nossa clínica o que há de mais moderno no contexto da odontologia mundial para a produção das Lentes de Contato. O CEREC OMINICAM 4.6 é um sistema de CAD-CAM composto por um scanner no qual são obtidas as imagens dos dentes em 3D.



Modelo: Edith Gomes



Dr. Marco Albuquerque CRO-CE:4129. Instrução CFO 196/2019

Essas imagens são transmitidas para um computador que desenha a Lente de Contato. Esse desenho é enviado para uma impressora 3D que imprime

o dente, todo esse processo dura apenas alguns minutos, enquanto o paciente aguarda no consultório.

Clínica Marco Albuquerque
Av. Dom Luis, 300
Lojas 113 e 114, Shopping Avenida
(85) 3244.3131

  @clinicamarcoalbuquerque


MARCO ALBUQUERQUE
ODONTOLOGIA CONCETEI

CAPTURANDO EMOÇÕES

A fotografia eterniza momentos e transforma nosso olhar sobre um lugar ou uma situação. Uma arte que conquistou o coração do pernambucano Raul Aragão e fez com que encontrasse na profissão liberdade para conhecer novas histórias e culturas, usando seu modo de contá-las.

FICHA TÉCNICA

Texto: **Grazi Costa**
Fotos: **Arquivo pessoal Raul Aragão**

PARA OUVIR

Artista: **Adele**
Música: **When We Were Young**
Álbum: **25**



“Só a oportunidade de me tirar da minha zona de conforto, para escutar pessoas muito diferentes de mim, vale cada segundo.”

Festival
Burning man



Criatividade e sensibilidade são vocações que fazem parte da vida de quem consegue transpor em imagem a essência de um momento. Raul Aragão largou o design e decidiu dar voz a sentimentos como esses e seguiu na profissão como fotógrafo. Considerado influenciador digital, realizou trabalhos de cunho humanitário no sertão do Ceará e em acampamentos de refugiados no Líbano, na Jordânia, no Iraque e em Bangladesh. Ao lado da jornalista Natasha Ribeiro, produziu conteúdo mostrando a realidade de pessoas que vivem em situações de vulnerabilidade social. Raul também clicou as belezas da ilha Fernando de Noronha, o que lhe rendeu a primeira exposição fotográfica internacional, que leva o nome “Arquipélago azul”, exibida em Moscou, na Copa do Mundo de 2018. Sua maneira versátil de fotografar caiu no gosto do público e juntamente com um coletivo de fotógrafos do Rio de Janeiro faz eventos com estilo de fotos chamado ‘I Hate Flash’, em que imagens espontâneas, divertidas e irreverentes são captadas e servem para dar mais emoção à ocasião. O sucesso é tanto que ele está entre os fotógrafos oficiais da versão brasileira do descolado festival Lollapalooza. Entre um respiro e outro na concorrida agenda do fotógrafo, ele conversou com a gente sobre a paixão pela imagem e tudo que ela tem lhe permitido viver.

Raul, quando você começou a fotografar e como isso se tornou um trabalho que você decidiu investir?

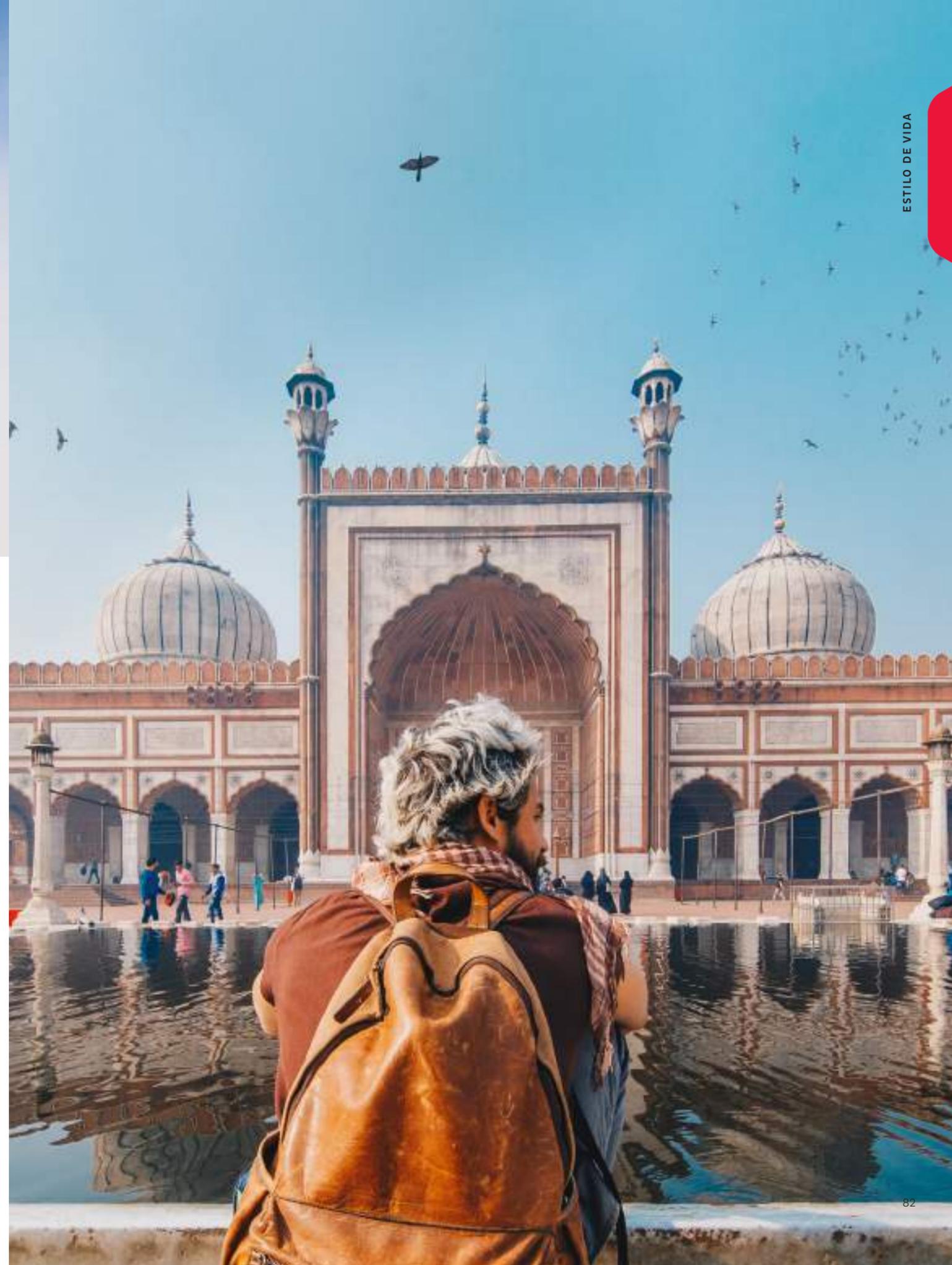
A fotografia surgiu como recurso fundamental para que eu contasse mais sobre minhas viagens. Viajar sempre foi uma paixão e, muito antes das redes sociais, eu sentia necessidade de contar mais sobre minhas aventuras pelo mundo para meus pais e família. Há 12 anos, comprei minha primeira câmera profissional e, logo depois de fazer minha primeira exposição (sobre a Índia), comecei a ser chamado para fotografar eventos e, desde então, nunca mais parei.

Como surgiu a ideia de realizar esse trabalho no sertão do Ceará? Você se inspirou no Garapa (documentário do José Padilha de 2009)?

A ideia surgiu da minha parceria com a jornalista Natasha Ribeiro. Ela apontou que o documentário completaria 10 anos em 2019 e, como nós tínhamos muita vontade de focar nosso trabalho no Nordeste, vimos nessa data uma oportunidade de contar uma história que poucos brasileiros conhecem a fundo e muitos nem desconfiam que exista.

Você é nordestino, do Recife. Quais foram as referências do Nordeste que trouxe para esse trabalho?

Sempre fui muito impactado pela cultura nordestina, afinal cresci ouvindo histórias do sertão. E, apesar da minha linguagem vir de referências estéticas de vários universos, sempre que volto para o Nordeste, vem a sensação de que estou fazendo algo em casa. E não





Raul em missão humanitária no Líbano com a Volunteeer.

tem nada melhor que a casa da gente, né? Acho incrível como, às vezes, sem pensar, essa emoção transborda no meu trabalho. Ano passado você realizou a sua primeira exposição fotográfica internacional, em Moscou, sobre Fernando de Noronha, o "Arquipélago azul". Conta um pouco desse trabalho. Minha primeira ida a Noronha foi aos seis anos. E as histórias desse arquipélago sempre me fascinaram. Então registrar a relação dos personagens que escolhi com a natureza local foi realmente encantador. Mas levar tudo isso para o outro lado do mundo, realizando um evento durante a Copa do Mundo, em Moscou, e, lidando com a logística na Rússia, foi algo ainda mais incrível. Uma oportunidade única e inesquecível. É, sem dúvida, uma daquelas coisas que você conta pros netos :)

Em 2017, você visitou acampamentos de refugiados no Líbano, Jordânia e Iraque. Como foi estar em lugares de culturas tão diferentes e em regiões onde existe uma tensão constante? Qual era o seu objetivo?

Já há alguns anos, entendo que a grande audiência que passei a ter na internet precisava estar acompanhada por um viés de responsabilidade social. Trazer um conteúdo abrangente sobre a diversidade de causas, questões sociais e humanitárias no mundo sempre foi algo associado aos meus propósitos. Essas foram algumas das viagens que acredito ter conseguido abrir os olhos das milhares de pessoas que me seguem. E, em última análise, a documentação gerou uma certa empatia com uma realidade pouco conhecida, quebrando conceitos pré-estabelecidos por informações rasas. Há muita vida, cultura e coisas boas fora da nossa bolha e o brasileiro médio olha muito para o próprio umbigo.

Esse trabalho rendeu uma exposição, a "Volátil".

Como foi?

A "Volátil" foi uma exposição decorrente do meu trabalho com refugiados sírios e sírios-curdos, no Vale do Bekha, no Líbano. Fotografei um grupo de crianças com que convivi durante uma semana e apresentei uma das coisas mais "contagiantes" da nossa cultura: o glitter! Tenho uma teoria que diz que uma pessoa pode se sentir melhor só de ver glitter na cara da outra. Além disso, glitter é um negócio facilmente "transmitido" com um abraço, ou seja, existe uma transmissão de coisas boas com tudo que o glitter representa. E isso eu chamo de "a cura pelo glitter". Biológico, por favor!

Quais as lições que tirou dessa experiência? Você voltaria a esses lugares?

Sempre acreditei que empatia é um exercício. A alguns desses lugares eu já fui mais de uma vez e só a oportunidade de me tirar da minha zona de conforto para escutar pessoas muito diferentes de mim, vale cada segundo. Voltaria com certeza. E é uma realidade tão distante que sei que ainda aprenderia milhares de outras coisas.

Como é a sua relação hoje com a fotografia? O que ela significa pra você?

Fotografia desde sempre foi uma ferramenta. Eu escolhi uma vida antes de escolher uma profissão ou carreira. Eu gosto de ter liberdade para conhecer sempre novas pessoas, culturas e dinâmicas diferentes das que vivo. Uma carreira ou um emprego me deixaria engessado em uma rotina de trabalho. Nunca tive essa vocação. Mas não é nada fácil. Meu desafio vem dessa renovação quase que diária do meu modelo de traba-

MAIS SABOR E PRATICIDADE.

Até mesmo os momentos de lazer pedem praticidade. Aproveite seus momentos com um cardápio saudável, variado e saboroso.


Soul Cheff

MAIS **TEMPO**
PARA **VOCÊ**



 www.soulcheff.com.br
 [soulcheffbr](https://www.instagram.com/soulcheffbr)

“É muito importante que estejamos atualizados com as causas e as lutas mais recentes. Nosso papel social é indispensável.”



Dedicação de quem cuida, padrão de quem tem qualidade.

GRUPO
SÃO CARLOS
MEDICINA E SAÚDE

De grandes trajetórias surge o **São Carlos Medicina e Saúde**, o maior grupo de imagem do Ceará. Com os melhores médicos e especialistas, estamos presentes em diversas áreas da nossa cidade, acompanhando-o com a tecnologia e estrutura necessária para você.

São Carlos Imagem Matriz
(85) 4009.1616 | Av. Pontes Vieira, 2551 | Dionísio Torres

São Carlos Imagem Anexo
(85) 4009.1616 | Rua Otoni Façanha de Sá, 69 | Dionísio Torres

São Carlos Imagem CDI
(85) 3224.4044 | 3261.8544 | Rua Padre Valdevino, 1655 | Aldeota

São Carlos Imagem Ibiapaba
(88) 99871.5181 | 99358.3133 | Rua Manoel Miguel de Araújo, 100 Centro | Tianguá - CE

São Carlos Ensino
(85) 4009.1611 | Rua Otoni Façanha de Sá, 69 | Dionísio Torres

São Carlos Medicina Nuclear
(85) 4009.1616 | Rua Otoni Façanha de Sá, 69 | Dionísio Torres

Beroaldo Jurema
(85) 3108.5150 | 98726.2247 | Rua Pereira Valente, 391 | Aldeota

Centro Imagem
(85) 3099.7555 | Rua Barão do Rio Branco, 20 | Centro

São Carlos Laboratório
(85) 4009.1616 | Rua Otoni Façanha de Sá, 69 | Dionísio Torres

lho, o que me trouxe uma versatilidade e entrada no mercado que nunca sonharia em ter.

Vendo uma postagem no seu Instagram, você falou sobre o papel social do fotógrafo, que papel é esse? Não é só o papel do fotógrafo, que desde sempre foi aquele que empresta os olhos a alguém ou a alguma história. É o papel de produtor de conteúdo, que se expandiu de tal forma que hoje somos os detentores da narrativa e somos personagens. Diante disso, é muito importante que estejamos atualizados com as causas e as lutas mais recentes. Nosso papel social é indispensável. A comunicação visual, que por si só já me encanta, e a fotografia me permitem viver essa vida que, além do registro, é a que escolhi.

Quais os próximos planos da carreira como fotógrafo? Confesso que sou péssimo nessa história de planejamento. Mas a vida tem me trazido mais foco e serenidade. Penso em lançar um curso e algum produto com a minha marca, mas ainda estou vendo a melhor forma.

Você já veio antes ao Beach Park? Conhece o destino? Tem vontade? Se sim, como foi a experiência? Já fiquei alguns dias no Beach Park quando fui fotografar o Dragão Fashion Brasil e amei. Passei minha infância inteira em Recife, escutando histórias do Beach Park e agora estou aqui dando essa entrevista...Eu sou apaixonado pelo Ceará

PARA ANOTAR



Confira os perfis:
@raularagao

SÃO CARLOS
IMAGEM
Seus exames. Nossa Imagem.

SÃO CARLOS
IMAGEM
CDI

SÃO CARLOS
IMAGEM
IBIAPABA

SÃO CARLOS
ENSINO E PESQUISA

SÃO CARLOS
MEDICINA NUCLEAR

SÃO CARLOS
LABORATÓRIO

beroaldo jurema
diagnósticos
por imagem

CENTRO
IMAGEM

VAI UM CHÁ?

Bom para o corpo e para a mente, as infusões vêm ganhando cada vez mais espaço na rotina das pessoas que buscam, mais do que nunca, uma vida mais saudável, feliz e, claro, saborosa. Nas grandes cidades, é possível encontrar lugares que oferecem variadas opções para se curtir a relaxada pausa para um chá.

PARA OUVIR

Texto: **Bebel Meda**
Fotos: **Igor de Melo**

Artista: **Perfume do invisível**
Música: **Tropix**
Álbum: **Céu**



Segundo diz a lenda, em 2.737 a.C., o imperador chinês Shen Nung resolveu descansar embaixo de uma árvore, após fazer uma de suas tradicionais caminhadas. Lá, enquanto fervia água para beber, algumas folhinhas caíram na panela. Bebeu daquela água mesmo assim e o efeito foi quase que imediato: sentiu-se melhor, relaxado e revigorado.

Não se sabe ao certo a veracidade dessa história, mas o fato é que a cultura do chá atravessou milênios e, hoje, mais do que nunca, vem ganhando cada vez mais adeptos. Para além do sabor, a bebida traz inúmeros benefícios para a saúde, auxiliando, por exemplo, no combate a diferentes tipos de doenças, como diabetes, câncer e até depressão, além de ser um ótimo antioxidante, ou seja, um poderoso aliado contra o envelhecimento. Para quem não abre mão de um bom chá, seja quentinho ou gelado, um dos maiores benefícios desse hábito é também a sensação de prazer que ele causa. Para essas pessoas, nada melhor do que cuidar de si de maneira saborosa e ainda poder explorar todas as possibilidades que o bom e velho chazinho tem a oferecer.

Esse é o caso da advogada Kelly Mota. Ela, que desde muito cedo busca levar um estilo de vida mais saudável, sempre fez questão de incluir a bebida no seu dia-a-dia. Para a advogada, substituir o refrigerante, o suco cheio de açúcar e até o café pelo chá foi uma “troca inteligente”, justamente por causa dos benefícios para a sua saúde e qualidade de vida.

E o que era um hobby, no entanto, virou um meio de vida. Ela trouxe para Fortaleza a Moncloa, pioneira em franquias de boutique de chá do Brasil e reconhecida pelos exclusivos blends preparados com ingredientes naturais e de qualidade. “Já vinha paquerando a loja há alguns anos, eu queria muito trazer para cá. Fiquei receosa no início, mas acreditei que era possível. Sempre quis levar para as pessoas não apenas o chá, mas ‘vender’ um propósito, que é o estilo, a qualidade de vida. A ideia da Moncloa é trazer o bem para as pessoas”, afirma.

A psicóloga Maria Helena Câmara também trouxe o chá para a sua vida, pensando nos benefícios para a saúde. Sua história começou há pouco tempo, em um momento em que estava adoecendo de forma recor-

rente, com picos de estresse e problemas para dormir. Após várias pesquisas, descobriu que as infusões poderiam ser verdadeiras aliadas para o bem-estar. “Hoje posso me considerar uma apreciadora e consumidora. Os chás têm um papel muito importante na manutenção da minha imunidade, além de serem calmantes, estimulantes e termogênicos. O próprio ritual de fazer chá, para mim, é relaxante”, destaca.

Antes de encarar o universo dos chás de modo profissional, Kelly Mota fez questão de se especializar. Atualmente, faz faculdade de nutrição, onde está tendo a chance de estudar, por exemplo, a funcionalidade dos alimentos, que é justamente o seu foco em relação aos chás. “Você é o que você come e muito do que comemos também ajuda a combater uma série de doenças”, diz. Ela também fez o Curso de Sommelier, no “Instituto Chá”, no início de 2018, o que trouxe uma vasta experiência para entender as características e os benefícios de cada tipo de infusão.

No curso, Kelly explica que os interessados começam vendo realmente sobre a *Camellia Sinensis*, planta nativa da Índia e da China cuja folhinha dá origem aos chamados “chás puros”, que são o verde, o branco, o preto, o amarelo, o azul e os escuros. “Só podemos chamar de chá esses seis tipos, os demais são considerados apenas infusões. O de camomila, por exemplo, tecnicamente, não é chá, uma vez que ele é derivado da flor da camomila”, explica.

Assim, a empresária teve a oportunidade de aprender, durante as aulas, sobre todos os benefícios que a *Camellia Sinensis* proporciona, quais os processos que origina cada tipo de chá, além do seu uso na gastronomia. No curso, ela executou várias receitas, como sopas, carnes, molhos e sobremesas. Kelly também estudou a cultura do chá em diferentes países, a exemplo de Japão e Marrocos, de como ele é servido em cada um desses países, entre outros assuntos.

Com toda essa bagagem adquirida, Kelly Mota se sentiu preparada para encarar o desafio de montar a Moncloa. Na loja, a maioria dos chás servidos são os blends, que são mesclas de diferentes tipos de ingredientes, como frutas, ervas, flores e especiarias, mas também há os puros, feitos à base da *Camellia Sinensis*. “Os nossos clientes se interessam mais pelas infusões frutadas. Temos o verde com morango e abacaxi, verde com jasmim, diferentes tipos de detox ou calmante”, diz. Logo no início do funcionamento da Moncloa, a empre-



“Falta muita gente ainda entrar nessa onda, mas já começamos uma corrente. Trata-se de um hábito que veio para ficar.”

sária logo pôde constatar que a procura das pessoas pelo chá se deve, principalmente, pela preocupação com a saúde e o bem-estar, além do sabor. “Homens e mulheres estão querendo ter uma qualidade de vida melhor, estão ansiosos e estressados, mas querem mudar. Muita gente entra na loja com sintomas de ansiedade, coisas que eu mesma não via no dia-a-dia, mas estou percebendo aqui. O chá, definitivamente, é um momento de pausa”, pontua.

E há ainda quem usa e incentiva o consumo de chá também para fins estéticos. A esteticista Geila Matos, 33 anos, aposta nas infusões para potencializar os procedimentos que costuma fazer em sua clínica. “Os chás mais usados aqui são o de cavalinha, hibisco e chá verde, que contribuem para a diminuição de retenção de líquidos, eliminam diversas toxinas, são diuréticos e aceleram o metabolismo. São benefícios para a nossa saúde que contribuem diretamente para aqueles que desejam manter um corpo saudável”, afirma a profissional, que também não abre mão do seu chazinho no dia-a-dia.

Para a nutricionista Mirella Freire, do espaço Complexo Nutriclinic, fazer uso dos chás a qualquer hora do dia traz calma e equilíbrio, eles possuem variedades que podem ajudar no bem estar em qualquer situação. Os chás de hortelã, alecrim e erva cidreira, por exemplo, são ideais para serem tomados após as refeições para

evitar azia e outros problemas com a digestão. Já os que ajudam a melhorar o sono são os de camomila e passiflora. “Outra dica importante é evitar as versões de chá em saquinhos e usar a própria erva para o preparo, sempre indico também de dar o seu toque, incluir rodinhas de gengibre, essência de baunilha, mel, espremer gotinhas de limão ou laranja que vão potencializar o sabor e os efeitos,” recomenda Mirella.

Como Kelly Mota faz questão de enfatizar, chá, por si só, não faz milagre. Associado a uma boa alimentação, exercícios físicos e a cuidados com a mente e com o corpo, se torna um aliado para nossa saúde. “Falta muita gente ainda entrar nessa onda, mas já começamos uma corrente. Trata-se de um hábito que veio para ficar”, diz, otimista. Alguém duvida?

PARA ANOTAR

Confira o perfil:

📷 @moncloafortaleza

📷 @kellymota

📷 @institutocha

📷 @complexonutriclinic

Site: www.institutocha.com.br

Sua onda é

102  7

rádio
Beach Park
102  7

BEACH INDICA

Nesta edição do 'Beach Indica' você confere algumas dicas e práticas sustentáveis que estão sendo adotadas no dia a dia de ativistas, artistas e influenciadores digitais que contribuem para o bem estar social e a sustentabilidade do mundo.

AMANDA RICHTER

@amandamrichter_

Não uso copinhos, canudos e sacolas plásticas. Separo meu lixo em casa. Cuido do meu lixo na praia e nunca deixo nada jogado por lá, como, infelizmente, ainda vejo muita gente fazendo



MAYTÊ PIRAGIBE

@maytepiragibe



Diariamente coloco na bolsa um copo retrátil sustentável, uso canudos que são laváveis e escova de dente de fibra de bambu. Opto por uma alimentação quase 100% orgânica evitando os industrializados e processados. Consumo prioritariamente produtos naturais, tanto que assino um produto feito pela empresa da minha família que destila óleos essenciais na @essenciadabocaina e desenvolveu junto com a @essencialorganics um serum de beleza com propriedades naturais para nosso rejuvenescimento e bem estar emocional chamado "reliving".

DIEGO MONTEZ

@dimontez

As empresas já perceberam que devemos nos preocupar com o meio ambiente, portanto, hoje em dia, há uma distribuição de canudos de papel em cafeterias, mais bikes e patinetes espalhados pela cidade. Então, além de utilizar todos esses recursos, presto muita atenção no uso consciente do ar condicionado e, principalmente, me atento a não deixar aparelhos eletrônicos em stand-by.



PRISCILA VERAS

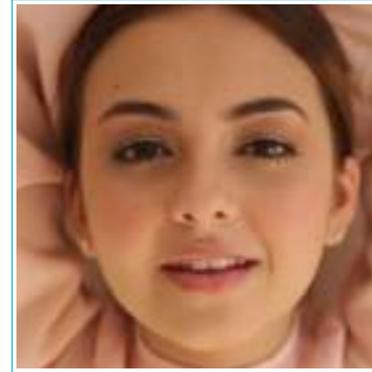
@priscilla_veras

Tenha menos e use mais! Isso significa que compartilhar as coisas é uma das grandes máximas de se pensar a sustentabilidade. Compartilhe o uso de carros, casas, roupas e objetos. Quanto menos comprarmos coisas que vamos usar poucas vezes menor será o impacto de lixo gerado no planeta. Pense nisso!



KLARA CASTANHO

@klarafgcastanho



Além de tomar banhos rápidos e de manter a torneira fechada enquanto escovo os dentes, procuro sempre tirar os eletrodomésticos da tomada quando não estão em uso.

CLARA DOUDADO

@claradourado



A coisa mais importante que podemos fazer para diminuir o nosso impacto ambiental é rever a nossa alimentação, perceber que a forma como a gente se nutre de tudo é também a forma como a gente nutre o planeta. É preciso buscar refeições com cada vez menos ingredientes de origem animal, tornando, assim, o nosso alimento mais sustentável e responsável com o meio ambiente e todos os seres vivos.



LORENA DELFINO

@lorisdelfino

Há cinco anos venho repensando meu comportamento de consumo e toda essa cadeia produtiva da moda. Meus hábitos e atitudes mudaram consideravelmente e hoje adoto um consumo mais consciente e preocupado com os impactos positivos que posso causar através desse consumo. Na moda, quando compro roupas prefiro peças de segunda mão, compro em brechós; participo de feiras de trocas; alugo roupas em locais como: guarda-roupa compartilhado; troco peças com amigas; ou peço emprestada alguma roupa, caso tenha algum evento específico. Utilizo sabão com componentes biodegradáveis, com uma embalagem menos nociva ao meio ambiente e que ocasiona menos impacto quando em contato com a água. E, caso as peças sejam lavadas à mão, utilizo sabão de coco em barra.

DANIELA MILÉRIO

@danimilerio



Minha dica para você que quer começar a ter atitudes sustentáveis é bem simples:

1) Apague a luz quando sair de um ambiente; 2) Cultive plantas em casa, de preferência faça sua própria horta; 3) Quando puder, troque o carro por bicicleta ou por uma boa caminhada; 4) Reutilize a água da sua máquina de lavar; Acima de tudo, seja sustentável em suas relações. Ligue para um amigo que está distante, esteja disponível para uma escuta, seja verdadeiro na sua fala e leve boas atitudes por onde for.

Um mundo para sua essência

Todos queremos nos sentir bem, experimentar a chamada FELICIDADE. Para isso, em primeiro lugar precisamos "existir", enquanto os seres únicos que somos. Ouvir nossos corações. Expressar nosso verdadeiro Ser. Quer ser feliz?



Constelação Familiar

A Constelação Familiar é a Ciência dos Relacionamentos. Através dela, podemos identificar qual a desordem que eu vivencio na minha família de origem, na minha família atual, no local de trabalho e quais as consequências associadas a essa desordem: doenças, perdas financeiras, dificuldade em ter sucesso na profissão e nos relacionamentos afetivos, por exemplo.

Toda repetição busca uma solução e muitas vezes, encaramos essa repetição como um castigo ou uma perseguição na nossa existência. Quando participamos de uma constelação e podemos ampliar nosso olhar sobre algo, podemos acabar com o julgamento vazio em relação aos acontecimentos e comportamentos nossos e dos outros e o amor pode voltar a fluir. Através da Constelação Familiar é possível dar lugar aos excluídos da nossa família, aos segredos, aos acontecimentos que causaram muita dor. Podemos olhar com amor para aquilo que foi tão difícil e unir o que estava separado.

Simone Arrojo

ThetaHealing®

O ThetaHealing® é uma poderosa técnica de cura energética quântica que combina ciência e espiritualidade nos guiando ao autoconhecimento. O ThetaHealing® nos permite identificar e transformar instantaneamente crenças e padrões que nos impedem de ser feliz.

São crescentes as evidências científicas de que nossas crenças e emoções negativas geram doenças físicas, mentais e emocionais e nos bloqueiam de realizar algo que nos faz pleno, saudável e próspero.

Esta simples técnica, que qualquer pessoa pode aprender permite liberar ressentimentos e tristezas antigas, culpas e medos profundos e resgatar nossa capacidade inata de expressão plena para viver a vida em nosso potencial máximo.

Uma vez que liberamos energias limitadoras, abrimos o caminho para experimentar mais alegria, amor, abundância, sucesso, autoconfiança, capacitando a recriar uma nova realidade na nossa vida.

Tania Rainha

Mundo Akar

Rua Felipe Nery, 1000 Patriolino Ribeiro
Fortaleza - Ceará
85 - 3879 2444

mundo_akar mundoakar mundoakar.com.br

Confie na Vida

Pare de tentar CORRESPONDER ÀS EXPECTATIVAS de outros, FAÇA AS PAZES com toda e qualquer emoção que venha a seu ser em busca de acolhimento e cura, CONFIE NA VIDA e em sua perfeita justiça, você não precisa controlar tudo o que vive. VÁ PARA DENTRO, pois é lá que está seu verdadeiro ser e todos os seus tesouros. E, finalmente, aprenda a AMAR A SI MESMO, o ato mais revolucionário, transformador e poderoso que podemos manifestar nesta existência. Saiba, você já é perfeito em essência. A felicidade não se trata de um objetivo a ser alcançado no futuro. Trata-se de despertar desse estado de sonho e compartilhar, "NO AGORA", a beleza de seu verdadeiro Ser. Isso não é reservado a poucos especiais. É para todos nós. É para você. Brilhe seu Ser!

Patrícia Gebrim



O Mundo Akar é uma clínica que oferece experiências em Terapias Integrativas com profissionais que tem o visdo integral do ser, em seus aspectos biopsicossocial e espiritual. O nosso principal objetivo é promover encontros, consigo mesmo, com outras pessoas e com experiências transformadoras.

Conheça o Mundo Akar e deixe seu mundo em equilíbrio.

Seu mundo em equilíbrio

**VAI CURTIR
COM OS AMIGOS?
VAI NO GÁS.**



SINTA O SABOR™

