CLAUDIA

Renata Vanzetto

"Não tenho a menor pretensão de ser uma superchef. Quero ter restaurantes legais e ser feliz"

FESTA DO SOL
As melhores compras para deixar o verão refrescante e divertido

ESPERANÇA RADICAL
Boas razões para acreditar num futuro mais colaborativo

OFFLINE
Desconectar das telas é urgente para crianças e também adultos

Abril

R$ 29,90

ISSN 977-0009850005-5

0076 0

lançamento

Seu dia com **mais** energia.

CHEGOU A LINHA DE BEBIDAS FUNCIONAIS SUPERATIVADAS.

Combinando a expertise da Sanavita em nutrição de alta performance com o olhar atento de Boa Forma para as necessidades da mulher hoje, desenvolvemos bebidas funcionais ideais para acompanhar o ritmo acelerado do seu dia a dia e oferecer nutrientes essenciais para o seu corpo.

Coffee e Citrus SuperAtivado são soluções práticas que promovem vitalidade a cada gole. As Melhores Escolhas para manter seu bem-estar a qualquer hora do dia.

Escaneie o QR code com o celular e saiba mais

Venda exclusiva no site:
sanavita.com.br

sanavita®

Qual o papel do inesperado no seu dia a dia? Na minha vida pessoal, não sou assim tão adepta dos planejamentos. Deixo espaço para as sincronicidades e (quase) sempre dá tudo certo. Na vida profissional, a quantidade de demandas não permite tanto o "deixa a vida me levar". Aqui, as planilhas e cronogramas entram — e salvam! Para fotografarmos a chef Renata Vanzetto em seu habitat natural, a Ilhabela, no litoral paulista, montamos nossa maior operação de capa dos últimos três anos. Transporte da equipe, alinhamento de datas (considerando a meteorologia instável do verão e a agenda enlouquecida da empresária e mãe de três), treinamento de mergulho (sim, a fotógrafa Raquel Espírito Santo ficou debaixo d'água graças à orientação segura do instrutor Lucas Polydoro), aluguel da caixa estanque (a 3T garantiu a segurança da câmera), compras para a cozinheira Val garantir a comilança da equipe durante a sessão de mais de 10 horas (não, não dava para pedir delivery), visita técnica à espetacular CasaFlechas, ufa.

Tudo combinado com antecedência e... Uma emergência médica trouxe o que nenhum check-list poderia prever: eu não desceria para a praia. O inesperado chega para nos lembrar que não existe "vida pessoal" e "vida profissional", é só a nossa vida única mesmo. Para dar conta de seguir, precisamos de ajuda e uma boa dose de compreensão. Foi o que a equipe dos sonhos da CLAUDIA entregou no set (obrigada, de coração) para conseguir as imagens mais lindas. Vocês nem acreditam o bafafá de banhistas, vendedores de açaí e casais apaixonados que estavam na piscina natural no momento da foto de capa. A energia e disponibilidade de Renata Vanzetto foram essenciais para a mágica acontecer.

Na entrevista conduzida pela brilhante Luiza Fecarotta *(leia na página 38)*, dá pra entender mais porque as adversidades não a pararam no caminho. "Desde novinha eu era uma miniempreendedora. Meu pai era rico, um dia ficou pobre, perdeu tudo", lembra. Junto da garra de vender hambúrguer e pimenta no colégio, veio à generosidade de pessoas que abriram portas e a ajudaram a realizar todo seu potencial. Renata tem apetite para realizar grandes sonhos (hoje, é sócia de 12 empreendimentos), mas não abre mão do principal: "Quero ter restaurantes legais e ser feliz".

É mirando na felicidade possível que nossa primeira edição de 2025 vem recheada de boas reportagens. Beatriz Jucá investiga os impactos do excesso de telas no desenvolvimento de crianças e adolescentes *(página 60)*. A solução precisa envolver pais, Estado, plataformas digitais e escolas, mas não pode prescindir da boa e velha vida offline.

Foi dessa forma analógica, em carne e osso, que encontrei o filósofo Roman Krznaric, cofundador da The School Of Life. Ele esteve no Brasil para lançar seu novo livro, *História Para o Amanhã,* e engatamos um papo inspirador sobre esperança radical *(acompanhe na página 18)*. "O 'nós' pode prevalecer sobre o 'eu'. É uma das coisas mais importantes: conseguirmos nos conectar além do ego, além de nós mesmos, de alguma forma, parece ser o fundamento essencial que precisamos para a sobrevivência e a prosperidade da nossa espécie" , ele me disse. Minha história em CLAUDIA me mostra que é possível. Então só posso desejar que o nosso futuro juntos seja assim: mais colaborativo, criativo e inesperadamente feliz. □

Helena Galante

DIRETORA DE PORTFÓLIO
hgalante@abril.com.br
@helenagalante

CLAUDIA

JANEIRO 2025

ARTSY

10 INS-PIRA
Listamos as melhores dicas de entretenimento, beleza e bem-estar para um verão incrível!

18 SONHAR JUNTO
O filósofo e escritor Roman Krznaric busca, na coletividade, um futuro mais próspero no qual a esperança seja possível

24 POR TRÁS DA MODA
Renata Brosina reflete sobre o papel do diretor criativo em grandes grifes de moda

AMOR & SEXO

28 DEIXA TE FALAR...
O amor pode estar nos lugares mais improváveis. Que tal dar uma chance ao acaso?

30 MINISTRA DO NAMORO
Previsões astrológicas (e impactantes) para o amor

32 PAGADORES DE BOLETO
O fetiche de homens que sentem prazer em bancar financeiramente mulheres

36 SÓ SEI FALAR DE AMOR
Liana Ferraz questiona o cronograma padrão dos relacionamentos

ATUALIDADES & FUTUROS

38 MULHER MARAVILHA
Com um ensaio de tirar o fôlego, a chef Renata Vanzetto abre sua trajetória e sonhos

52 FINANÇAS
É necessário ter coragem e persistência para organizar e cuidar do dinheiro

54 NEM TUDO QUE RELUZ
O ouro reciclado pode ser a saída para a destruição ambiental causada pelo garimpo ilegal no ramo das joias

58 TECNOLOGIA
A especialista Carine Roos, CEO e fundadora da Newa, explica a necessidade de um olhar feminista para os avanços digitais

60 HÁ VIDA LÁ FORA
Virou vício, mas as telas causam danos às crianças e adolescentes

LIFESTYLE

66 GRANDES FEITOS
O chef Alex Atala conta momentos marcantes da carreira e compartilha receitas afetivas (e deliciosas)

74 ESPÍRITO DO TEMPO
O lar de Bruna Galliano reflete não só as tendências do momento, mas seus sentimentos

WELLNESS

84 A NOVA CARA DA ENXAQUECA
A dor, que tem mulheres como alvos principais, pode ter um fim

90 DIAS DE LUZ, FESTA DO SOL
Uma seleção de produtos para você incluir o verão no cotidiano!

SEMPRE EM CLAUDIA

3 EU E VOCÊ

94 HORÓSCOPO

98 QUEM VEM POR AÍ

CAPA
Foto Raquel Espírito Santo **Styling** Lis Bedini
Beleza Daniela Guidon **Direção de arte** Kareen Sayuri
Renata Vanzetto veste maiô **Acervo** e brincos **Tauanna Borazzo**

MATERIAL escolar é CAPRICHO

APONTE A CAMERA DO CELULAR
PARA ESCANEAR O QR CODE:

USE O CUPOM **SESTINICH10**
PARA TER 10% OFF DE DESCONTO
EM PRODUTOS CAPRICHO

ACESSE AQUI E CONFIRA
TODOS OS PRODUTOS DA
LINHA CAPRICHO & TILIBRA

Fale com CLAUDIA

Vendas Assinaturas
www.assineabril.com.br

Vendas corporativas e vendas em lote
assinaturacorporativa@abril.com.br

Atendimento exclusivo para assinantes:
www.minhaabril.com.br

WhatsApp: (11) 3584-9200
Telefones: SAC (11) 3584-9200
Renovação 0800 7752112
De segunda a sexta-feira, das 9h às 17h30
atendimento@abril.com.br

Edições anteriores
Todo acervo publicado de Claudia está no App Claudia. Baixe aqui

Licenciamento de conteúdo
Para adquirir os direitos de reprodução de textos e imagens, envie um e-mail para: licenciamentodeconteudo@abril.com.br

Licenciamento de marca
Para inserir as marcas do Grupo Abril em produtos e negócios, envie um e-mail para: licenciamento@abril.com.br

Para anunciar no espaço digital e impresso
E-mail: publicidade@abril.com.br

Trabalhe conosco
https://talentosabril.vagas.solides.com.br

EDITORA Abril
Fundada em 1950

Publisher: Fabio Carvalho

CLAUDIA

Redatora-chefe: Helena Galante
Editora-chefe: Karin Hueck
Diretora de Arte: Kareen Sayuri
Texto: Beatriz Lourenço, Camila Iannicelli, Kalel Adolfo, Lorraine Moreira, Marina Marques, Pedro Morani, Sarah Brito
Arte: Catarina Moura, Luana Alves, Mika Nanba

www.claudia.abril.com.br
www.youtube.com/@ClaudiaOnline
Instagram: @claudiaonline
X: @CLAUDIAonline

CO-CEO Francisco Coimbra **VP DE PUBLISHING (CPO)** Andrea Abelleira
VP DE TECNOLOGIA, PRODUTOS E ASSINATURAS(COO) Guilherme Valente, **DIRETOR DE DISTRIBUIÇÃO E NOVOS NEGÓCIOS** Erik Carvalho, **DIRETOR DE PUBLICIDADE** Ciro Hashimoto, **GERENTE EXECUTIVA DE PROJETOS ESPECIAIS** Juliana Caldas

Redação e Correspondência: Rua Cerro Corá, 2175, lojas 101 a 105, 1° andar, Vila Romana, São Paulo, SP, CEP 05061-450

CLAUDIA 759 (ISSN 0009-85000-5), ano 63/n° 12 é uma publicação mensal da Editora Abril. CLAUDIA não admite publicidade redacional.

Atendimento Exclusivo para Assinantes: Autoatendimento: minhaabril.com.br/, WhatsApp: (11) 3584-9200, Telefones: SAC (11) 3584-9200, Renovação: 0800-775-2112 De segunda a sexta, das 09 às 17:30hs.

IMPRESSA NA PLURAL INDÚSTRIA GRÁFICA LTDA
Av. Marcos Penteado de Ulhôa Rodrigues, 700, Tamboré, Santana de Parnaíba, SP, CEP 06543-001

GoRead

GRUPO Abril
www.grupoabril.com.br

foto Raquel Espírito Santo **colaboradores** Divulgação/Reprodução

Colaboradores

Luiza Fecarotta

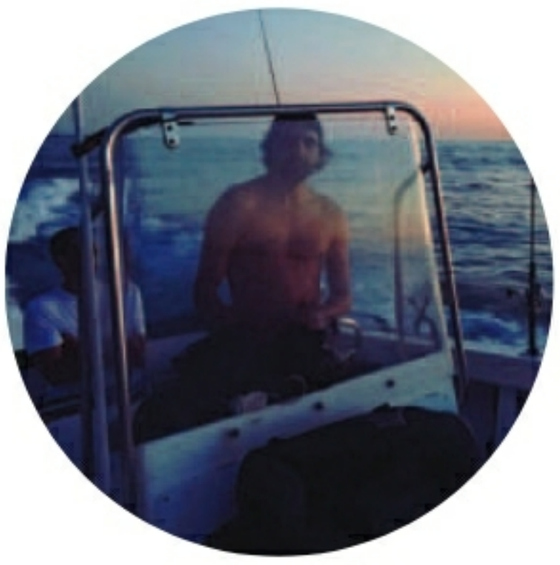
Misturar gastronomia e escrita é rotina para @luiza_fecarotta. A jornalista, comentarista e professora dirigiu *O Mestre da Farinha* e co-escreveu *Arte à Mesa - Diálogos entre a Arte e a Comida na América Latina.* Nesta edição, assina o belo texto de capa.

Dani Guidon

Maquiadora há treze anos, @dani_guidon capricha nos detalhes e reconhece o poder da beleza natural. Foi a responsável pela *beauté* de Renata, por quem tem profundo apreço. "Como ela, sou mãe de três, e isso só me faz admirá-la mais."

Valeria do Val

O amor pela comida une as pessoas, e não seria diferente na edição de CLAUDIA com Renata Vanzetto na capa. Junto de sua filha, Anna Luiza Diniz, Val conquistou a barriga (e o coração) de quem acompanhou o ensaio de capa com sua gentileza e talento para a gastronomia.

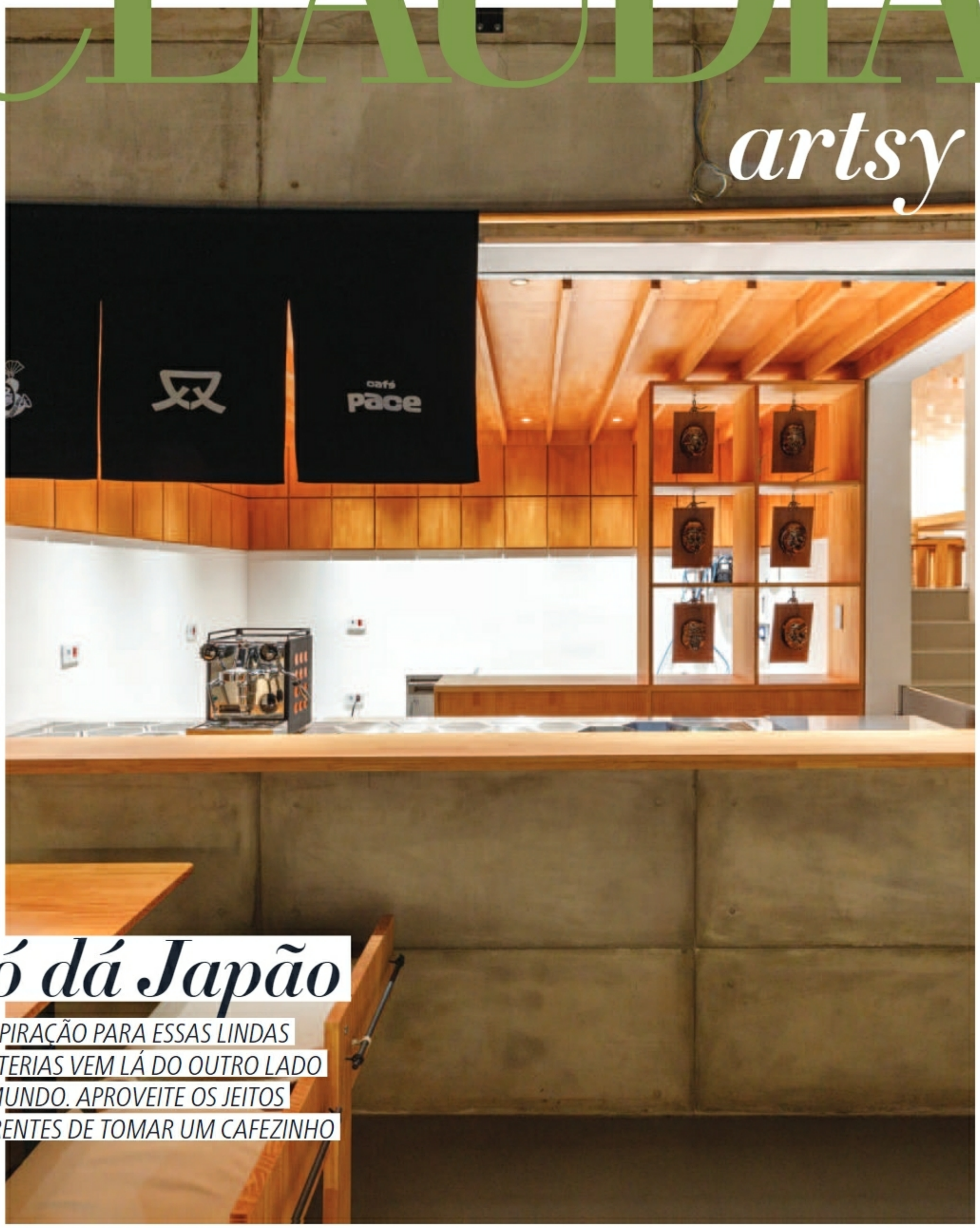


Nando Poci Ferri

A estonteante @casadasflechas, locação do ensaio de capa, foi projetada por Nando e o pai, Ricardo Ferri. Com olhar atento para construções integradas à natureza, ele já deu vida a inúmeros projetos — incluindo todos os restaurantes de Renata.

CLAUDIA

artsy



Só dá Japão

A INSPIRAÇÃO PARA ESSAS LINDAS CAFETERIAS VEM LÁ DO OUTRO LADO DO MUNDO. APROVEITE OS JEITOS DIFERENTES DE TOMAR UM CAFEZINHO

Foto divulgação

QUEREMOS ESTATUETAS

Ansiosa para ver os indicados ao Oscar? Confira as nossas apostas para o prêmio e a torcida emocionada por *Ainda Estou Aqui*

NO COMANDO DA CRIAÇÃO

Renata Brosina explica o papel do diretor criativo dentro de uma marca e o que uma mudança nesse cargo pode significar

Ins-pira

2025 promete

Música, cinema, comida, calor — eis um ano cheio de experiências inesquecíveis!

POR KARIN HUECK

GASTRONOMIA

Cool coffee

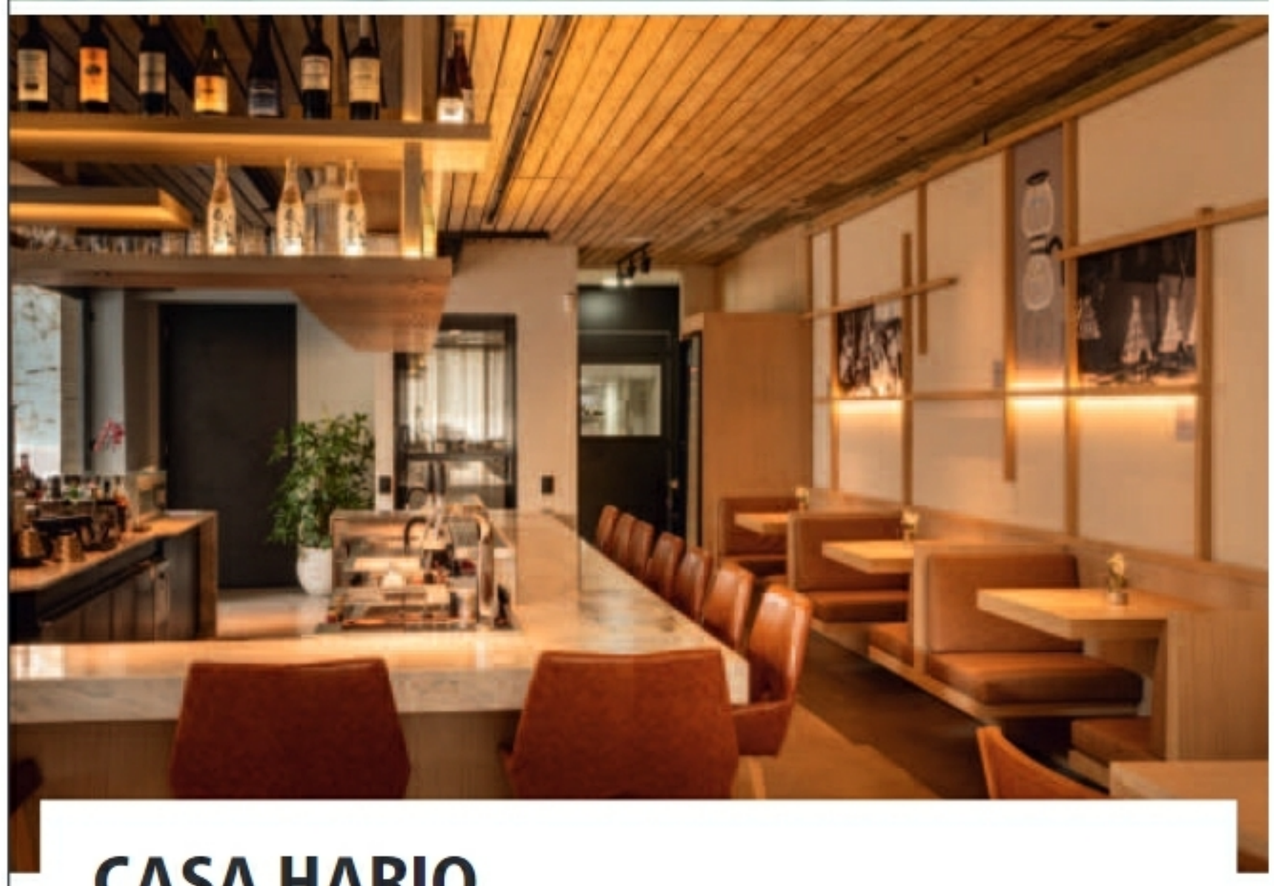
Os cafés japoneses estão em alta! Saiba onde se aventurar em bebidas e comidinhas do outro lado do mundo de forma conveniente: em espaços recém-inaugurados na capital paulista **(MARINA MARQUES)**

CAFÉ PACE

O ar fresh que a PACE imprime na moda também é encontrado em seu espaço físico dedicado aos cafés. A marca brasileira de streetwear tem influências de Okinawa, no Japão, e celebra sete anos com sua primeira flagship store. Com um espaço de 400m², a loja reflete as experiências das famílias dos sócios Felipe Matayoshi, Juliana Matayoshi, Simone Xirata e Yasmin Yonashiro. O estabelecimento é um dos primeiros do Brasil a utilizar o método Dripper Origami, que assegura uma extração uniforme. Além disso, o grão utilizado, orgânico e proveniente das lavouras da família Minamihara, é produzido e torrado há quatro gerações na região de Franca, interior paulista. Ali, os visitantes encontram também a papelaria japonesa MUJI e uma seção dedicada à exposição de artistas convidados.

Alameda Itu, 1466, Jardins

Fotos Divulgação



CASA HARIO

São Paulo foi o único lugar no mundo escolhido pela Hario para apostar num misto de café, restaurante e loja. A marca japonesa, conhecida por produzir acessórios, é uma das responsáveis por popularizar o café especial filtrado. Eles chegaram ao Brasil em 2012, quando a Flavors, cofundada pela empresária Katia Nassuno, selou uma parceria para representação e importação exclusiva de produtos no país. Recém-inaugurado, o espaço físico nasce da vontade de oferecer uma experimentação dos produtos por meio da gastronomia e hospitalidade. As criações são de autoria da mixologista Talita Simões e do chef Flávio Miyamura e apresentam desde shokupan (pão de leite) de sunomono com coalhada, até drinques, caso do coquetel Thi e Thi, com cold brew, xarope de baunilha e limão. A marca também criou um blend de café exclusivo brasileiro. ***Rua Manuel Guedes, 426, Itaim Bibi***

MATCHA MINKA

E já que estamos falando no Japão, é justo fazer uma menção ao matcha. O bairro da Liberdade acaba de ganhar uma casa exclusivamente dedicada aos preparos com o chá verde. O cardápio da Matcha Minka traz 30 opções entre bebidas, salgados e doces feitos com a iguaria japonesa, vinda de uma tradicional família centenária do Japão — e importada de acordo com as exigências da Anvisa. Idealizada pelas amigas Fabiana Ikawa e Débora Taira, a casa aposta em bebidas como carros-chefe: Soft Premium de Matcha, que mistura a cremosidade e a textura do sorvete ao sabor refrescante e marcante do chá; Ichigo Matchá Latte, à base de chá, leite e purê de morango natural, feita na casa com fruta fresca; e Matchá Lavanda Latte, à base de chá, leite e lavanda. ***Rua Américo de Campos, 28, Liberdade***

CINEMA

Chegou a nossa hora?

Janeiro é o mês de descobrir os indicados para o Oscar, que acontece em 7 de março. Confira aqui nossas apostas e aproveite para botar o cinema em dia **(BEATRIZ LOURENÇO)**

A SUBSTÂNCIA, DE CORALIE FARGEAT

Com uma narrativa futurista e repleta de tensão, esta ficção científica explora as implicações de uma descoberta misteriosa que promete rejuvenescer qualquer pessoa. Demi Moore lidera o elenco com uma atuação poderosa, enquanto o filme provoca discussões sobre nossa obsessão pela juventude e os inalcançáveis padrões estéticos. ***Disponível na MUBI***

ANORA, DE SEAN BAKER

Este drama intimista conta a história de uma trabalhadora do sexo, vivida por Mikey Madison, que decide se casar com o filho de um oligarca russo. Com uma narrativa tocante e performances inovadoras, a trama é um retrato sensível sobre identidade, sobrevivência e desigualdade social. Destaque para a atuação de Madison, com potencial de deixar a nossa Fernanda Torres de fora da disputa do prêmio de Melhor Atriz. ***23 de janeiro nos cinemas***

BABYGIRL, DE HALINA REIJN

Neste thriller provocante, Nicole Kidman assume o papel de uma empresária de sucesso que se envolve com seu jovem estagiário, dando vida a uma relação permeada por jogos de poder. O longa equilibra tensão e erotismo, enquanto desconstrói os limites entre desejo e controle. Kidman também tem chances de Oscar. ***9 de janeiro nos cinemas***

Fotos Divulgação

AINDA ESTOU AQUI, DE WALTER SALLES

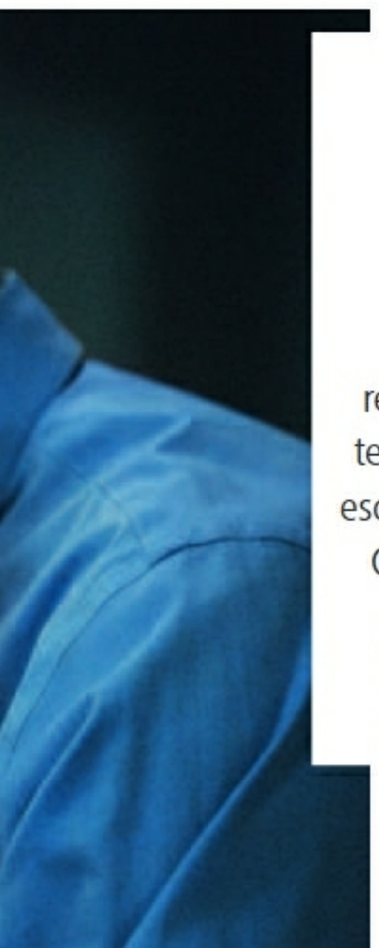
Durante a ditadura militar, o engenheiro Rubens Paiva é sequestrado pelo Exército brasileiro sem maiores explicações. O luto da esposa Eunice, vivida por Fernanda Torres, é contido e revolucionário, enquanto cria sozinha os cinco filhos do casal. Torres tem ao seu lado Fernanda Montenegro e Selton Mello, num dos filmes nacionais mais aclamados dos últimos tempos, com chances de indicação a Melhor Filme Internacional. ***Atualmente nos cinemas***

O BRUTALISTA, DE BRADY CORBET

Este épico visual, favorito entre os críticos, conta a história de um arquiteto visionário e sua esposa que recomeçam a vida nas Américas. Eis que surge um empresário industrial que os oferece a oportunidade de construir um monumento modernista. Adrien Brody e Felicity Jones entregam performances memoráveis. ***6 de fevereiro nos cinemas***

O QUARTO AO LADO, DE PEDRO ALMODÓVAR

O diretor espanhol retorna com um drama arrebatador que narra a relação entre duas amigas, Martha e Ingrid, unidas por uma descoberta devastadora: uma delas enfrenta uma doença terminal. Julianne Moore e Tilda Swinton entregam atuações comoventes, enquanto o roteiro reflete sobre amor, eutanásia e a beleza das conexões humanas. ***Atualmente nos cinemas***



CONCLAVE, DE EDWARD BERGER

Inspirado no processo de eleição papal, este thriller revela os bastidores cheios de tensão e intrigas que cercam a escolha do novo chefe da Igreja Católica. Ralph Fiennes lidera o elenco como protagonista numa performance intensa. ***23 de janeiro nos cinemas***

MÚSICA

GRL PWR

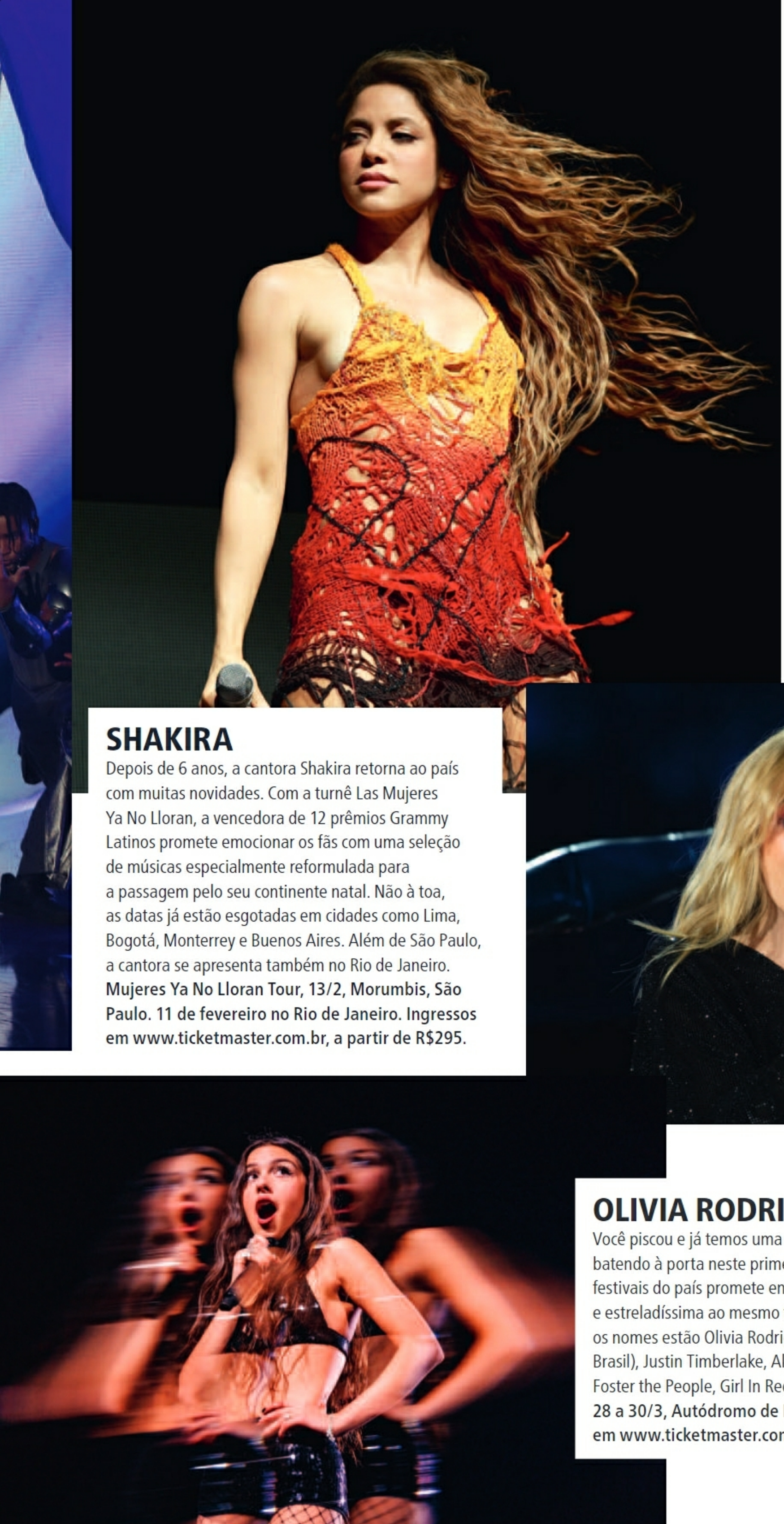
Em 2025, nossos palcos serão tomados por turnês e apresentações grandiosas de mulheres. Teremos a volta de estrelas e estreias aguardadíssimas. Mostramos aqui por que 2025 promete ser o ano da música ao vivo (SARAH BRITO)

KATY PERRY

Irmão paulistano do Rock In Rio, o The Town volta no segundo semestre com um line-up liderado (até agora) por Katy Perry e Green Day. Além dos shows paulistanos, o evento terá uma extensão inédita diretamente de Belém do Pará. Batizado de *Amazônia Para Sempre*, o projeto levará um palco flutuante ao coração da floresta, unindo arte, música e sustentabilidade. A iniciativa precede a 30ª Conferência das Partes para o Clima, promovida pela ONU. **The Town 2025, 6, 7, 12, 13 e 14/9, Autódromo de Interlagos, São Paulo.**

CHRISTINA AGUILERA

Celebrando sua 10ª edição em São Paulo, o CarnaUol já se tornou um marco na agenda cultural da cidade. Com apresentações de Christina Aguilera — que estreia no Brasil — e outros grandes nomes como Sean Paul, Claudia Leitte, Steve Aoki e Ana Castela, o festival de um só dia promete uma mistura curiosa entre pop, dancehall e sertanejo. Para quem ama uma boa folia carnavalesca, não tem como dar errado. **CarnaUol 2025, 8/2, Allianz Parque, São Paulo. Ingressos em www.eventim.com.br, a partir de R$390.**



KYLIE MINOGUE

A australiana Kylie Minogue está de volta ao Brasil depois de mais de uma década de ausência para a continuação da Tension Tour, que vai rodar o mundo em 2025. O espetáculo tem um setlist todo repaginado, pensado para oferecer aos fãs a experiência completa, com clássicos como *Can't Get You Out of My Head* e outros sucessos eletrônicos. **Tension Tour, 15/8, Ginásio do Ibirapuera, São Paulo. Ingressos em www.ticketmaster.com.br, a partir de R$1.180,00.**

SHAKIRA

Depois de 6 anos, a cantora Shakira retorna ao país com muitas novidades. Com a turnê Las Mujeres Ya No Lloran, a vencedora de 12 prêmios Grammy Latinos promete emocionar os fãs com uma seleção de músicas especialmente reformulada para a passagem pelo seu continente natal. Não à toa, as datas já estão esgotadas em cidades como Lima, Bogotá, Monterrey e Buenos Aires. Além de São Paulo, a cantora se apresenta também no Rio de Janeiro. **Mujeres Ya No Lloran Tour, 13/2, Morumbis, São Paulo. 11 de fevereiro no Rio de Janeiro. Ingressos em www.ticketmaster.com.br, a partir de R$295.**

OLIVIA RODRIGO

Você piscou e já temos uma nova edição de Lollapalooza Brasil batendo à porta neste primeiro trimestre. Um dos maiores festivais do país promete entregar uma programação raiz — e estreladíssima ao mesmo tempo — no fim de março. Entre os nomes estão Olivia Rodrigo (em sua primeira passagem pelo Brasil), Justin Timberlake, Alanis Morissette, Zedd, Rüfüs Du Sol, Foster the People, Girl In Red e muito mais. **Lollapalooza 2025, 28 a 30/3, Autódromo de Interlagos, São Paulo. Ingressos em www.ticketmaster.com.br, a partir de R$ 1000 cada dia.**

TESTAMOS

O sol é para todos

Passar protetor é a grande tarefa do skincare do verão. Aqui, escolhemos produtos em formatos inovadores para facilitar essa missão (SARAH BRITO)

PÓ MÁGICO

Este pó não substitui a aplicação de protetor pela manhã, mas é ideal para retoques rápidos ao longo do dia. A textura é tão leve que a sensação é de pele limpa. Ótimo para quem quer controlar a oleosidade e aquele brilho indesejado. E a embalagem? Um verdadeiro trunfo! Compacta e prática, ocupa pouquíssimo espaço na bolsa. **Protetor Solar em Pó SUNCare Powder FPS 20, CARE Natural Beauty, R$ 179.**

RUBOR PRAIANO

Que tal conquistar bochechas rosadas sem ficar horas no sol? Este stick multifuncional colore têmporas, olhos e lábios, enquanto protege a pele com FPS 95. Sequinha e confortável, sua textura garante um acabamento tão natural que você até esquece que está de maquiagem. Sem fragrâncias ou ativos irritantes, está disponível em seis tons. Destaque para o Coral e o Terracota. **Bastão 3 em 1, Ollie, R$ 99.**

ÁGUA NA PELE

Este protetor solar é tão leve que dá a sensação de que você está lavando o rosto quando o aplica. Sua textura líquida facilita a absorção e deixa a pele fresca, sem o acabamento pegajoso. Para melhorar, não arde e nem agride os olhos, é resistente à água e ao suor. Mérito da tecnologia japonesa da Bioré. Ideal para peles mistas a secas. **Protetor Solar UV Aqua Rich FPS 50, Bioré, R$ 70.**

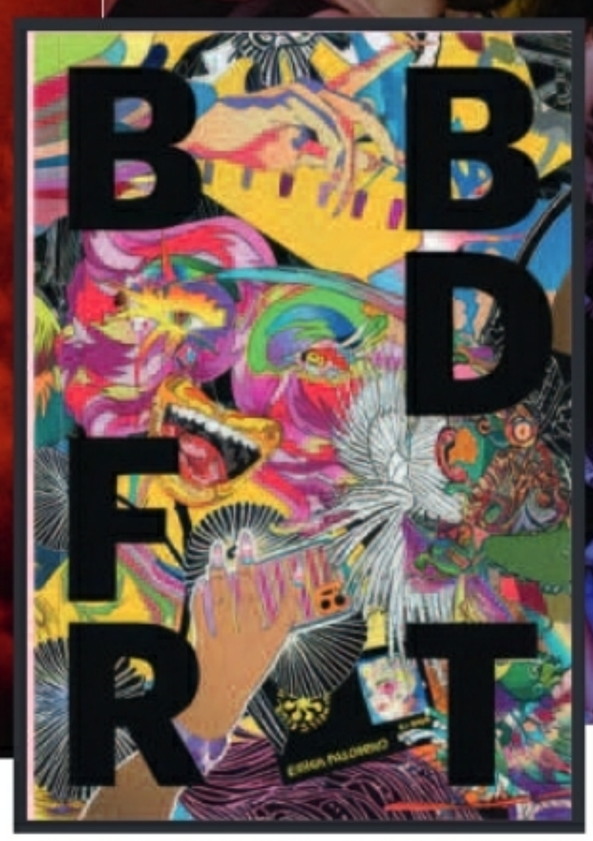
ECOLÓGICO

O Protetor Solar Mineral da B.O.B é ecológico e oferece uma fórmula sem fragrância, perfeita para peles sensíveis. A aplicação pode exigir um pouco mais de paciência, já que a textura é espessa. O truque aqui é usar os dedos mesmo: a camada fica uniforme e segura bem o dia. A embalagem, feita de material reciclado, é funcional: só não pode ser molhada. Um cuidado que vale a pena pelo impacto ambiental positivo. **Protetor Solar Mineral FPS 45, de B.O.B, R$ 99.**

BRILHO PRÓPRIO

Se você está em busca de brilho, esta é a melhor opção. Suas partículas cintilantes são acentuadas e se fixam de forma eficiente na pele. A textura é cremosa e desliza facilmente. Ideal para servir como iluminador do corpo. Indicamos para atividades ao ar livre: uma ida à praia ou à piscina, ou ainda uma corrida no parque. **Protetor Solar Shine, de Pink Cheeks, R 139,90.**

Fotos Divulgação



LUXO

De Roma, com amor

Às vésperas de comemorar o seu primeiro centenário, a **Fendi** celebra suas raízes de uma forma diferente. Uma pista? Há notas olfativas envolvidas. Isso porque, pela primeira vez, a grife romana lança sete perfumes inspirados na sua origem e nas gerações que foram e são responsáveis pela sua evolução e modernização. Por isso, integrantes da família e criativos relacionados à marca, como o ex-diretor criativo Kim Jones, pensaram em fragrâncias que remetem às suas memórias. Um exemplo é o "Perché No", de Silvia Venturini Fendi. A neta dos fundadores da maison, Adele e Edoardo, traduziu seu mantra de vida (ousado, digamos) na combinação de notas frescas com toque de simplicidade e conforto que parece, como ela mesma diz, "um lençol secando no varal" na casa de campo onde a família se reúne. Mais Fendi, impossível. **(RENATA BROSINA)**

Disponível em www.fendi.com.

LIVROS

Uma queen não perde a majestade

Para celebrar os 25 anos da primeira publicação, a jornalista e pesquisadora Erika Palomino relança ***Babado Forte***, um clássico sobre a noite. Em uma edição ampliada, a obra cult do jornalismo sai do eixo Rio-São Paulo, como originalmente se moldou, e projeta outros pontos de vibração das vidas brasileiras nas madrugadas. No livro, Palomino reúne relatos e entrevistas com vozes que produzem e vivem a vida noturna, e mostra como artistas e produtores locais responderam às influências estrangeiras, formando o que conhecemos como a cena underground brasileira. Cultura drag, ballroom, estéticas mandrake e de cria, festas de rua, itinerantes, raves, aparelhagens e bailes funk — tudo dá as caras aqui. A nova obra é uma construção coletiva. Além de Palomino, pesquisadores de diversas partes do país contribuíram com a curadoria do livro-reportagem. Esse aumento expressivo de mãos e mentes pensantes é perceptivel — resultou em um retrato muito mais negro, periférico e LGBTQIAPN+ que o anterior (já bastante diverso, é bom dizer). O grande trunfo é mostrar que os personagens não são apenas sudestinos e que seguem resistindo noite após noite. **(PEDRO MORANI)**

Babado Forte: 35 anos de cultura jovem no Brasil, Ubu Editora, R$ 169,90.

SONHAR JUNTO

Nascido na Austrália, o cofundador da The School of Life e filósofo ***Roman Krznaric*** *busca inspiração no passado para afirmar que há boas razões para ter esperança no futuro da humanidade*

TEXTO HELENA GALANTE **FOTO** JULIANA LUBINI

Ilustrações La Cassette Bleue / Getty Images

Sem esperança, onde podemos chegar? Para o filósofo e doutor em sociologia política Roman Krznaric, nada longe. Nascido na Austrália e formado pelas universidades de Oxford, Londres e Essex, o cofundador da The School of Life esteve no Brasil no fim do ano passado para lançar *História Para o Amanhã* (Editora Difel, R$ 89,90). De forma fascinante, exemplos dos últimos mil anos são resgatados como meio de liberar a nossa capacidade de imaginar alternativas aos desafios atuais. "É um livro sobre o poder de pensar historicamente. Fazer isso é um antídoto para a tirania do agora e contesta as narrativas comuns de progresso que olha para tecnologias futuras em busca de salvação", escreve. Se buscamos inovação, talvez a ideia mais disruptiva seja sonhar junto um futuro de cooperação e solidariedade.

Na primeira vez que conversamos, em 2020, você disse uma frase que nunca saiu da minha cabeça: "Minha felicidade está conectada à felicidade da próxima geração". O quão feliz você está hoje? Depende das coisas às quais decido me expor. Há alguns meses, assisti um TED Talk do cientista Johan Rockström sobre os últimos dados relacionados aos limites planetários, como emissões de carbono, perda de biodiversidade, acidificação dos oceanos. O que ele mostrou foi que tudo está muito pior do que poderíamos imaginar. Normalmente, eu enviaria algo assim para meus filhos — eles têm 16 anos —, mas achei tão chocante que não consegui. Isso me fez refletir profundamente sobre o futuro do planeta e das próximas gerações. Estamos numa era de turbulência — mudança climática, inteligência artificial, desigualdades crescentes, migração, ameaças à democracia. A questão é: como nos movemos em direção a um maior senso de estabilidade, onde possamos viver nossas vidas, nos apaixonar, criar filhos, ou seguir nossa criatividade?

Novo livro de Roman Krznaric, *História Para o Amanhã*: "Não estamos aproveitando nosso imenso estoque de sabedoria oferecido por geração após geração de antepassados"

Há um noção de urgência, de que precisamos agir rapidamente. Mas como fazer isso, estando tão autocentrados? A maneira como agimos coletivamente precisa fomentar conexão e comunidade. Recentemente, fui a um protesto organizado pelo Extinction Rebellion, no Reino Unido, junto com minha filha. O tema era sobre como melhorar a democracia para enfrentar a crise climática. Nos reunimos perto do Castelo de Windsor. Sentamos em grupos de seis pessoas, recebemos cartões com informações sobre democracia, o modelo que temos hoje, o da Grécia antiga etc e discutimos possíveis reformas. Foi uma ação radical, mas também bonita. Saímos de lá nos sentindo bem, parte de algo maior. Esse é o ponto: a ação coletiva precisa fazer as pessoas se sentirem bem.

** O "nós" pode prevalecer sobre o "eu", eis o fundamento essencial que precisamos para a sobrevivência e prosperidade da nossa espécie*

No livro *História Para o Amanhã*, você menciona dez principais desafios que enfrentamos como sociedade. Como escolheu os critérios para definir os mais importantes? Para começar a escrever um livro como esse, comecei pelo presente: quais são os grandes riscos enfrentados pela humanidade neste século? Li muito sobre o colapso de civilizações e riscos globais. Depois, procurei na história exemplos positivos de quando agimos coletivamente para criar mudanças. Descobri muito mais exemplos do que imaginava.

Pode falar mais sobre a conexão entre imaginação e história? A história mostra que não precisamos ser como somos hoje. Exemplos como o Japão do período Edo, que tinha uma economia de desperdício zero, ou a democracia participativa em outras épocas, expandem nossa imaginação sobre o que é possível. Isso se aplica tanto às sociedades quanto às nossas vidas pessoais. Encontrar caminhos diferentes é possível.

Concordo, mas com o tempo parece que é mais difícil mudar a opinião que temos sobre nós mesmos. Seus filhos são mais abertos a imaginar coisas diferentes? Eles têm uma visão surpreendentemente esperançosa do mundo, mesmo estando expostos a muitas tragédias por causa do trabalho que seus pais fazem. Tenho aprendido muito com eles. Meu filho, por exemplo, me levou a refletir sobre ideias budistas de "inter-ser". Não apenas entre mim e você, mas entre mim e gerações futuras, ou entre mim e as árvores. Como cultivamos isso? Recentemente, ouvi outra ideia interessante: "inter-tornar-se". É como "inter-ser", mas em processo, uma ação em andamento.

Você menciona cinco razões para termos esperança de forma radical. Alguma delas é sua favorita? Acho que sou particularmente apegado a ideia de que o "nós" pode prevalecer sobre o "eu". É uma das coisas mais importantes: conseguirmos nos conectar além do ego, além de nós mesmos, de alguma forma, parece ser o fundamento essencial que precisamos para a sobrevivência e a prosperidade da nossa espécie. E isso está relacionado com a tal ideia de "ser", que se transforma em "tornar-se".

Em profundidade

Lendo o livro, conseguimos nos conectar intelectualmente com os conceitos. Quando te ouvimos, é mais fácil sentir o que está explicando. Foi por isso que você veio ao Brasil? Precisamos nos conectar fisicamente? As pessoas não precisam estar comigo, com certeza, mas acho que precisam estar umas com as outras. Sempre acreditei no poder da conversa, especialmente conversas com estranhos —particularmente num mundo tão polarizado. Li uma pesquisa outro dia dizendo que o Brasil é um dos cinco países mais polarizados do mundo, e acho que é um projeto muito importante superar essas polarizações que são, em parte, criadas pela cultura digital e mudanças políticas, entre outras coisas. Recentemente, conheci um projeto de conversa digital interessante na Alemanha chamado *"Deutschland spricht"*, ou "Alemanha Fala". Eles fazem o seguinte: qualquer pessoa pode preencher um formulário online com suas visões políticas, como uma pesquisa bem simples. Então, eles te conectam com alguém que tem opiniões opostas às suas para um bate-papo online. Assim, milhares de pessoas, às três da tarde de uma sexta-feira, entram em uma plataforma muito básica e têm uma troca de ideias muito aberta com alguém desconhecido. Um estudo recente de Harvard mostrou que 90% das pessoas conversam por mais de uma hora, e 30% delas falam por mais de duas horas. Isso reduz a polarização em 78%. Mais de 100 mil pessoas já participaram. E eu amo isso. Sempre fui meio cético em relação às possibilidades digitais para conversas, então gosto de exemplos como esse, onde as pessoas estão fazendo isso em grande escala. É claro que o presencial é melhor, mas, se conseguirmos encontrar uma maneira de fazer isso online também, precisamos das duas coisas para ouvir de verdade o que outras pessoas estão dizendo, pensando, sentindo, temendo e no que elas têm esperança.

Precisamos também dos livros. Escrever um livro é apenas uma forma de comunicar ideias. Ao longo dos anos, aprendi que um livro atinge apenas alguns tipos de pessoas. Mas você também precisa de pessoas criando cartuns, obras de arte, fazendo jornalismo, escrevendo peças, poesias e promoven-

*

A história mostra que não precisamos ser como somos hoje. Encontrar caminhos diferentes é possível

do conversas — tudo isso com um propósito. O propósito que tenho é entrar nesse espaço em forma de "donut". É o modelo de economia da minha esposa *[a economista Kate Raworth]*. Ela escreveu um livro sobre isso *[Economia Donut: Uma Alternativa Ao Crescimento A Qualquer Custo. Editora Zahar, R$ 89,89]*. Trata-se de trazer todos acima de uma fundação social básica — tirá-los do buraco no meio do formato de "donut" — em termos de acesso à água, saúde, educação, mas sem ultrapassar o teto ecológico, afetando o clima ou a perda de biodiversidade. Precisamos estar nesse espaço no meio. Então, o que quer que eu esteja fazendo, seja protestando nas ruas, escrevendo um livro, fazendo o jantar para meus filhos ou decidindo para onde viajar nas férias, penso: como posso permanecer nesse espaço?

Não basta falar, precisamos viver assim, certo? Eu, como indivíduo, ou na minha família, ainda estou nessa jornada para viver dentro desse espaço em forma de "donut". Não temos mais carro. Sou vegetariano, mas não vegano. Minha esposa é vegana. Nossos filhos são vegetarianos por escolha própria. É para onde nossas sociedades precisam ir.

Como caminhar nessa direção? No livro, falo sobre um historiador islâmico do século XIV, Ibn Khaldun, e seu conceito de *asabiyya*, uma palavra árabe que significa solidariedade coletiva ou sentimento de grupo. Ele acreditava que isso era vital para o surgimento das civilizações, e que, se essa solidariedade coletiva fosse quebrada — por exemplo, por uma grande desigualdade de riqueza —, uma civilização colapsaria. E eu concordo. Se vamos sobreviver a esses tempos, precisamos dessa solidariedade. Não apenas com os seres humanos, mas também com o mundo vivo. Necessitamos sentir isso. □

Por trás da moda

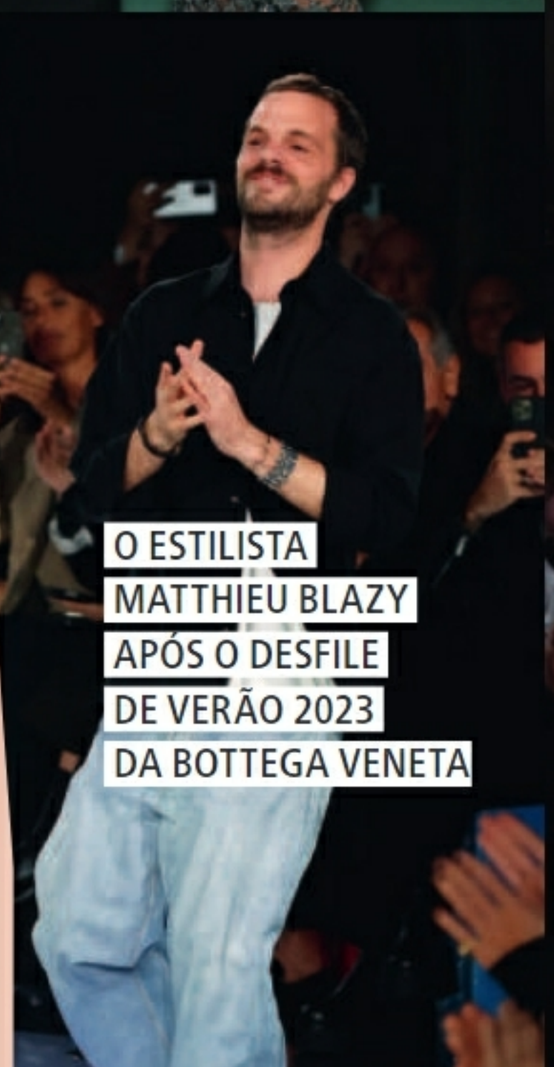
GIORGIO ARMANI
ENTRE AS MODELOS
EM 1982

GIORGIO ARMANI
VERÃO 1995

GIORGIO ARMANI
VERÃO 2025
DESFILADO
EM NOVA YORK

JOHN GALLIANO AO LADO
DE KIM KARDASHIAN
DURANTE A CELEBRAÇÃO
DO MET GALA 2024

KARL LAGERFELD
ENTRE DUAS MODELOS
EM 1984



O ESTILISTA
MATTHIEU BLAZY
APÓS O DESFILE
DE VERÃO 2023
DA BOTTEGA VENETA

VERÃO 2024 DE ALTA-
COSTURA DA MAISON
MARGIELA ARTISANAL
ASSINADA POR
JOHN GALLIANO

QUEM LIGA OS PONTOS DA MODA

Responsável pelo olhar macro de uma grife, o diretor criativo é essencial para construir uma narrativa coerente e levar a roupa para um mundo além da passarela

Foi no dia 3 de dezembro que a Chanel desfilou a sua tradicional coleção *Métiers d'Art* na cidade chinesa de Hangzhou. A apresentação costuma ser um mergulho inexplicável nos códigos da *maison* fundada por Gabrielle Chanel, daqueles de fazer os olhos brilharem. No entanto, desta vez, a minha percepção — e meu questionamento — foi diferente.

Assistir aos mais de sessenta looks atravessarem a ponte do West Lake (lago imortalizado no Coromandel do século XIX adquirido pela própria Coco Chanel e disposto em seu escritório no apartamento da Rue Cambon, em Paris) me fez apreciar o trabalho manual excepcional dos ateliês, claro. Também tive convicção sobre ser uma série que vai agradar ao público.

Entretanto, o cenário mencionado como fonte de inspiração me pareceu um tanto perdido na narrativa. Afinal, se a conexão Paris-Hangzhou partiu do painel laqueado com detalhes em madrepérola e ouro, o que, de fato, faltava para amarrar todas as pontas da história? A resposta para mim é única: um diretor criativo.

Nem todo estilista é diretor criativo, mas todo diretor criativo entende sobre roupa, cenário, narrativa e trilha sonora, escolhe o casting das suas campanhas e desfiles e orquestra tudo com a imagem da marca. O mestre da cerimônia de cada grife visualiza a construção da sua personagem como um todo.

Um exemplo — e pessoalmente acredito que seja o maior de todos — é Giorgio Armani. Ele, que no dia 24 de julho celebra meio século da sua marca homônima, traduziu como ninguém a sua ideia de elegância para o vestuário. Na época, foi responsável por revolucionar os guarda-roupas, tanto feminino quanto masculino, a partir de pontos de vista pessoais. Tirar enchimentos e forros estruturados, assim deixando as peças mais leves, foi só uma das transformações que fizeram história.

No ano de celebração dos seus 91 anos de idade, o diretor criativo e visionário também comemora os 25 anos de Armani/Casa e as duas décadas de Giorgio Armani Privé. Ainda ativo nos negócios que levam seu sobrenome, ele mantém o cuidado com o que é produzido — seja no segmento de moda ou fora dele. Mas o Sr. Armani é uma exceção, não uma regra. Nem todo diretor criativo é, necessariamente, o fundador da sua própria marca.

Recentemente, duas grandes notícias abalaram o mercado (e me fizeram reescrever esta coluna). Não posso deixar de falar sobre a saída de John Galliano, que passou dez anos cuidando da Maison Margiela, e a entrada na Chanel de Matthieu Blazy, o parisiense que conseguiu captar a mulher milanesa para a Bottega Veneta.

Fotos divulgação, Sébah&Joaillier, Renata Brosina e Getty Images; **Colagens** Luana Pereira

Por trás da moda

ACIMA E ABAIXO, MÉTIERS D'ART 2024/25 DA CHANEL APRESENTADO NA CHINA

MARIA GRAZIA CHIURI, DIRETORA DAS COLEÇÕES FEMININAS DA DIOR DESDE A TEMPORADA DE VERÃO 2017

VALENTINO GARAVANI AO LADO DE PIERPAOLO PICCIOLI, EX-DIRETOR CRIATIVO DA MAISON VALENTINO

CRUISE 2025 DA DIOR

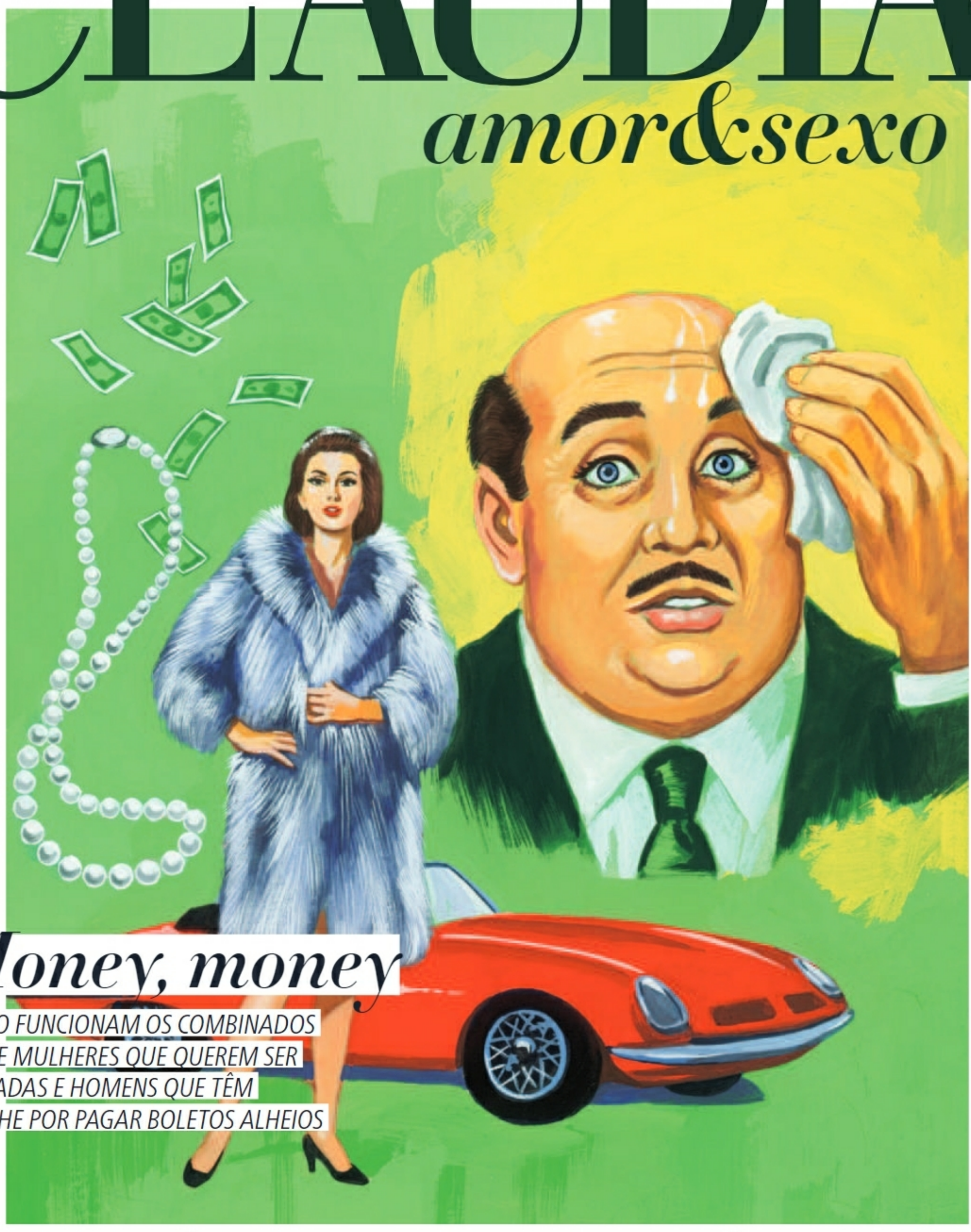
PRIMEIRA COLEÇÃO DE ALTA-COSTURA DA FENDI SEM KARL LAGERFELD: O INVERNO 2019 FOI COMANDADO COM MAESTRIA POR SILVIA VENTURINI FENDI

Blazy, o estilista que sucederá Virginie Viard, tem experiência com o luxo, trabalho artesanal e, dentro do esperado, sabe valorizar e resgatar os arquivos de uma marca. Apesar de estar do outro lado da torcida — queria que Hedi Slimane assumisse o cargo —, tenho certeza de que construirá elos fortes entre todos os pontos necessários para dar vida à nova mulher Chanel, que já foi a missão de Karl Lagerfeld.

Por falar em sucessão em cargos que já foram de Lagerfeld, há boatos sobre Pierpaolo Piccioli, ex-Valentino, vir a assinar as criações de *prêt-à-porter* feminino e *couture* da romana Fendi. Pela frente, outras danças das cadeiras. Há dúvida sobre a permanência de Maria Grazia Chiuri na Dior e também sobre para onde irão John Galliano e Hedi Slimane. Os dois soltos no mercado — e que, coincidentemente, já passaram seus crachás pelas catracas da Avenue Montaigne, em Paris, nos prédios da Dior. Um momento de muitos talentos a serem realocados e fortes emoções no horizonte. Só espero que todos esses anúncios aconteçam depois que esta coluna esteja impressa. □

Renata Brosina
@renatacbrosina é jornalista e editora de moda com foco em luxo e sustentabilidade

CLAUDIA
amor&sexo



Money, money

COMO FUNCIONAM OS COMBINADOS ENTRE MULHERES QUE QUEREM SER MIMADAS E HOMENS QUE TÊM FETICHE POR PAGAR BOLETOS ALHEIOS

Fotos Getty Images

VOU DE TÁXI
Quem diria que o amor estaria a uma corrida de mototáxi de distância?

HONESTIDADE
As previsões sinceronas para os signos em busca de paixão em 2025

É PARTILHADO
Um relacionamento em regime de comunhão parcial de corpos

Deixa te falar...

ME APAIXONEI PELO MOTOTAXI

A vida segue provando que um grande amor pode estar nos lugares mais inusitados — basta dar uma chance ao acaso

Sabemos que São Luís é chamada de "Ilha do Amor", mas acreditamos piamente que Salvador seja a capital onde a paixão está no ar. Basta uma espiadinha ao redor para correr o "risco" de encontrar o potencial amor da sua vida. Às vezes, isso acontece da maneira mais inesperada possível — como foi com a Jéssica, que se apaixonou pelo mototáxi voltando do trabalho.

Em um dia aparentemente comum, entre a rotina laboral e a expectativa de chegar rapidamente em casa, Jéssica abriu o aplicativo e pediu uma corrida. O que ela não sabia é que, naquela viagem, encontraria muito mais do que o tão almejado descanso.

Quando a notificação no celular mostrou que um mototaxista havia aceitado aquela corrida, leu o nome sem dar muita bola: Edson. Logo que seu futuro amor chegou, ela sequer viu seu rosto, coberto por um capacete. Já na motocicleta, mesmo com o vento fazendo barulho nos ouvidos, aquela típica conversa sobre banalidades, como o clima e o trânsito, se mostrou mais convidativa do que o comum. Aos poucos, o interesse começou a brotar em ambos.

Um pouco antes de chegar ao destino, Edson arriscou um convite: "Topa um sorvete antes de seguir viagem?". Num primeiro momento, Jéssica se surpreendeu. A proposta soava leve e espontânea, mas ela vinha de uma fase complicada: uma desilusão amorosa recente. Pensou bem e concluiu que não tinha nada a perder. Aceitou o convite com a ressalva de que deveria acontecer em um local público. Além disso, manteve a corrida ativa no aplicativo e, para se precaver, ficou com o celular e os documentos de Edson enquanto ele comprava os sorvetes. Pequenos gestos que demonstravam tanto o desejo de se abrir para aquela situação inusitada, quanto a necessidade de agir com cautela.

E foi assim que uma simples sobremesa acabou sendo o ponto de partida para uma troca profunda, mas também leve. As horas passaram, e a vontade de continuar a conversa parecia nunca cessar. No entanto, o primeiro encontro não foi suficiente para que engatassem um romance de imediato. Depois daquele dia, Jéssica e Edson passaram a trocar mensagens, mas a agenda de cada um seguia um ritmo desencontrado. Os horários nunca combinavam, e parecia que o amor se escondia entre as mensagens instantâneas. Mas, como a vida é feita de encontros e desencontros, após um mês, eles conseguiram alinhar as suas rotinas e finalmente se encontraram.

> *"QUEM ESTÁ ABERTO PARA VIVER E AMAR TALVEZ NÃO PRECISE DE SOLUÇÕES TÃO CALCULADAS, COMO SÃO OS APPS DE NAMORO*

A partir dessa segunda oportunidade, as coisas começaram a fluir de maneira natural. As amizades se mesclaram, frequentaram festas juntos, saíram para passeios despretensiosos e, lentamente, a conexão foi crescendo. O romance floresceu sem pressa, cada um respeitando o ritmo do outro, construindo uma intimidade baseada em conversas sinceras e momentos que, embora cotidianos, tinham o encanto de algo especial. Assim, o que começou como uma corrida de mototáxi, se transformou em um romance embarcado por duas pessoas dispostas ao acaso.

Alguns meses depois, o amor entre Jéssica e Edson resultou na chegada de Jade, a bebê do casal. Hoje, juntos há mais de um ano, os dois celebram não só aquele encontro inesperado, mas a continuidade de um amor que cresce dia após dia.

A história de Jéssica vem para comprovar que o amor pode estar em qualquer esquina, em qualquer caminho — até mesmo em uma corrida de mototáxi. Quem está aberto para viver e amar talvez não precise de soluções tão calculadas, como são os aplicativos de namoro. Talvez o amor esteja a apenas um clique no app de corrida. Afinal, histórias reais de amor nos mostram que, quando estamos prontos, a vida nos leva para onde precisamos estar. □

Alexandre Simone e Lucas Galdino
comunicadores e criadores do @historiasdeterapia

Foto Getty Images **Ilustração colunista** Cássia Roriz

Ministra do namoro

PREVISÕES SINCERONAS PARA O AMOR

Nossa Ministra do Namoro convoca a astrologia para revelar verdades impactantes que só uma grande amiga teria a intimidade de te dizer

Queridos solteiros e solteiras de plantão, para quem acha que o amor nunca chega ou que só aparece em tempos de Mercúrio retrógrado, o Ministério do Namoro ouviu suas preces — e suas reclamações. Sim, o ano passado foi intenso. Acionamos a Pasta Especial de Astrologia para um reforço cósmico. Já avisamos: as estrelas garantem que é a sua vez de fazer o mínimo para encontrar o amor. Não é só sobre vibrar a energia do crush, é hora de largar o drama e agir!

Nosso objetivo? Desencalhar cada signo com um empurrãozinho (ok, um chacoalhão necessário). As estrelas já mandaram seus recados e, se vocês seguirem seus conselhos, quem sabe 2025 seja o ano da virada!

Áries — "Ou vem ou vai, mas decide logo."

Ninguém mais tem paciência para a sua indecisão: ou parte para a ação ou perde o contatinho. Se quiser namorar, controle o ímpeto de correr antes de conhecer. Está na hora de atrair afeto de verdade.

Touro — "Esqueça o cardápio, escolha o prato."

Pode ter alguém incrível ali do lado, mas você está ocupado com a rotina e os pedidos no delivery. É preciso fazer sacrifícios, talvez até arriscar um encontro em um restaurante novo.

Gêmeos — "Troque o papo furado pelo olho no olho."

Pare de pular de par em par. Use seu arsenal de piadinhas com responsabilidade e pratique o silêncio. O Ministério já se esforçou demais para achar alguém que aguente essa sua montanha-russa particular.

Câncer — "Largue o passado e olhe para a frente."

Chega de ficar sofrendo por ex que já esqueceu o seu nome. Aposte nas novas oportunidades e pare de remexer em caixas de memórias (também conhecido como stalkear redes sociais e fazer fofocas infundadas).

Leão — "Nem todo mundo faz parte do seu fã-clube, aceite."

A chegada do novo ano pede humildade (ou algo próximo disso) ao orgulhoso leonino. Ser charmoso é bom, mas monopolizar todos os holofotes cansa. Dê espaço para a outra pessoa brilhar!

Virgem — "Não existe o 'par perfeito', só parcerias."

A planilha da vida amorosa precisa ser menos exigente. Você quer um romance, mas se o crush não souber arrumar a cama, já desiste? Relaxe, reduza os critérios e foque numa conexão de verdade.

> *TUDO PODE MUDAR, DESDE QUE VOCÊ TOME AS RÉDEAS DO AMOR*

Libra — "Queremos menos indecisão, mais ação!"

Se gosta, fala; se não, deixa a pessoa seguir seu rumo. Todo mundo já está cansado de ficar no limbo da sua dúvida. Aproveite a chance de transformar paqueras em algo real.

Escorpião — "Nem todo mundo é um mistério a ser decifrado."

Chega de achar que cada crush é um jogo mental! Solte um pouco a desconfiança e aceite que a pessoa pode simplesmente gostar de você. A vida amorosa não precisa ser sempre um filme de suspense.

Sagitário — "Nem toda aventura precisa de passagem só de ida."

Curtir a liberdade é ótimo, mas tem um preço. Se quer um amor, é preciso estar presente e dar continuidade. Menos *ghosting* e mais envolvimento.

Capricórnio — "Amor não é um projeto a longo prazo." O Ministério implora para que você seja mais leve. Nem todo encontro precisa ser a construção de uma startup. Aceite os pequenos momentos da vida e pare de fazer do amor uma planilha de Excel da firma.

Aquário — "Nem todo mundo entende seu jeito, mas vale tentar."

Pare de achar que ninguém irá te compreender. Em vez de querer alguém "de outro mundo", explore os humanos que estão ao seu redor. Permita-se ser conquistado, não vai doer.

Peixes — "Saia da fantasia e nade no mundo real."

Abaixe as expectativas celestiais e dê valor às pessoas de carne e osso. Romance não é novela. Conecte-se de verdade e pare de buscar o "amor perfeito" que só existe na sua cabeça.

Lembrando que tudo pode mudar, desde que você tome as rédeas do amor. A Ministra deseja um ótimo ano: cheio de astral, deboche, amores leves e outros avassaladores. Afinal, ninguém merece um amor morno ou protocolar. 2025 foi feito para brilhar! □

Martchela
Jornalista, atriz e humorista, @martchela__ é apresentadora do Lambisgóia Cast

Imagem Getty Images; **Ilustração colunista** Cássia Roriz

"TEM ALGUÉM PARA ME MIMAR HOJE?"

Entenda como funcionam as regras (e os fetiches) dos universos Sugar e Money Slave, em que homens sentem prazer em bancar financeiramente mulheres

TEXTO PAOLA CHURCHILL

Em uma quarta-feira qualquer, enquanto se concentra em dar aula de português, a influenciadora That SP Girl percebe que precisa retocar a unha de gel. No fim do expediente, abre sua rede social e envia uma mensagem despretensiosa para um de seus *"money slaves"* — ou "escravos de dinheiro", em tradução livre. "Tem alguém para me mimar hoje?", ela escreve. Minutos depois, recebe um pix de 400 reais. "Por mês, devo fazer cerca de 5 ou 6 mil reais desse jeito. Tenho quatro fixos, um estrangeiro, inclusive", conta à CLAUDIA.

Ela começou nesse meio há três anos, aos 22 anos de idade. Enquanto morava nos Estados Unidos, ouviu uma amiga mencionar um aplicativo que conecta homens interessados em bancar mulheres mais jovens. Ficou receosa a princípio, mas a curiosidade venceu — e trouxe dinheiro. Com o tempo, atraiu mais seguidores e, por consequência, mais interessados em mimá-la financeiramente.

"Tenho vários escravos, cada um com um tipo de gosto, e eles sabem que não são os únicos. Por exemplo, quando faço minha unha, mando o comprovante para um e ele me reembolsa. Outro gosta de me ver com determinada roupa, então digo o que quero, e ele compra ou me manda o dinheiro", explica. Por curiosidade, a influenciadora perguntou para um de seus submissos o que levava ele a querer sustentá-la sem pedir nada em troca. "Basicamente é aquela coisa do homem ser o provedor, ele se sente mais másculo em saber que pode me sustentar. Eles gostam da sensação de poder", pontua.

Embora possa parecer estranho, a sexóloga Camila Gentile afirma que essa prática é mais comum do que se imagina. "O *money slave* é um fetiche que envolve a dominação financeira. Geralmente, homens pagam contas e oferecem mimos a mulheres dominadoras em troca de interações que podem incluir humilhações, que vão desde xingamentos até não agradecer ou mandar fotos dos mimos que elas receberam. O sexo não está envolvido nesse tipo de fetiche necessariamente, os homens só sentem prazer em bancá-las", esclarece a especialista.

Por se tratar de uma parafilia, muitas pessoas acreditam equivocadamente que as dominadoras ficam devendo algo aos submissos, o que não é verdade. "Os fetiches variam. Alguns querem ser humilhados verbalmente, outros se satisfazem apenas acompanhando a rotina da dominadora, como vê-la tomar banho ou dormir. Para muitas mulheres, essa prática se tornou um meio de vida, e é algo que está crescendo", destaca Camila. "As pessoas confundem com prostituição, mas eu não sou obrigada a transar com ninguém", comenta That SP Girl.

Ilustração Getty Images / *Os nomes foram alterados a pedido dos entrevistados

OS GRUPOS NO FACEBOOK

Boa parte do fetiche de submissão financeira acontece por meio de aplicativos, redes sociais ou até grupos no Facebook. Um dos mais famosos é o "Grupo Onde Homens Pagam iFood para Mulheres", que reúne mais de 127 mil membros ativos. Apesar do nome remeter ao aplicativo de delivery, os pedidos das participantes vão além: algumas solicitam ajuda para pagar boletos atrasados, financiar viagens ou até arcar com o carrinho de compras de lojas online. Segundo Carol Ribas, estudante de psicologia e uma das criadoras do grupo, a ideia surgiu ao observar a existência de comunidades semelhantes, que costumavam ser muito nichadas e sigilosas. "Começou de forma despretensiosa, só para amigos. Mas, depois que uma publicação viralizou no X *[antigo Twitter]*, recebemos mais de 80 mil solicitações de entrada em três dias. Foi assustador, confesso", revela.

No grupo, a segurança das mulheres é prioridade. Os "mimos", como são chamados os presentes ou pagamentos, podem ser resultado de brincadeiras, escolhas aleatórias ou solicitações específicas. "Quem decide se quer algo em troca é o homem, mas não permitimos pedidos de endereço. Tudo deve ser enviado por plataformas como PicPay ou pix, para que as participantes comprem diretamente o que desejam", explica Carol. Em tempo: não passar o endereço para qualquer um é a regra básica não só para praticantes do *money slave*, mas para qualquer interação virtual.

Eve*, produtora de eventos de 29 anos, ingressou no grupo em 2020, no auge da pandemia. Ela conta que sempre gostou de ser paparicada e ficou empolgada ao descobrir um espaço voltado para esse fetiche. "Adoro gastar, principalmente o dinheiro dos outros. Sempre estou à procura de um bom mimador", confessa. Os mimos variam desde pagamentos modestos até valores expressivos. "A maior quantia que já recebi foi mil dólares, cerca de R$ 6.400,00", conta Eve, que aprecia o controle que exerce sobre os chamados "submissos". "Não é obrigação enviar nada em troca. Talvez o cara desista, mas prefiro assim. Para mim, uma troca soa como venda, e isso não me interessa", afirma.

O QUE SIGNIFICA SER SUGAR BABY?

Embora a maior quantia que Eve tenha recebido seja significativa, para a *Sugar Baby* Júlia Dias, 31 anos, esse valor é um "mimo modesto". No último aniversário, Júlia passou uma semana com o noivo, o coreano John*, de 60 anos, na suíte presidencial do luxuoso Palácio Tangará, onde a diária ultrapassa os R$ 30 mil. Além disso, ganhou roupas de marcas como Dior e Chanel, joias da Bvlgari e outros presentes que, segundo ela, somaram 300 mil reais.

Júlia está nessa há 11 anos e já teve seis relacionamentos antes de conhecer seu atual noivo. "Sempre me interessei por homens mais velhos pela postura e responsabilidade. Quando descobri que havia um nome para isso, achei curioso." O relacionamento *Sugar*, para ela, é como qualquer outro, mas com expectativas definidas. "Posso dizer o que quero: um homem que cuide de mim, goste de viajar e invista no meu futuro. Isso evita frustrações e dá clareza para ambos", explica.

Júlia utiliza suas redes sociais para falar sobre o universo *Sugar* e evitar confusões com práticas como o *Money Slave*, que faz parte do BDSM. "No *Money Slave*, o foco é a submissão financeira, sem conexão emocional ou necessidade de o parceiro ser rico. Já no relacionamento *Sugar*, as expectativas financeiras e sentimentais estão alinhadas desde o começo. São conceitos diferentes. Em um relacionamento *Sugar*, tem realmente uma relação, são criados laços de afeto e amor, no *Money Slave* é uma troca comercial, sem sentimentos envolvidos."

Mesmo sendo um tema tabu, Júlia defende que esse estilo de vida lhe trouxe conquistas e que, acima de tudo, é uma escolha pessoal. "As pessoas acham que, por ser *Sugar Baby*, o homem tem propriedade sobre você. Mas, na prática, isso pode acontecer em qualquer relação, mesmo com mulheres independentes. Relacionamento tóxico não tem a ver com o fato de o homem ser provedor ou não."

O OUTRO LADO

Quando o empresário Wagner Lopes, de 74 anos, se divorciou pela segunda vez, aos 66, decidiu que não queria mais viver relações desgastantes como as que havia experimentado no passado. Curioso sobre novas possibilidades, ele começou a explorar sites voltados para a temática *Sugar*. No início, o conceito o fascinou, mas logo percebeu que buscava algo diferente do anunciado ali. "No começo, foi uma experiência incrível, cheia de possibilidades para conhecer mulheres interessantes. Mas, com o tempo, percebi que a realidade das *Sugar Babies* era muito distante do glamour que os sites prometiam", comenta.

Para Wagner, a figura de um *Sugar Daddy* deve ir além de apenas proporcionar luxo e conforto financeiro. "Um *Sugar Daddy* precisa ser um provedor, mas isso não se limita ao aspecto econômico. Ele deve oferecer suporte emocional, estratégico e companheirismo. Um homem maduro, com experiências de vida, pode ser uma fonte valiosa de apoio para mulheres enfrentando desafios. No entanto, a relação deve ser pautada pela cumplicidade, honestidade e reciprocidade", defende.

Apesar dos mimos e da renda considerável que recebe, That SP Girl mantém seu emprego como professora, com carteira assinada. "Adoro o estilo de vida que o *Money Slave* me proporciona, poderia viver apenas dessa renda. Mas sei que a beleza acaba, e preciso garantir meu sustento no futuro", pondera. Com um leve sorriso, conclui: "Se quiser parar com tudo hoje, consigo viver tranquilamente por uns dois anos sem fazer nada, só com o dinheiro que já ganhei." □

> *"ADORO GASTAR, PRINCIPALMENTE O DINHEIRO DOS OUTROS. SEMPRE ESTOU À PROCURA DE UM BOM MIMADOR*
> Eve*, do Grupo Onde Homens Pagam iFood para Mulheres, com 127 mil membros

Liana Ferraz
(@lianaferraz) é escritora,
atriz e criadora do @escritamatinal

Separação total de camas

Tenho pensado muito no tal 'cronograma dos relacionamentos'. DNA da cartilha do amor, o cronograma é obedecido por grande parte dos casais. Ouso dizer que os passos da dança são mais ou menos esses: conhecer, apaixonar, ficar sério, namorar, casar (papel ou não), decidir sim ou não para os filhos e a bifurcação inevitável da separação ou do até que a morte os separe. Pronto! Eis a vida a dois. Simples, não é? Ah, não mesmo. Em cada marco na linha do tempo do amor, infinitas nuances e possibilidades. Um casal pode dar supercerto e nunca se casar, por exemplo. Ou ter uma ligação grande e não chamar de namoro. Ué, não pode? Quem dita as regras? Quem combina? A gente combina? Ou sai por aí fazendo o que deve ser feito, naturalizando o que é cultural e chamando de natural o que não tem nada a ver com natureza. Diante da porta, imagine um casal encarando o ninho. Cancele os violinistas. Vamos aos fatos.

Agora é isso. Meu quarto é nosso. Minha cama é sua. Meu corpo está em contrato. Meu desejo também. Agora somos. Agora convivo com seus cheiros e nem sempre gosto deles. Agora você chama de pano de prato e eu de guardanapo e descobrimos que este é o menor dos problemas, a não ser quando tudo tudo tudo me irrita em você. Agora eu aviso pra onde vou e talvez o fato de eu ir seja um problema porque você tinha pensado outra coisa pra hoje. Agora suo embaixo de um cobertor que tem que ter porque você sente muito frio. Agora eu e minha casa de infância, com as manias todas. Agora você, com sua casa de infância e as manias todas. Colapso. Como alguém, algum dia, achou que poderia dar certo isso?

Mas qual contrato mesmo eu assinei? Quais cláusulas? Quantas páginas? Ou já veio pronto nosso amor, nossa família e eu, que me achava dançando livremente a vida, vejo-me executora de uma coreografia histórica e não sei se sou habilidosa nesse estilo ou se não acho cafona essas piruetas. Onde foi que fiquei nisso tudo?

Será que a gente pode combinar uma nova dança? E falar não só dos bens, mas dos quereres? Falar se vamos comunhar total ou parcialmente ou separar totalmente o quarto? Por que eu preciso fechar a porta e ficar quieta um pouco. Eu preciso ter pra onde ir. Eu quero minha bagunça intacta. Não é questão de propriedade, é questão de vontade. Não basta? Vamos casar em separação total de camas? Não que você não vai poder frequentar a minha ou eu a sua, mas faremos com convite e capricho. Pode ser? Eu quero ler em voz alta, tirar da letra miúda, eu quero um megafone com tudo o que a gente tá combinando em silêncio pra ver se isso faz mesmo sentido. Eu quero a exaustão da palavra, a maratona do debate, o cansaço dos vivos!

Será que podemos casar com comunhão parcial dos corpos? É que eu adoro me levar pra dançar. E adoro a chance de me sentir atraente aos olhos de outros sem tanta culpa ou paranoia. Será que podemos reler o contrato? Será que podemos nos sentar aqui e falar sem receio das nossas humanidades confusas e contraditórias? Será que podemos organizar as cláusulas pra gente não confundir tudo e transplantar nossos traumas e mágoas para esse organismo fusionado que nos sentimos obrigados a ser? Será? □

Ilustração colunista Cássia Roriz

CLAUDIA

atualidades &futuros

Mergulho

A TRAJETÓRIA DE TIRAR O FÔLEGO DE RENATA VANZETTO, FOTOGRAFADA EM SEU AMBIENTE NATURAL, EM ILHABELA, DE OLHO NO FUTURO DOS NEGÓCIOS E NA SUA FELICIDADE

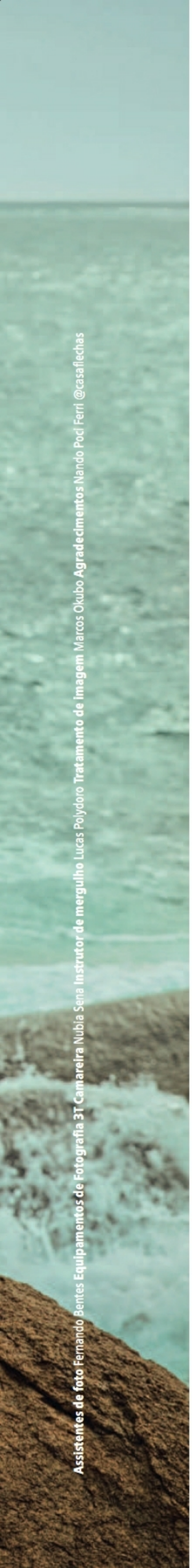
Foto Raquel Espírito Santo

DE ONDE VEM?
Como solucionar o grande problema do ouro brasileiro de origem ilegal

SEM MACHISMO
Os planos de Carine Roos, CEO da Newa, para fortalecer as mulheres

MUNDO REAL JÁ
É tarefa de todos encontrar formas de diminuir o tempo de tela das crianças

Vestido
Cecilie Bahnsen



Assistentes de foto Fernando Bentes **Equipamentos de Fotografia 3T Camareira** Nubia Sena **Instrutor de mergulho** Lucas Polydoro **Tratamento de Imagem** Marcos Okubo **Agradecimentos** Nando Pod Ferri @casaflechas

MULHER MARAVILHA

*Sócia de 12 empreendimentos, mãe de três filhos e influenciadora digital, a chef **Renata Vanzetto** conta como começou a carreira em Ilhabela e anuncia novidades*

TEXTO LUIZA FECAROTTA
FOTO RAQUEL ESPÍRITO SANTO
STYLING LIS BEDINI
BELEZA DANIELA GUIDON
DIREÇÃO DE ARTE KAREEN SAYURI

Renata Vanzetto vai fechar seu restaurante mais autoral, o Ema. Em outras palavras, ela vai lhe dar um sabático, para que possa arejar algumas ideias e gerar, a partir delas, algo novo, que esteja mais em sintonia com o que acredita ser um lugar alegre, com boa comida e mais acessível do que o Ema se tornou ao longo dos anos de funcionamento na capital paulista.

Embora a chef e empresária tenha hoje um pequeno reinado gastronômico, composto por 12 empreendimentos, entre restaurantes, bares, bufês e uma loja de artigos de casa, o Ema sempre foi sua menina dos olhos — onde se enfiava na cozinha e usava o tanto de pimenta e de coentro que bem entendia. Ele nasceu num momento controverso, em 2013, quando Renata estava se recuperando do luto da perda de um namorado no mar, com quem teve uma paixão enlouquecedora. Recusou-se a fazer terapia, considerou largar a cozinha, e nunca mais voltou para a casa onde moravam, em São Paulo.

Um dia, sua mãe comprou tintas e ela começou a pintar. Pintar mulheres pescoçudas, que viraram emas e faziam referência às mulheres de sua família. "Aluguei a primeira casinha do Ema na rua da Consolação para fazer um ateliê. Um dia, pensei: 'Vou abrir um negocinho aqui e vai se chamar Ema'." Abrir o Ema foi uma forma de fazer as pazes com a cozinha. Renata precisou criar uma coisa muito prazerosa, que a trouxesse de volta, de um ano de muito sofrimento. Foi nessa minicozinha, à vista dos clientes, que mostrou, ao longo de 11 anos, sua criatividade e suas receitas mais icônicas, que combinam delicadeza e intensidade e deixam explícito seu fraco pelos temperos. Hoje, ela já não se identifica tanto com o que o Ema virou, e quer lhe dar uma cara nova, mais informal. Revelou à CLAUDIA em primeira mão, que fecha suas portas em março, já com planos de reabrí-lo diferente.

Desde novinha eu era uma miniempreendedora. Meu pai era rico, um dia ficou pobre, perdeu tudo

*

Lenço e Brincos
Acervo e Maiô
Hope Resort

Camisa
Mango
e Brincos
Lis Bedini

Camisa **Framed** e Maiô **Hope Resort**

*

Foi como voltar às raízes fotografar na CasaFlechas. É uma casa que eu cresci ali, participei da obra, fui na cozinha para medir a altura da bancada para mim

Se existe certa melancolia de um lado, ela anuncia, ao mesmo tempo, a abertura de um novo negócio: a doceria Marcos e Renê, cujo nome homenageia seu pai e seu tio, que são parecidos, engraçados e comedores enlouquecidos de doce. Foi o sucesso dos biscoitos Maravilha que despertou a chef. Eles estão à venda em sua Mercearia Maravilha, empreendimento com 600 tipos de produtos para casa, desenvolvidos por ela, que virou um fenômeno já em seu lançamento e hoje fatura mais que alguns dos restaurantes do Grupo Eme. Renata aproveitou o fato de ter conseguido o ponto ensanduichado pelo MeGusta e pelo Matilda, na rua Bela Cintra, que ela namora há dez anos e até hoje ficou ocupado por uma loja de molduras. No mesmo espaço irá funcionar um café, e sua ideia é mantê-lo aberto até meia-noite.

O projeto ainda está em desenvolvimento mas ela dá spoilers. Revela, por exemplo, que vai servir a torta ridícula, cuja receita viralizou na época da pandemia. Fácil de fazer, leva na base uma massa com bolacha maisena triturada e, em cima, um creme com leite condensado e iogurte, e morangos picados. Renata deve fazer, ainda, um compilado das receitas de mais sucesso em seus restaurantes — do Muquifo, diz, trará o bolo de cenoura, com calda de brigadeiro.

EMPREENDEDORA NATA

Aos 36 anos, além dos restaurantes nos quais recebe uma média de 30 mil clientes por mês, realiza até 60 festas em meses mais agitados e lidera centenas de funcionários. Com 255 mil seguidores no Instagram, Renata coordena seus negócios gastronômicos com sua face influenciadora, que hoje envolve uma equipe de três pessoas, e com a sua vida de mãe — tem três filhos pequenos, o Ziggy, de 6 anos, o Max, de 3, e a Suri, de 2. Nos aniversários dos pequenos, aliás, a chef se dedica a preparar tudo pessoalmente. "É meu hobby da vida. Crio tudo, desenvolvo até as cerâmicas que vão na mesa, desenho o bolo, a estampa do tecido que embrulha o bolo de coco. Amo." Sua mente inquieta flerta, inclusive, com a ideia ainda longínqua de fazer disso mais um negócio.

"Desde novinha eu era uma miniempreendedora." Antes de enveredar para a gastronomia, que a levou a essa projeção, Renata vendeu pano de prato. Aos 10 anos, juntou-se aos amigos da Ilhabela, no litoral norte de São Paulo, onde cresceu, e formou uma associação para acolher animais desamparados em uma casa abandonada. Molhava a pata dos cachorros na tinta, carimbava os panos de prato e os vendia no estacionamento do supermercado, para arrecadar dinheiro para ração e remédio.

Antes de sua família empobrecer, vendeu hambúrguer congelado, da Sadia, com queijo, enrolado no papel-alumínio, na escola, cuja

cantina era natureba e vegetariana —"Me podaram, não podia", lembra. Nessa cantina, que também não vendia refrigerante nem chocolate, ela passou a ofertar seus vidros de pimenta curtida em saquê e em cachaça.

"Meu pai era rico, um dia ficou pobre, perdeu tudo", diz Renata. "A gente não passou fome, mas lembro que minha mãe não parava de chorar", conta sua irmã mais nova, Luiza. Para que as duas fossem mantidas na escola privada, Renata teve de trabalhar na recepção, atendendo a ligações. No colegial, uma professora a chamou para auxiliá-la em uma aula de cozinha para as crianças que, mais tarde, Renata assumiu sozinha. Era tudo sem fogo. As crianças batiam frutas vermelhas com iogurte e faziam salada de fruta.

"Meus pais não tinham um real e eu cismei que só seria uma chef se viajasse para a Europa." Para juntar dinheiro, ela organizou um brechó na Ilhabela, com uma amiga, cujo chamariz era café e bolo de graça. Ela mesma fazia os bolos, com as receitas da avó, que também cedeu a casa para o evento. Ambas arrecadaram peças antigas dos familiares que lhes renderiam, a princípio, três dias de bazar. "Tenho sete tias e todas me mandavam sacos de roupas de São Paulo. Na Ilha, todo mundo raspava o armário para doar, e a gente acabou ficando mais de um mês com o brechó." Juntou ao valor conquistado um prêmio que ganhou, à mesma época, e foi para a Europa sem falar outra língua, com dinheiro contado e sem ter o que fazer.

O prêmio, aliás, foi o primeiro como cozinheira. Nervosíssima, apresentou-se num concurso de gastronomia, em plena praça da cidade, na Ilhabela. Fez uma receita da qual ela mesma ri, hoje, ao lembrar: "Atum em mil crostas *[risos]*. Cada cubo de peixe foi embalado de um jeito, com pistache, gergelim e limão", zomba.

GENEROSIDADE CAIÇARA

Não foi a primeira vez que ganhou dinheiro cozinhando. Nesse mesmo período, antes de embarcar para uma temporada em Barcelona, que emendou em uma estadia na França, Renata cozinhava o dia inteiro por incentivo do primeiro sogro, Ricardo Ferri, arquiteto famoso da Ilhabela que lhe apresentou produtos aos quais não tinha acesso — ca-

Capa

Maiô **Havaianas**;
Brincos **Mariah Rovery** e Colar **Luiza Dias 111**

Maiô
Acervo
e Brincos
Tauanna
Borazzo

Capa

Maiô
Acervo
e Brincos
Tauanna
Borazzo

Não tenho a menor prelensão de ser uma superchef. Quero ter reslauranles legais e ser feliz

*

marão, lagosta, javali. Hoje, o ex-namorado, Fernando Ferri, com quem ficou dos 13 aos 20 anos, é seu sócio no Grupo Eme, além de arquiteto dos projetos e melhor amigo. É dele a deslumbrante CasaFlechas, espaço todo integrado à natureza que serviu de cenário para as fotos deste ensaio. "Foi como voltar às raízes fotografar naquela casa, eu cresci ali." O pai de Nando foi quem a colocou em contato com uma milionária para quem Renata fez o primeiro jantar particular. "Era a maior casa da Ilhabela, tinha até heliponto." A partir daí, passou a fazer um evento seguido do outro. Era uma atração em si uma adolescente cozinhando profissionalmente.

Em Barcelona, Renata ouviu uma série de nãos durante sua procura por emprego. No final das contas, ela conseguiu um bico em um bufê. "Ficava num castelo surreal, numa cidadezinha que eu chegava de trem." De lá, foi para a França de súbito, quando um cozinheiro baiano, que conheceu na Ilhabela, recorreu a ela para que substituísse um profissional de sua equipe que havia se acidentado. "Eu não via a luz do sol. Saía de manhã, ainda escuro, e voltava de madrugada. Lavava chão, descascava sacos gigantes de batatas. Todos os dias." Mais tarde, "megadeprê, com frio e sozinha", foi promovida às entradas e teve a chance de fazer preparos como steak tartare e salada de ovo e salmão curado.

No retorno ao Brasil, aos 18 anos, abandonou a faculdade de gastronomia em São Paulo, depois de quatro dias. "Voltei para Ilhabela, e abrimos o Marakuthai." A carreira de Renata Vanzetto em restaurantes começou, oficialmente, em 2007, com um empréstimo de R$ 30 mil no banco. O espaço minúsculo foi composto com doações da família —fogão, micro-ondas, liquidificador. "Fizemos o restaurante com tudo usado. A gente não tinha grana e o charme veio daí", conta sua mãe, Silvia Camargo, que até hoje é sócia nos negócios junto de suas duas filhas. Não só as três convivem nos empreendimentos, como também cinco tias e uma prima — da família, ao todo, são dez pessoas. Algumas tias, inclusive, montaram um negócio de locação de louças para abastecer o bufê, que hoje atende grandes casamentos. "Nossa família é quase toda de mulheres e todas são unidas", diz Luiza, irmã caçula de Renata, que entrou na operação do primeiro Marakuthai com 15 anos. Para Renata, sua grande inspiração é a avó Cida, que morreu no ano passado, em 2024, uma semana antes de completar o centenário.

Embora Renata tenha sido conduzida por grandes mulheres, ela virou sócia do Ema, do Muquifo, do Matilda, do MeGusta, do Mé, do Miamo, do Mamma Vanzetto, do Buffet Vanzetto, da Casa Vanzetto, da Mercearia Maravilha e do Pescadora, este último em Ilhabela, à custa de algum perrengue. Antes de abrir seu Ema, largou tudo mais uma vez para sua segunda experiência internacional.

ALÉM DAS FRONTEIRAS

Sua curiosidade a moveu até o Noma, na Dinamarca, e até a cozinha de René Redzepi, cujo restaurante, símbolo do movimento da nova cozinha nórdica, foi eleito consecutivas vezes o melhor do mundo pelo 50 Best, prêmio da revista inglesa *Restaurant*. No Noma, do qual trouxe varizes nas pernas, observou a elaboração de pratos lindos, mas viveu uma guerra. "Ficava com os estagiários, tirando brotinho, aquele nhé-nhé-nhé, ia pro mangue catar algas, foi sinistro, muito desgastante." Depois de gesticular energicamente, Renata respirou, fez uma pausa mais prolongada e contou que pós-Noma abriu o Ema e que, ao longo do tempo, vieram os outros empreendimentos. "Não tenho a menor pretensão de ser uma superchef. Quero ter restaurantes legais e ser feliz."

Hoje, casada com o arquiteto californiano Cassiano Bonjardim ("O cara mais legal do mundo, juro"), que também é seu sócio, dedica-se à sua família com o mesmo entusiasmo e objetivo: ser feliz. "Eu não paro de falar. Estou até com dor de garganta." Para encerrar, o que Renata faz fora do trabalho e para além da maternidade? "Nada. Brincadeira. Eu como." □

Oferecimento de btg pactual

TENTE DE NOVO, ORA BOLAS!

Que tal promover releituras de hábitos para não faltar dinheiro no bolso em 2025?

Eu ainda me lembro, quando criança, do gosto horrível da cebola crua das saladas da casa dos meus pais. Também me recordo da textura repulsiva, do 'crec' que ouvia junto com a mordida. A lembrança tem cheiro, chega a irritar. Passada a infância e a adolescência catando pedacinhos de cebola no prato, do alto do meu adultismo resolvo dar uma chance ao digníssimo bulbo. Comecei com uma cebola assada, com as bordas meio queimadinhas, que junto com o pedaço de carne ficou deliciosa. Hummm! A encontro novamente em um churrasco, dessa vez assada na brasa. De novo, me deleito. Vou abrindo espaço para outras receitas, e ela já não é mais uma figura estranha para mim. Hoje como até mesmo vinagrete — e amo ceviche, repleto delas e, ainda por cima, cruas. Ora, (ce)bolas.

Novos hábitos é o que desejo para mim nos próximos doze meses deste ano. Quantas vezes não deixamos de experimentar alguma coisa — na mesa ou na vida — por causa de uma má experiência ou um preconceito antigo? Estar aberto ao novo pode dar um significado diferente a algo do passado. Assim, entre cebolas e reflexões, me pergunto: quantos hábitos financeiros carrego hoje que talvez precisem passar por uma nova forma de cozinhar?

Falo, por exemplo, daquele vício de evitar olhar o extrato bancário — como se ignorar o problema fosse fazê-lo desaparecer. Ou do hábito de comprar por impulso, empurrando mais um item no carrinho, enquanto uma voz interna diz: "Você merece, é só uma vez". Mas será que é só uma vez? Ou será que isso tem custado caro?

Assim como aprendi a gostar de cebola ao dar uma nova chance, também percebi que cuidar do meu dinheiro não precisa ser um castigo.

> *NÃO ACREDITO EM SIMPATIAS PARA ATRAIR DINHEIRO RÁPIDO NO ANO NOVO. O QUE MAIS CREIO, OU QUERO CRER, É EM OUSADIA, CORAGEM E PERSISTÊNCIA*

É, ao contrário, um ato de liberdade. Estabelecer um orçamento, por exemplo, pode parecer tão indigesto quanto uma cebola crua para quem nunca tentou. Experimente assar o hábito aos poucos: comece separando 10 minutos por semana para organizar seus gastos. Tempere com metas que realmente te façam brilhar os olhos — uma viagem, um curso, um sonho antigo que ficou para trás. Economize, junte, realize. E, de repente, o que era chato vira saboroso, quase irresistível.

Não acredito em simpatias para atrair dinheiro rápido no Ano Novo, nem mesmo nas mais comuns, como se banhar com sal grosso ou decorar a casa com um vaso de água com flores brancas e três moedas douradas. O que mais creio, ou quero crer, é em ousadia, coragem e persistência.

Portanto, neste novo ano, seguirei ousando: no prato, no bolso e na vida. Menos caretas para aquilo que parece complicado e mais coragem para experimentar novas receitas. Se cebola assada me ganhou, quem sabe um investimento diferente, uma aposta em algo novo, não pode fazer o mesmo? Que 2025 seja por aí um ano de ousar provar, de deixar de lado a resistência e aprender que o novo — ou o que parecia insuportável no passado — pode se transformar. Afinal, até cebola crua é capaz de ganhar um novo valor. □

Paola Carvalho
@paolajardimcarvalho
é jornalista especializada em economia e finanças pessoais

Ilustração Getty Images **Ilustração Paola** Cássia Roriz

NEM TUDO QUE RELUZ

O brilho dos metais e pedras preciosas pode esconder um rastro de destruição ambiental e exploração. Para amenizar o problema, algumas joalherias começaram a se transformar reciclando ouro e fabricando os próprios diamantes

TEXTO CAROLINA UNZELTE

"Na mina é como na floresta: o trabalhador fica desamparado de tudo. Mas aqui *[no garimpo]* é mais por negligência e por egoísmo. *[...]* Assim se brutaliza o garimpeiro, entorpecendo suas boas qualidades, quando não é pneumonia, o béri-béri *[doença causada pela deficiência de vitamina B1]* ou a terçã maligna *[malária]* que o liquidam de vez. *[...]* Mas é duro, duríssimo mesmo, é verdade ou não é?"

O trecho é do livro *A Mulher do Garimpo,* publicado em 1976 pela jornalista Nenê Macaggi, sobre sua viagem à Roraima. A cena, no entanto, poderia ter sido escrita hoje. O mercado global de joias, que impulsiona a extração de ouro e pedras, deve crescer para US$ 308 bilhões até 2030, segundo a Fortune Business Insights. Em 2021, o Brasil estava entre os 15 maiores produtores mundiais de joias. "Mas quase nenhum consumidor sabe exatamente de onde vem o ouro", diz Larissa Rodrigues, gestora do Instituto Escolhas (@institutoescolhas), organização voltada para o desenvolvimento sustentável.

O garimpo é legal quando há Permissão de Lavra Garimpeira (PLG), um documento emitido pela Agência Nacional de Mineração, que prevê licença ambiental e descrições geológicas para a extração. No entanto, segundo levantamento do Instituto Escolhas, cerca de 54% do ouro brasileiro é ilegal — isto é, proveniente de locais sem a PLG, incluindo de terras onde a atividade é proibida, como unidades indígenas e de conservação.

CADEIA INTRINCADA

Essa atividade criminosa aumentou 787% entre 2016 e 2022, conforme o Instituto de Pesquisas Espaciais, incentivada pelo enfraquecimento de políticas ambientais. Para os indígenas, os garimpeiros trouxeram fome ao desestabilizarem o ecossistema das comunidades, e doen-

O MERCADO GLOBAL DE JOIAS, QUE IMPULSIONA A EXTRAÇÃO DE OURO E PEDRAS, DEVE CRESCER PARA US$ 308 BILHÕES ATÉ 2030

A CADA ANO, 150 TONELADAS DE MERCÚRIO SÃO DESPEJADOS NA AMAZÔNIA. ELE ENTRA NA CADEIA ALIMENTAR PELAS PLANTAS AQUÁTICAS INGERIDAS PELOS PEIXES – QUE, POR SUA VEZ, SÃO FONTE DE ALIMENTO PARA RIBEIRINHOS E INDÍGENAS*

ças, como a malária. Na reserva Yanomami de Roraima, 363 indígenas morreram em 2023, um aumento de 6% em relação a 2022, mesmo com as novas tentativas do governo controlar a emergência.

Em questões ambientais, além de impulsionar o desmatamento, o garimpo usa mercúrio para separar o ouro de outros sedimentos. A cada ano, 150 toneladas desse metal tóxico são despejadas na Amazônia, segundo a WWF. Ele entra na cadeia alimentar pelas plantas aquáticas, que depois são ingeridas pelos peixes — que, por sua vez, são fonte de alimento para ribeirinhos e indígenas. Essas populações têm níveis de infecção por mercúrio superiores ao limite estabelecido pela Organização Mundial de Saúde.

Os peixes contaminados pelo material tóxico afetam o sistema nervoso, digestivo, imunológico e excretor de um indivíduo, podendo haver também problemas na formação de fetos. Para além disso, os próprios trabalhadores do garimpo ficam expostos ao metal pesado, ao inalar gás tóxico de mercúrio.

Os garimpeiros geralmente são moradores da região com poucas perspectivas de emprego. Entre 2017 e 2022, 187 pessoas foram resgatadas de condições de trabalho análogas à escravidão em garimpos no país. Em Roraima, eles geralmente não usam nem equipamentos de proteção, têm jornadas de até 12 horas diárias e são expostos a máquinas barulhentas, segundo pesquisa da Universidade do Estado de Mato Grosso divulgada em 2019.

Organizações criminosas se aproveitam da mão de obra barata para suas atividades. "Quando se desmobiliza um garimpo no meio da Amazônia, você não prende o dono do garimpo", diz Larissa Rodrigues. Segundo a Polícia Federal, o PCC (Primeiro Comando da Capital), por exemplo, se infiltrou na terra Yanomami. O grupo não apenas comandava o extração, mas casas de prostituição e pontos de droga que se estabeleceram ao redor da área.

SISTEMA FALHO

Para complicar ainda mais a questão, é comum que o ouro sujo seja vendido juntamente com o legal. Isso porque, para vender metal para uma Distribuidora de Títulos e Valores Mobiliários (DTVM), as empresas autorizadas a comprá-lo, é necessário apenas que se preencha um formulário e uma nota fiscal indicando onde o ouro foi encontrado. Isto é, é presumida a boa-fé do

*Fonte: WWF

vendedor, e quem compra o ouro não checa se as informações são verdadeiras. Nada impede que alguém forneça informações erradas sobre a procedência daquele metal.

Para uma joalheria ter certeza da procedência, ela geralmente compra diretamente das mineradoras, como é o caso da Vivara, cuja fornecedora é a AngloGold, que atua em Minas Gerais. A grande maioria, no entanto, compra das DVTMs mesmo, e 90% do ouro do Brasil é exportado para países como Canadá e Suíça ou ainda o Reino Unido, diz Larissa. Segundo investigação da Repórter Brasil em 2021, a BP Trading, principal exportadora de ouro do Brasil, negociava com empresas investigadas por comprar metal vindo de terras indígenas.

Em 2023, o Supremo Tribunal Federal suspendeu a presunção de boa-fé na venda de ouro. Agora, novas regras para a transação estão tramitando no Congresso. No mesmo ano, a Receita Federal passou a exigir que notas fiscais para venda de ouro sejam eletrônicas, permitindo que órgãos governamentais acompanhem a comercialização em tempo real com mais facilidade.

> *QUASE NENHUM CONSUMIDOR SABE EXATAMENTE DE ONDE VEM O OURO QUE ELE COMPROU*
>
> Larissa Rodrigues, gestora do Instituto Escolhas

UM COMEÇO

Ao mesmo tempo, joalherias vêm se movimentando para se afastar das questões mais problemáticas da extração do ouro e de pedras preciosas. A Pandora, por exemplo, anunciou em fevereiro que passou a usar apenas metais reciclados em suas peças. "Metais preciosos podem ser reciclados indefinidamente sem qualquer perda de qualidade", diz Martin Pereyra Rozas, vice-presidente sênior da marca. "Prata originalmente extraída séculos atrás é tão boa quanto nova."

A pegada de carbono da prata reciclada é um terço da prata extraída. Já a reciclagem do ouro emite menos de 1% de carbono do que viria de uma nova extração, segundo a Pandora —só não resolve a questão da rastreabilidade, já que não é fácil saber a procedência do ouro original.

Além do ouro, pedras como o diamante são um desafio similar. A sua extração envolve desmatamento, emissão de gases do efeito estufa e perigosas condições de trabalho. Dois terços das pedras do mundo vêm da África, continente famoso pelos seus "diamantes de sangue", extraídos para financiar guerras.

A joalheria brasileira GAEM, fundada por Julia Blini e Luna Nigro em 2021, importa *lab-grown diamonds*, isto é, diamantes feitos em laboratórios, idênticos aos naturais. O processo economiza água e garante que a peça não tenha relação com conflitos. "Além de termos um produto com toda essa proposta por trás, temos um preço competitivo", diz Luna Nigro. Em termos de custo, um diamante de laboratório é bem mais acessível do que a pedra extraída da natureza, o que impacta no valor de venda.

A GAEM conseguiu o selo B, que certifica globalmente boas práticas socioambientais. A joalheria também usa metais reciclados em sua produção, em parceria com o Yby Bank, um banco de metais de reuso que trabalha com certificados em blockchain. "É muito legal quando compramos uma peça e vemos se ela foi uma joia antiga, de onde veio", diz Julia Blini.

Em 2023, IBGM (Instituto Brasileiro de Gemas e Metais Preciosos) e ICMTC (Conselho Internacional de Rastreabilidade e Certificação Mineral) apresentou um modelo de certificação em blockchain. A ideia, em fase de testes, é que o certificado guarde informações sobre todo o caminho do ouro até o consumidor final.

O nível de interesse de players do setor, tanto DVTMs quanto refinarias, pelo novo sistema tem sido "surpreendente", afirma com ênfase Ecio Morais, diretor do IBGM. "As grandes cadeias joalheiras do mundo suspenderam a aquisição de ouro do Brasil por conta dessa imagem reputacional", diz Roberto Cavalcanti, presidente do ICMT. "Nós chegamos ao fundo do poço. Temos que atuar para mitigar esse problema." □

Oferecimento TIM

FOCO NAS PESSOAS

A consultora e especialista ***Carine Roos*** *trabalha para que empresas sejam mais inclusivas e humanizadas*

TEXTO BEATRIZ LOURENÇO **COLAGEM** MIKA NANBA

Quem está por trás das inovações tecnológicas e para quem elas são desenvolvidas? Esse é o centro das reflexões de Carine Roos, uma das maiores referências em inovação, diversidade e liderança feminina no Brasil. CEO da Newa, especializada em auxiliar organizações na implementação de práticas inclusivas, ela construiu uma trajetória pautada pela promoção de mudanças sociais. Sua atuação se destaca especialmente pela criação de projetos e metodologias que não apenas ampliam a equidade dentro das empresas, mas também geram impactos positivos e duradouros na cultura corporativa.

Após se formar nos cursos de ciências sociais e jornalismo, Carine iniciou a carreira no setor de comunicação em tecnologia. Lá, durante o dia a dia, identificou uma realidade bastante incômoda: a predominância masculina e a exclusão sistemática das mulheres. "Em reuniões, as ideias que eu dava não eram validadas. Quando um colega homem repetia, todo mundo ouvia com atenção. Eu era frequentemente interrompida e me sentia solitária", relembra. "Ao ouvir outros relatos semelhantes, a ficha caiu."

Com a necessidade de mudar essa dinâmica, ela fundou o MariaLab, uma iniciativa sem fins lucrativos voltada para discutir o pensamento feminista no ambiente digital. A proposta era abordar questões como cibersegurança, privacidade de dados e assédio. A organização rapidamente ganhou visibilidade, chamando a atenção de corporações interessadas em criar programas para sensibilizar equipes sobre esses temas. Assim surgiu a Newa, que desenvolve treinamentos, mentorias e conteúdos para ajudar os times a se tornarem mais inclusivos, promovendo espaços de trabalho diversificados e colaborativos.

"Em um dos nossos maiores clientes, fizemos um desenvolvimento com 400 mulheres dentro da organização. Depois, criamos nove turmas de uma imersão chamada 'liderança humanizada' para trabalhar competências de escuta, empatia, compaixão e segurança psicológica", conta. "Com isso, o local fica mais acolhedor."

> *MEU TRABALHO É FORTALECER AS MULHERES. NÃO VEJO OUTRO CAMINHO PORQUE O MACHISMO NÃO VAI DEIXAR DE EXISTIR*

Atualmente, um dos temas que mais tem tomado proporção para Carine é o pensamento estratégico sobre a Inteligência Artificial (IA), o grande assunto do momento. A CEO explica que é necessário questionar e repensar os impactos sociais dessa tecnologia, pois ela não é neutra: sua base de funcionamento são dados que refletem a nossa cultura — ou seja, cheia de estereótipos de gênero, raça e classe. "Se desenvolvemos tecnologias com dados enviesados, perpetuamos visões parciais e limitadas do mundo. Por exemplo: se pedimos para o Chat GPT mostrar uma pessoa de sucesso, vai aparecer um homem branco vestindo um paletó", alerta. A especialista destaca ainda que, embora a IA ofereça avanços significativos em produtividade e eficiência, sua aplicação sem um olhar ético pode amplificar desigualdades e discriminações estruturais.

Essa visão reforça a importância de responsabilizar os desenvolvedores e usuários para garantir que a tecnologia seja uma ferramenta de inclusão e justiça, e não de reforço das disparidades existentes. Nesse sentido, defende ativamente a regulamentação da internet. Segundo ela, se há alguns anos nós olhávamos as redes sociais como centros participativos, hoje há uma demanda para que elas estejam a serviço de todas as pessoas.

Carine também é palestrante e autora, levando suas experiências e aprendizados para eventos nacionais e internacionais. Seu objetivo é mostrar que a diversidade não é apenas uma questão moral, mas também uma estratégia essencial para inovação e sucesso no mercado global. Ao destacar histórias inspiradoras e dados que comprovam os benefícios da igualdade, ela motiva líderes a repensarem suas práticas e políticas empresariais. "Hoje, meu trabalho é fortalecer as mulheres. Não vejo outro caminho porque o machismo não vai deixar de existir. Desigualdades vão continuar acontecendo, mas se a gente conseguir se apoiar e se fortalecer, vamos conseguir mudar os espaços de poder." □

HÁ VIDA LÁ FORA

Não é só o excesso de telas que explica a atual epidemia de transtornos mentais entre crianças e adolescentes. A hora de conter esse fenômeno é agora — e precisa envolver pais, Estado, plataformas digitais e escolas

TEXTO BEATRIZ JUCÁ

José (nome fictício) ganhou o primeiro celular da avó aos 10 anos de idade. A mãe, Rachel, ficou desconfortável com o presente, mas foi voto vencido na família. O menino começou a dedicar cada vez mais tempo às telas. Dois anos depois, Rachel enxerga mudanças significativas em seu comportamento. As notas na escola baixaram, o sono ficou desordenado e o uso das redes sociais passou a acompanhar praticamente todas as tarefas do cotidiano.

Rachel tentou estabelecer limites, mas o filho respondeu com agressividade. Não são raras as noites em que a mãe acorda de madrugada e vê José jogando escondido no quarto. "Pelas atitudes, se ele não estiver viciado, acho que pode estar começando a ficar", conta. Ela também tem notado o menino ansioso. Resolveu, então, levá-lo à psicoterapia e também ampliar as atividades esportivas. Cansada e ciente de que esta é uma questão grande demais para ser solucionada apenas pela parentalidade, também aguarda uma conversa na escola, na esperança de receber orientações.

Rachel não está sozinha em sua jornada. A hiperconexão na infância e os transtornos mentais são um desafio global para pais, escolas e governos. O marco mundial das duas questões é o ano de 2010, quando as taxas de depressão e ansiedade começaram a disparar entre crianças e adolescentes ao redor do mundo. A partir daí, os diagnósticos de transtornos mentais foram mais frequentes que nunca.

Um estudo publicado na revista Jama Psychiatry dá a dimensão do problema: uma em cada 10 crianças e adolescentes do mundo apresenta algum transtorno diagnosticável. Essa epidemia de saúde mental começou a ser observada justamente em um período em que os smartphones evoluíram e as redes sociais se popularizaram também entre os mais jovens.

O psicólogo social americano Jonathan Haidt, autor do livro que vem causando burburinho entre pais e cuidadores, *A Geração Ansiosa*, acredita que a infância hiperconectada é a causa da epidemia de transtornos na geração Z — que compreende os nascidos a partir de 1996. O pesquisador argumenta que a "infância baseada no celular" estaria alterando o desenvolvimento social e neurológico dos jovens e causando problemas como privação de sono, privação social, fragmentação da atenção e vício.

A tese de Haidt, de que a hiperconectividade na infância é a principal causa desta epidemia, no entanto, não é unânime. Candice L. Odgers, por exemplo, é professora de Psicologia

Ilustração Inteligência Artificial / *Os nomes foram alterados a pedido dos entrevistados

na Universidade da Califórnia e tem defendido que não há evidências científicas suficientes para culpar os smartphones pela crise de saúde mental. Diversos pesquisadores vêm argumentando que correlação não implica causalidade — ou seja, não é porque o acesso aos smartphones cresceu junto com os transtornos mentais na adolescência que o primeiro é a causa do segundo. Há um consenso entre muitos pesquisadores, porém, de que a tecnologia e as redes sociais têm, sim, um efeito negativo — principalmente quando substituem as atividades ao ar livre e a sociabilidade no mundo real.

CONTROLE PARENTAL ATRASADO

O Brasil é um lugar de crianças hiperconectadas. Uma pesquisa realizada pela Dubit Trends com 18 países mostra que somos o terceiro país que mais acessa o YouTube. Nove em cada dez crianças com menos de 12 anos que assistem a vídeos estão na plataforma. O Brasil também é o segundo país pesquisado onde mais crianças de 2 a 15 anos têm o próprio aparelho para consumir conteúdo digital, seja celular, computador ou tablet.

Se o acesso às plataformas já é uma realidade, o foco agora deve estar em orientar as famílias para compreenderem os benefícios e os desafios delas, defende o vice-presidente sênior de tendências globais da Dubit, David Kleeman. "Seria difícil 'colocar a pasta de dente de volta no tubo'", afirma ele, que veio ao Brasil recentemente para participar do Festival Comkids, sobre cultura digital e juventude.

Kleeman lembra que outros desafios econômicos e sociais do mundo enfrentados pelas gerações Z e Alpha podem entrar na equação, mas concorda que toda a sociedade precisa de ajuda para gerenciar a tecnologia. "A responsabilidade é de todos, e tem sido muito fácil para todas as partes (empresas donas das plataformas, governo, educação, pais, as próprias crianças, etc) sugerir que a responsabilidade é de outra pessoa", diz. Para ele, a indústria da tecnologia pode assumir, por exemplo, o uso ético de ferramentas como algoritmos e inteligência artificial, além de moderação e filtragem de conteúdo e regras em espaços sociais para promover a gentileza e a civilidade.

Em diversos países, têm crescido as demandas de governos e especialistas em tecnologia para a proteção virtual dos menores. Em novembro de 2024, por exemplo, a Austrália aprovou uma lei que proíbe o acesso às redes sociais por adolescentes menores de 16 anos. Na Itália, educadores e personalidades do entretenimento pediram recentemente a proibição de smartphones a menores de 14 anos. Os Estados Unidos também vêm discutindo legislações parecidas.

No mês de setembro, o Instagram anunciou a criação do "perfil adolescente", com medidas restritivas para usuários menores de idade que incluem restrição de menções por outros usuários, desativação de notificações entre 22h e 7h e um convite para que eles saiam do aplicativo após 60 minutos de uso diário. Ainda assim, a sensação geral é de que já saímos atrasados nessa corrida.

"A atenção, uma habilidade humana fundamental para tudo na vida, inclusive para relacionamentos, está sendo dissolvida, destruída pelas redes sociais", aponta o pediatra brasileiro Daniel Becker. Com mais de 1,4 milhão de seguidores no Instagram, ele se autointitula na rede social "um ativista pelo bem-estar na infância" e costuma defender que as crianças não devem estar ali.

Becker tampouco é favorável ao uso zero de telas, exceto durante os dois primeiros anos de vida, quando há

“A ATENÇÃO, UMA HABILIDADE HUMANA FUNDAMENTAL PARA TUDO NA VIDA, INCLUSIVE PARA RELACIONAMENTOS, ESTÁ SENDO DESTRUÍDA PELAS REDES SOCIAIS

Daniel Becker, pediatra

> *TEM SIDO MUITO FÁCIL PARA DONAS DE PLATAFORMAS, GOVERNO, PAIS ETC SUGERIR QUE A RESPONSABILIDADE É DE OUTRA PESSOA*
>
> David Kleeman, VP de tendências globais da Dubit

prejuízos ao desenvolvimento infantil. O pediatra reconhece que a tecnologia ocupa uma parcela importante da vida das pessoas e que é difícil afastar as crianças dessa realidade, mas aponta que a questão central é discutir e decidir quando elas devem ter contato com telas, celulares ou redes sociais.

Para ele, o acesso às tecnologias precisa ser supervisionado de perto. Quem decide ofertar tela, por exemplo, precisa limitar o tempo e selecionar os conteúdos adequados. "Tenho conversas com crianças, às vezes, que passam 12 a 15 horas no celular por dia, inclusive de madrugada", diz Becker. O tempo é possivelmente superior ao que interage com os pais, por exemplo. Nas palestras escolares que costuma realizar, o pediatra tem ouvido dos próprios adolescentes relatos de abstinência e mal-estar quando o acesso à internet é interrompido.

DE VOLTA AO MUNDO REAL

No livro *A Geração Ansiosa*, Haidt defende que é urgente devolver às crianças a interação no mundo real e a possibilidade do brincar não supervisionado, com mais independência. Crianças precisam aprender a socializar, negociar, resolver diferenças e interagir entre si nas suas versões de carne e osso — e não intermediadas por telas. Além disso, elas precisam ter acesso ao mundo real: ruas, parques, quadras esportivas, natureza, casas de amigos. Na nossa sociedade cada vez mais cerceada, não é raro ver crianças e adolescentes trancados em apartamentos, longe do "mundo real". A escola tem um importante papel nessa busca.

Haidt defende que os celulares fiquem fora das escolas — medida, aliás, aprovada pelo estado de São Paulo, que agora proíbe que crianças levem o aparelho às instituições de ensino. "A escola hoje tem novas frentes importantíssimas, como educação para a paz, contra o bullying, a educação antirracista, ambiental, nutricional, sócio-emocional, mas precisa também cuidar da vida digital das crianças", defende o pediatra Daniel Becker.

De toda forma, o papel da família é fundamental, e os pais precisam estar atentos a essa questão e vigilantes até consigo mesmos. "O celular está tornando as relações entre pai e filho mais precárias, porque eles estão viciados também", afirma o pediatra. Mas Becker pondera que não basta deixar de dar o celular. É preciso oferecer um mundo bom e interessante fora dos smartphones.

Uma alternativa, aponta, tem sido a construção de pequenas comunidades (seja com colegas da escola, da igreja ou de outros grupos afins) para que as crianças possam sair, brincar, jogar videogame juntas e se fortalecerem sem os smartphones e sem a sensação de que só elas não têm acesso ao celular. "Esse movimento desconecta", diz. "É uma manifestação espontânea de pais que está se espalhando rapidamente por milhares de escolas no Brasil." O caminho, talvez, seja encarar o duro desafio de mostrar que o mundo real, com todas as suas contradições, segue sendo sendo o mais interessante. □

CLAUDIA *lifestyle*

Rindo à toa

ALEX ATALA, O CHEF MAIS PREMIADO DO BRASIL, COMEMORA 25 ANOS DE D.O.M. E 15 DE DALVA E DITO. AQUI, ELE REFLETE SOBRE SUA TRAJETÓRIA E COMPARTILHA RECEITAS

Foto Bruno Geraldi

PURO ZEITGEIST

A pesquisadora de tendências Bruna Galliano abre as portas do seu lar único e cheio de referências visuais

MACARRÃO COM FEIJÃO

INGREDIENTES

- 500g de linguiça toscana
- 1 cebola picada
- 5 dentes de alho picados
- Orégano a gosto
- 300g molho de tomate
- 150g feijão carioca batido (pasta)
- 150g feijão carioca cozido (grãos)
- 1 embalagem da massa de sua preferência

MODO DE PREPARO

Em um recipiente, retire toda a carne da linguiça de sua capa e reserve. Na panela, coloque um fio de azeite e refogue a cebola, o alho e o orégano até dourar. Adicione a linguiça, sempre mexendo bem para deixá-la soltinha. Quando estiver dourada e em pedaços pequenos, adicione o molho de tomate e deixe cozinhar um pouco. Na sequência entre com a pasta de feijão e, no final, os grãos de feijão. Esta receita não costuma precisar de sal, pois a linguiça já tem o suficiente, mas se necessário, ajuste. Cozinhe a massa de sua preferência, incorpore ao molho e sirva.

Dica: pode usar um pouco de manteiga gelada para agregar sabor. É só misturar tudo muito bem e servir com salsinha e raspas de limão.

Receber

GRANDES FEITOS

Após anos de trabalho árduo, o chef ***Alex Atala*** *permitiu-se tirar um tempo para comemorar. A seguir, você confere um menu repleto de memórias que marcam os mais de 25 anos de sua trajetória na gastronomia*

TEXTO MARINA MARQUES
FOTOS BRUNO GERALDI
EDIÇÃO DE ARTE CATARINA MOURA

O prato faz referência ao clássico italiano *pasta e fagioli*, mas também à marmita brasileira, onde todos os ingredientes se misturam

Em 25 anos é possível fazer muita história. Mas o tempo em atividade é apenas um dos muitos méritos de Alex Atala. Visionário, o chef tornou-se sinônimo de alta gastronomia brasileira. E não há exageros em dizer isso: ele foi pioneiro ao elevar nossa culinária ao patamar internacional, utilizando ingredientes nativos em uma época em que pouco se falava sobre o assunto. Com seu restaurante, o D.O.M., inaugurado em 1999 na capital paulista, foi considerado dono de uma cozinha excelente ao receber duas estrelas do mais importante guia gastronômico mundial, o Michelin. A casa ocupou também diversas vezes a lista dos melhores restaurantes do mundo, no ranking The World's 50 Best Restaurants. Soma ainda gratificações pela revista Veja São Paulo, Guia Quatro Rodas, The Best Chef Awards e foi eleito um dos 100 brasileiros mais influentes pela revista Time, em 2013. Listar todas as suas conquistas seria ocupar muitas das linhas desta reportagem. Por isso, preferimos utilizá-las para destacar os feitos de Atala que não se encontram nos rankings — e que também não são poucos.

RUBACÃO

INGREDIENTES

- 300g de carne de sol
- 200ml de manteiga de garrafa
- 300g de calabresa
- 600g de arroz branco cozido
- 200g de feijão fradinho cozido
- 200ml de creme de leite
- 200g de queijo coalho
- 250g de mandioca frita
- 100g de bacon em cubos
- 4 ovos
- Coentro a gosto

MODO DE PREPARO

Em uma panela, coloque a carne de sol, cortada em cubos pequenos, para fritar na manteiga de garrafa. Quando começar a dourar, adicione a calabresa, cortada da mesma forma da carne, e deixe fritar bem. Adicione o arroz e o feijão a essa mistura, mexendo bem. Reserve. Em outra panela, frite o bacon, deixando bem sequinho e reserve. Para fazer a nata, utilize o creme de leite em uma panela e, com o fogo baixo, deixe reduzir até metade do volume, obtendo uma consistência cremosa. Reserve. Para o queijo coalho e mandioca, frite em óleo a 180°C até ficar bem dourado, reserve. Na montagem, coloque o arroz, a nata e, por cima, o bacon frito, o queijo coalho e a mandioca. Finalize com um ovo frito por cima e coentro fresco. Rende 4 porções.

Versão cremosa do baião de dois, o rubacão leva creme de leite e é típico de algumas regiões do Nordeste brasileiro, como a Paraíba

No restaurante, o arroz e feijão é inspirado no cotidiano: "O Dalva e Dito é casa, é comidinha", diz o chef sobre o prato executivo, que representa bem o conceito

Há 25 anos à frente do D.O.M. e 15 no comando do Dalva e Dito (retratado nestas páginas), Atala segue motivado pelo desejo de se reinventar

Nascido na Mooca e criado em São Bernardo do Campo, na Grande São Paulo, o chef carrega até hoje as memórias de seu início de vida. É esse resgate do passado com um olhar para o novo que faz sua gastronomia tão particular. "Eu venho de uma família grande, somos quatro irmãos, meu avô morou com a gente, tenho muitos tios. Sempre que tinha pudim em casa, eu só podia comer um pedacinho. Por isso criei um pudim bem generoso, vem de um trauma de infância" relembra o chef, dando risada. A sobremesa faz parte do cardápio do Dalva e Dito, restaurante que também celebra um importante marco: são 15 anos. De camiseta branca, apoiado numa das mesas de seu segundo estabelecimento na cidade, ele enfatiza a preferência por dispensar a formalidade do dólmã, uma característica geracional: "Antes da minha geração, os cozinheiros utilizavam barba perfeita, calça e sapato pretos, dólmã impecável, lencinho no pescoço. Somos a primeira geração de chefs que trabalham de tênis, tatuados, de camiseta — na Europa, o chapéu foi abolido nessa época. Eu continuo tendo um até hoje porque acho bonito, mas foi um momento muito oportuno, no qual o comportamento dentro da cozinha mudou a indumentária do cozinheiro". Além de abrigar a conversa desta entrevista, é também de sua segunda casa que saem os pratos apresentados neste editorial. Se o D.O.M. representa o primor do lado racional do chef, o Dalva e Dito é certamente sua faceta mais emocional. "Eu tenho essa paixão por arroz e feijão, sentia falta de ter um grande restaurante de cozinha brasileira", detalha sobre a criação do empreendimento. "Não entenda que eu queria fazer melhor que os outros, mas queria entregar esse refinamento que o Brasil tem e que muitas vezes víamos em restaurantes franceses ou italianos. Não é que não existia, mas era pouco presente", descreve sobre o espaço, que tem como premissa tocar apenas música popular brasileira, assim como o D.O.M., e traz a brasilidade impressa em todos os cantos: da arte de Athos Bulcão ao grafite do pernambucano Derlon Almeida.

REENCONTRO COM SI MESMO

Apesar de hoje a figura de Alex Atala transmitir disciplina e ponderação, no passado a história era bem diferente. Quando jovem, chegou a ser expulso da escola e adorava o movimento punk. Desse tempo, ficaram as tatuagens e a rebeldia de ser vanguardista.

Com um latente sentimento de não se sentir pertencente, tão comum na juventude, o paulistano realizou o desejo de morar fora do Brasil quando mudou-se para a Bélgica, aos 19 anos. Mas, até então, a gastronomia não estava nem de longe em seus planos: sua primeira função foi pintar paredes. Entrou para um curso de cozinha apenas para ter a possibilidade de conseguir um visto — e acabou

ALIGOT

INGREDIENTES

- 1 kg de batata asterix
- 10g de manteiga sem sal
- 20 ml de creme de leite fresco
- 20 ml de leite integral
- 200g de queijo minas
- 100g de queijo gruyére
- Sal a gosto

MODO DE PREPARO

Coloque as batatas inteiras em uma panela com água. Deixe cozinhar até que fiquem macias. Espete com um garfo para conferir o ponto, que deve entrar e sair com facilidade. Retire-as da água. Leve-as ao forno preaquecido a 200°C por 20 minutos até dourar. Corte as batatas assadas ao meio. Retire o miolo com o auxílio de uma colher. Passe por uma peneira. Leve ao fogo em uma panela junto com a manteiga, o creme de leite e o leite. Cozinhe até todos os ingredientes estarem misturados e até que o purê esteja com um sabor suave. Aos poucos, adicione os queijos, mexendo sempre, até tudo estar totalmente derretido. Tempere com um pouco de sal e sirva.

Receita francesa, o aligot é um dos antigos sucessos do D.O.M. e chama a atenção pela beleza de seu mise-en-scène. Foi um dos fatores que motivou o chef a incluí-lo no menu lá no início

migrando de área. De volta ao Brasil, já com certa experiência, fez uma proposta "indecente", como define, para um imóvel de um restaurante à venda — que surpreendentemente foi aceita. "Meu único desejo era me manter vivo. Eu tinha um filho pequeno", relembra ele, que hoje é pai de três. "O D.O.M. tem 25 anos, e eu posso dizer que durante 24 e meio ele esteve lotado. Os seis primeiros foram cheios, o que é natural, mas depois teve uma 'barriga'. Olhei para o Geovane [*Carneiro, subchef da casa*] e nos perguntamos quantos couverts faríamos no dia: talvez 50 ou talvez nenhum. Acho que se tivesse opção, provavelmente teria desistido, mas eu não tinha. A persistência nasceu da necessidade."

O que aconteceu a partir de então, o chef não poderia imaginar nem em seus sonhos mais absurdos. "Tivemos sorte de apresentar uma proposta que era muito palatável na hora certa. Foi um sopro de ar fresco num momento em que a cozinha vinha acompanhada de revolução. Chefs e jornalistas do mundo todo enlouqueciam pelas coisas que eram nossas e que nunca tinham comido na vida." Um dos marcos da cozinha do chef foi incluir a saúva amazônica, tradicional em culturas indígenas. "A formiga foi um grande desafio porque propus que as pessoas comessem algo que as mães falavam para nunca botar na boca. Esse ainda é o maior elo de confiança que um cliente me dá: estar aberto a fazer uma coisa que ele nunca fez na vida."

Mas se a famosa formiga marcou sua gastronomia no primeiro restaurante, o Dalva traz o oposto: "Um chef que tem, de um lado, o atrevimento de colocar uma formiga no prato, tem por obrigação contrapor com afeto.

'Afetivo' não me soa banalizado, mas sim subestimado. Uma senhorinha que vende bolo em frente à estação do metrô é tão cozinheira quanto eu." E é com muita afetividade que o chef traz um cardápio que homenageia a culinária brasileira: seja com um divertido macarrão com feijão e ragu de linguiça ou uma delicada espuma de manga.

"Continuar me modernizando é parte do meu compromisso de vida. Às vezes olho para mim, para minha equipe, e falo: vocês estão ficando velhos, bicho, estamos *démodé*. Olho meu site, minhas mesas, e penso que perdemos o tempo das coisas. Mas é aí também que vejo a beleza do envelhecer. O ano de 2024 foi, quem sabe, o reencontro de um cara de quase 57 anos com um garoto de 30, que estava começando. É a mesma energia." □

Sem furinhos, o pudim de leite é a sobremesa ideal para fechar um menu que traz memórias à tona

*

Esse ainda é o maior elo de confiança que um cliente me dá: estar aberto a fazer uma coisa que ele nunca fez na vida

Refrescante e com dulçor equilibrado, a espuma de manga é servida com sorvete de coco e caramelo de gengibre

ESPÍRITO DO TEMPO

Pesquisadora de tendências, ***Bruna Galliano*** *se comunica através das cores. Em um bate-papo em seu apartamento, em São Paulo, a curitibana detalha as particularidades de sua função e nos inspira com um lar cheio de histórias*

TEXTO MARINA MARQUES
FOTOS MAYRA AZZI
EDIÇÃO DE ARTE CATARINA MOURA

Nas redes, @brugalliano compartilha detalhes de suas pesquisas e também as (muitas!) transformações de seu apartamento

Se existisse um ranking oficial das profissões mais curiosas existentes, certamente a de Bruna Galliano estaria listada. Formada em design de moda, a curitibana atua hoje como diretora criativa e pesquisadora de tendências e cores. Sim, é de sua mente criativa que saem os anúncios de quais tons vão reger um novo ano.

Apesar de parecer um trabalho bastante lúdico, a realidade é que a missão da profissional envolve um profundo estudo de campo, descoberta de novas referências, um mergulho em culturas distintas e um bom trabalho em equipe. Recentemente, Bruna foi responsável por apresentar a paleta de cores de 2025 da *Revela*, nome da análise apresentada anualmente pela Suvinil. Ela assinou a pesquisa, concepção e direção criativa do estudo pela primeira vez de maneira solo. As longas análises resultaram em 25 tonalidades, divididas em cinco paletas. "A última coisa que vou pensar é em cor, porque é uma pesquisa de comportamento humano. É sobre entender o *zeitgeist*, esse palavrão alemão que significa espírito do tempo, como a humanidade está se sentindo e para onde vamos caminhar.

Tem muito estudo, não é bola de cristal e nem sorteio. É entender tudo o que está acontecendo e qual cor é a mais propícia para poder representar o próximo ano", explica sobre sua função. Marrom-Luxo, Sossego Noturno (um azul-avioletado) e Despertar (um amarelo-manteiga) foram as apontadas pela especialista para representar o novo ciclo — e todas, aliás, estão presentes em seu lar.

O envolvimento tão intenso nesse universo não poderia resultar em outro cenário senão um apartamento que causa fascínio. Apaixonada desde criança pela arte, Bruna nasceu em Curitiba, morou por muito tempo em São Paulo e retornou à capital paulista há um ano para encabeçar o novo projeto profissional. Junto ao filho, Leon, ela encarou com empolgação a possibilidade de preencher o apartamento com uma decoração que representasse sua nova fase. "Estou me sentindo madura, muito adulta *[risos]*. Tenho quase 40 anos e um filho de 8, acho que o apartamento está refletindo esse momento mais confiante. Basta olhar o tanto de cor que tem aqui dentro", reflete. Quando se transferiu para o novo lar, confessa ter se sentindo "esquisita" e até não pertencente ao espaço, mas logo entendeu o motivo: era a falta de cores. "Para mim, não existe isso de ter paredes brancas. A partir do momento que pintei o apartamento, mesmo ainda com a bagunça da mudança, já foi um respiro para me sentir em casa."

A composição na sala é de tapetes do seu acervo, que Bruna coleciona há anos. A barra é da @nodacozinha, os quadros da @australissimbolica, a bolsa de peixe da extinta @useye_ e o peixe de madeira foi comprado em Tiradentes

No canto esquerdo superior, o cinzeiro de cerâmica de orelha foi feito à mão por @julianawimmers, e fica sob uma mesinha de telefone garimpado. À esquerda, a mesa de cubo foi feita pela moradora e o pato pertencia à sua avó materna

*

A última coisa que vou pensar é em cor, porque é uma pesquisa de comportamento humano

No quarto, a poltrona traz um toque vintage e foi reformada – quem também ama o móvel é Boo, gatinha que vive casa e deixou sua marca na peça

CONTAR HISTÓRIAS

Para Bruna, o processo de coloração é um projeto e tanto: exige planejamento, tempo e análise. O primeiro passo é sentir a energia da casa e definir o tom a partir de cada espaço — ao final, tudo precisa fazer sentido, como em uma só narrativa. "Preciso entender o que cada cômodo tem a me oferecer e o que eu quero dar a ele. É uma troca meio poética. Não penso apenas em cada ambiente separadamente, gosto de pensar no todo também, é como contar uma história", explica. Irreverente, o corredor listrado chegou a viralizar nas redes sociais e surgiu a partir desse conceito pensado pela moradora. O tom avermelhado das listras conversam com o azul claro acinzentado do quarto: quando a porta está aberta, tudo faz sentido. "Também pintei as portas do corredor. Então, quando estão abertas para os quartos, os listrados ficam dentro dos cômodos. Assim, todos os ambientes conversam entre si, por mais diferentes que sejam." A inspiração das listras veio de uma almofada vista pela pesquisadora durante a Semana de Design de Milão, em 2023.

O quarto do pequeno Leon foi planejado por ele mesmo: com direito a muito verde e dinossauros. A poltrona é do @estudio.danielcoutinho, tapete da @amomooui e a almofada foi tricotada por Bruna

O famoso corredor listrado exigiu uma pintura minuciosa (e bastante paciência). À esquerda, o cavalo que enfeita o quarto foi adquirido de uma amiga que também ama garimpar

*

É legal ter um apartamento mutável. Nada é permanente, e acho que na vida é assim também

"Antes pintava tudo sozinha, era bem neurótica", ri de si. "Agora tenho uma equipe que trabalha comigo, mas mesmo assim foi muito trabalhoso", revela sobre a padronagem milimetricamente perfeita.

Fã dos objetos que carregam memórias, Bruna sempre inclinou-se para o maximalismo, mas foi moldando seu estilo a partir das vivências. "Antes era aquela coisa de estudante que vivia com os móveis que sobraram da família", conta sobre sua relação com interiores. Depois, abriu um ateliê de projetos manuais, focado em tricô e crochê, e assim veio o convite para uma parceria com uma marca de decoração. A partir daí, um novo universo se abriu. "Comecei a olhar com mais carinho para a casa, e entender que, mesmo sendo alugada, era minha. Tudo bem furar a parede para colocar um quadro, depois era só passar uma massa corrida."

A pesquisadora admite também que adora observar os detalhes quando visita a casa de outras pessoas e, assim, bebe de novas inspirações. Suas coleções também são uma paixão visível pela casa:

O escritório-ateliê reserva um espaço bastante criativo, assim como a mente da moradora, com muitos livros e cores

Nas prateleiras se encontram itens garimpados por suas viagens pelo mundo

A escultura feminina pertenceu à sua tia-bisavó e foi passando por gerações. Os ovinhos são lembrança de sua instalação, co-assinada com o diretor criativo @lottlott, para a pesquisa de cores Revela 25

Na cozinha, a decoração retrô destaca as louças listradas da @breveceramica

você pesquisa tendências, precisa olhar para o passado e também para o presente, é viver entre épocas para poder entender os ciclos. Gosto de poucas coisas, e que sejam interessantes". Esses poucos itens estão espalhados pelo apartamento e revelam uma curadoria de peças de talentosos designers brasileiros.

O lar em São Paulo serve também de cenário para as divertidas criações que são ansiosamente aguardadas por seus seguidores nas redes sociais: tudo está sempre em transformação. "É legal ter um apartamento mutável. Gosto de mudar muitas coisas de lugar, então nada é permanente e acho que na vida é assim também, né? Vou sempre trocando os móveis de ambientes, os objetos, nunca nada é eterno num lugar só." Uma ótima notícia para quem, como nós, não vê a hora de acompanhar as novas ideias de Bruna Galliano. □

"Estou no espectro autista, e sempre fui muito curiosa devido às altas habilidades — a minha facilidade é de criatividade e aprendizagem. Acho que sempre tive isso de querer guardar memórias em forma de objetos", detalha sobre as tacinhas, castiçais e livros. Já seu filho adora colecionar dinossauros. Apesar de amar um garimpo, ela considera que hoje está numa fase diferente: "Já fui mais garimpeira. Hoje em dia gosto de mesclar o antigo com o novo. Quando

CLAUDIA *wellness*

Vem, verão

TUDO QUE A ESTAÇÃO QUERIDINHA DO ANO PEDE PARA INCREMENTAR A DECORAÇÃO DA CASA, OS LOOKINHOS FRESCOS E A BELEZA

Foto Divulgação

SÓ QUEM SENTE SABE

Em primeira pessoa, os efeitos danosos da enxaqueca e a esperança nas novas abordagens de tratamento

LIGADA NO 220

Eletricista de mão cheia, Viviane Silva (@eletricaviviecia) luta pela valorização da profissão

A NOVA CARA DA ENXAQUECA

Como os tratamentos e abordagens atuais estão em busca de mitigar esse sofrimento sem cura, que tem as mulheres como principais alvos

TEXTO GABRIELA MONTEIRO

"*Tenho sofrido de crises de enxaqueca terríveis há dias, anos. É como se minha cabeça fosse um cristal prestes a implodir ao mais simples toque. Sinto que meu cérebro boia dentro da calota craniana, preso a nada ou a lugar algum, mas submetido a uma pressão intensa e descomunal, capaz de expulsá-lo pelo nariz. Põe gelo, tira gelo, combina três composições químicas diferentes, se fecha no escuro, reza, qualquer coisa em busca de sentir a sensação da dor se esvaindo, saindo pelo ouvido.*"

Comecei assim a crônica *Enxaqueca*, que publiquei em uma coletânea. Ao longo do texto, disserto sobre sintomas nada literários e que são comuns a aproximadamente 40% da população global, segundo a Organização Mundial da Saúde. São mais de 3 bilhões de pessoas afetadas por distúrbios de dor de cabeça, sendo a enxaqueca o mais comum. Isso representa um aumento considerável dos dados oficiais que se tinha até 2016, quando um estudo publicado na revista científica britânica *The Lancet* trouxe o número mais oficial até então: estimava-se que 1 bilhão de pessoas sofriam desse mal ainda bastante incompreendido pela neurologia moderna.

Na verdade, há muito tempo se estuda a migrânea, termo médico para a enxaqueca, derivado do inglês *migraine*. Esse recurso linguístico tem o seu seu valor: é importante reforçar que a enxaqueca não é uma simples "dor de cabeça". Essa diferenciação não só vai auxiliar na hora do diagnóstico e do tratamento, mas também ajuda a combater o estigma de que a condição não passa de uma "frescura". Só no Brasil, estima-se que, a cada ano, cerca de R$ 67 bilhões em gastos são perdidos devido à queda de produtividade daqueles que convivem com o transtorno, segundo um estudo brasileiro publicado na *International Headache Society*. É muito, muito mais do que "só uma dor de cabeça".

"A doença afeta o psicológico de quem a sente de forma intensa. Essa pessoa que possui enxaqueca crônica, ou seja, pelo menos 15 dias de dor por mês, sente medo do próximo episódio e isso gera ansiedade, fobia e outros tantos sentimentos negativos", explica Juliane Prieto, psicóloga e membro do Comitê de Psicologia da Sociedade Brasileira de Cefaleia, da International Headache Society e da diretoria da ABRACES — Associação Brasileira de Cefaleia em Salvas e Enxaqueca.

POR DENTRO DA DOR

"Não posso com cheiro, não posso com sons, não posso com a claridade, com a desidratação, com o álcool, com o jejum. Não posso, de forma alguma, ignorar e achar que se eu dormir vai passar. Ouço barulhos distantes, sinto tontura, enjoo e tenho a visão turva."

Essas sensações não são mera impressão pessoal — são validadas pela ciência. A enxaqueca é um distúrbio de cefaleia primário, ou seja, que não tem uma causa secundária, como sinusite ou abuso de medicamentos.

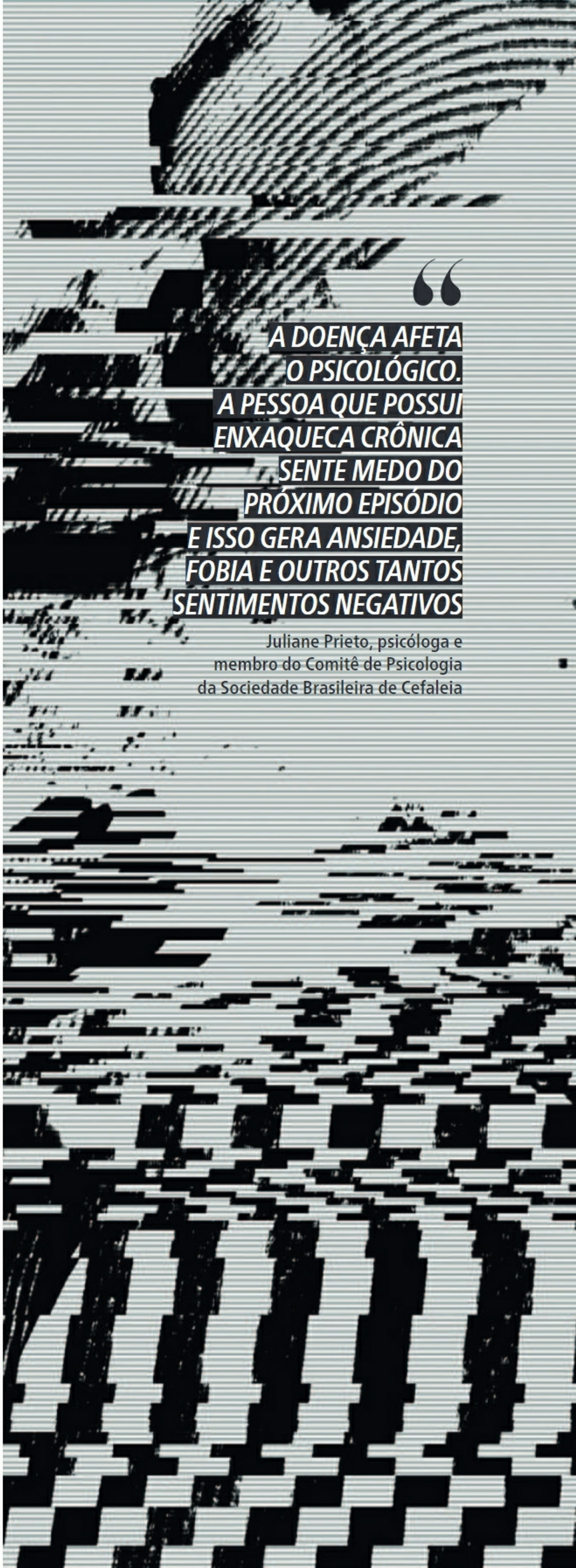
Fotos Getty Images

Além disso, seus episódios podem durar de 4 a 72 horas. "Ela se caracteriza por ser uma dor pulsante que pode ainda vir acompanhada de náusea, vômito e/ou fotofobia (sensibilidade à luz) e fonofobia (sensibilidade à som). Podem ocorrer até mesmo formigamentos", explica a neurocirurgiã do Hospital Beneficência Portuguesa, Natally Santiago.

A enxaqueca com aura é ainda mais específica. A aura aparece antes da dor e possui uma curta duração de sintomas visuais ou sensoriais. Pode ser uma dificuldade na fala, pontos pretos espalhados na visão e, no meu caso, um cheiro inexplicável de borracha queimada no ar. Acredite: as possibilidades são muitas e todas bastante incômodas.

Não há um consenso a respeito da idade que ele se inicia. Há literaturas que mencionam um início provável na puberdade, e outras apontando início só depois dos 25 anos. Mas é fato que ela afeta majoritariamente as mulheres: elas têm até três vezes mais chances de sofrer um episódio enxaquecoso, sobretudo na faixa dos 30 anos — que é exatamente a minha. Porque isso acontece, não se sabe ao certo, mas a hipótese mais popular é devido às variações hormonais.

A causa exata da enxaqueca em geral também é desconhecida, mas acredita-se que ela seja resultado da liberação de substâncias inflamatórias produtoras de dor que geram uma dilatação dos vasos sanguíneos da cabeça ao redor dos nervos. Outra hipótese no âmbito das causas são os fatores emocionais relacionados. "O que mais se estuda junto com enxaqueca são as comorbidades psiquiátricas como a ansiedade e a depressão, muito frequentes em pessoas com enxaqueca. Mas é quase impossível cravar quem vem antes, a dor ou as emoções. São muito interligadas", explica Juliane.



OS VÁRIOS CAMINHOS POSSÍVEIS

Não há cura para a enxaqueca, mas existem opções diferentes de tratamento atualmente. Apesar de ter sido documentada pela primeira vez ainda em 1550 a.C, a primeira medicação

para a migrânea só foi surgir muito tempo depois, em 1920. Era a ergotamina, que já não é mais comercializada no Brasil por estar ultrapassada, mas que por décadas se mostrou como a única saída para quem sofria com as dores pulsantes, explica Gabriel Kubota, neurologista coordenador do Centro de Dor do Hospital das Clínicas e membro do grupo de cefaleias da Faculdade de Medicina da USP.

"O tratamento profilático, que vai reduzir a frequência, duração e intensidade das crises, vai incluir opções como antidepressivos, toxina botulínica (o bom e velho botox), anticonvulsivantes, alguns anti-hipertensivos e anticorpos monoclonais anti-CGRP", diz ele. O CGRP é um tipo de proteína presente no sistema nervoso que ajuda a transmitir a dor no corpo. Sua liberação pode inflamar a meninge, camada protetora que envolve o cérebro e, desde os anos 80, os médicos têm olhado com mais atenção para isso.

Os betabloqueadores e triptanos também são opções mais antigas, descobertos ainda nas décadas de 1950 e 1990, respectivamente, mas que são usados até hoje. O primeiro ajuda a diminuir a frequência cardíaca, relaxar os vasos sanguíneos e melhorar o fluxo sanguíneo por todo o corpo e, apesar de ser cardíaco, ajuda indiretamente a evitar novas dores. No entanto, ele não é usado para cessar um episódio de dor. Esse é o papel do triptano, cujo objetivo é operar como um vasoconstritor. Considerado um dos remédios mais importantes do segmento, ele inibe a liberação de mediadores inflamatórios e evita que os sinais de dor cheguem ao cérebro, trazendo alívio para quem toma.

"O cérebro não doi, é a meninge, esse envoltório extremamente vascularizado que, quando dilatado, doi. É importante saber disso porque os tratamentos tentam focar em evitar esses fatores que dilatam", pontua a neurologista Nataly. Mas atenção: o triptano não deve ser tomado mais de duas vezes em menos de 24h, e já existem pesquisas indicando que o seu uso indiscriminado — e de outros analgésicos — pode cronificar ainda mais a enxaqueca.

SÃO MAIS DE

3 BILHÕES

DE PESSOAS AFETADAS POR DISTÚRBIOS DE DOR DE CABEÇA, DOS QUAIS A ENXAQUECA É A MAIS COMUM

SOLUÇÕES MODERNAS

Mas há alternativas mais recentes também, que vêm trazendo esperança para quem, como eu, já tentou de tudo um pouco. Desde 2010, a toxina botulínica, conhecida pela aplicação do botox, passou a ser usada no tratamento da enxaqueca. Isso porque descobriu-se que ela reduz e neutraliza a atividade de certos neurotransmissores no cérebro quando introduzida em pontos estratégicos. Mas, assim como na estética, é preciso a reaplicação eventual, já que o nosso corpo absorve a substância depois de um certo período.

O uso da suplementação de magnésio e coenzima aliados eventualmente à riboflavina (também conhecida como vitamina B2) tem sido uma aposta dos especialistas como uma saída natural e que pode trazer qualidade de vida para seus pacientes. Ele é feito para ser tomado diariamente e é utilizado também de forma profilática e não como abortivo de dor. Por ser um uso relativamente novo, a opção ainda carece de mais pesquisas.

O mesmo vale para o canabidiol, que vem sendo outra grande aposta desse segmento graças a recentes pesquisas. "Ele atua como importante regulador em processos fisiológicos como função imune, regulação das emoções, do estresse, da dor e do apetite, além do ciclo do sono, entre outros. E, ao usarmos compostos medicinais de cannabis, haveria a ligação entre a substância e o seu receptor, capaz de modular os gatilhos da dor, reeducando-os. Mas em casos agudos, sua ação pode ser muito leve", diz Natally.

Na verdade, a mudança de alguns hábitos potencialmente nocivos é uma peça-chave nessa jornada. É fundamental para quem sofre com enxaqueca ter um sono regulado e com qualidade, respeitando os ciclos e em ambientes devidamente escuros, e evitar ao máximo situações estressantes, dois gatilhos importantes e reconhecidos pela ciência. Aqui, o CBD também poderia fornecer benefícios.

"A pessoa que tem uma enxaqueca episódica pode ainda cronificar se não manter um estilo de vida saudável, se for tabagista e sedentária. Até mesmo a poluição tem impacto nisso", comenta a psicóloga Juliane, que indica a terapia cognitiva comportamental, abordagem que ela aplica em seus pacientes, e que acredita ajudar a entender a maneira como o pensamento influencia a emoção e como usar isso ao seu favor.

Há uma infinidade de dietas sugeridas para a profilaxia, seja excluindo certos alimentos ou adicionando-os. Consulte o seu médico para entender qual caminho seria o mais adequado no seu caso. O álcool é um velho vilão nessa história, sobretudo o vinho tinto. As causas são muitas: a desidratação causada pela bebedeira, as substâncias presentes nos drinques que podem piorar o processo inflamatório, entre outras. Para te ajudar a entender se esse é o seu caso, procure fazer um "diário da dor". Anote os dias de crise e investigue o que foi feito de diferente dos outros: a resposta para entender os seus gatilhos pode estar bem aí!

"E então, quando ela finalmente se esvai, resta o vazio. Sinto uma vontade imensa de chorar, em partes por ter combatido uma guerra e sobrevivido, em partes porque sinto minha cabeça tão leve que é como se os fluídos invariavelmente tivessem que se esvair por algum lugar. Mas a minha vontade maior é de ficar deitada em posição fetal, recobrando meus sentidos, uma combatente que repassa o trauma em sua mente como se fosse um filme."

Hoje, reconheço grande parte dos meus gatilhos para a enxaqueca e busco, a todo custo, evitá-los. Testei diferentes tratamentos e já obtive bons resultados, mas nada que de fato melhorasse a minha vida. Porém, nem todos esses anos de dor foram capazes de fazer com que eu desista de me curar. Enquanto não encontro uma saída derradeiramente eficaz, trabalho como posso: espalhando informação e ajudando o máximo de pessoas que eu puder, como tentei fazer por aqui. □

Dias de luz, festa do sol

Passada a correria do fim de ano, é chegada a hora do descanso. Selecionamos alguns itens para deixar essa estação ainda mais refrescante, bela e divertida

POR KARIN HUECK

CORES AO SOL

As mantas da marca brasileira Voador são produzidas em jacquard digital e podem ser usadas da forma como o seu coração desejar: por cima do sofá, da cama ou até para decorar a parede. Todas são dupla face — e lindas, diga-se de passagem. **Manta Picnic, Voador, R$ 598**

AOS PÉS DO CONFORTO

Esta mule é o encontro de duas grifes nacionais: a Misci com a marca de sapatos Botti. Feita em couro e pele de pirarucu, eleva qualquer look. **Mule genderless Ari Pirarucu, Misci e Botti, R$ 2.700**

BOM PARA A BRISA

Extraído da planta da Cannabis, o cânhamo é uma fibra natural, leve, fresca e de impacto ambiental reduzido. Neste conjunto, ele aparece na regata de modelo amplo e numa calça quase mais leve que o ar. **Yes I Am Jeans, Blusa Reta Hemp R$479, Calça Alfaiataria RoRo Hemp R$ 729**

ROTINA DE FESTA

O já tradicional calendário do estúdio criativo Arado vai te acompanhar o ano inteiro. A cada mês, ele celebra uma comemoração popular brasileira, muitas de origem afro-brasileira e indígena — do maracatu à festa da cumeeira. **Calendário Ilustrado, Arado, R$ 109**

BONS DRINKS

Para quem gosta de surpreender os convivas, eis um item necessário para o seu lar. Debaixo da mesa de pebolim 100% funcional, está disfarçado um cooler perfeito para gelar seus drinks. **Carrinho Cooler Com Pebolim, Imaginarium, R$ 2.999**

VOCÊ É LUZ

Feito em tule paetê holográfico, este biquíni promete ofuscar todos os outros — literalmente. Fique pronta para arrasar à beira da piscina. **Biquini holográfico, Água de Coco, Sutiã R$ 499, Calcinha R$ 349**

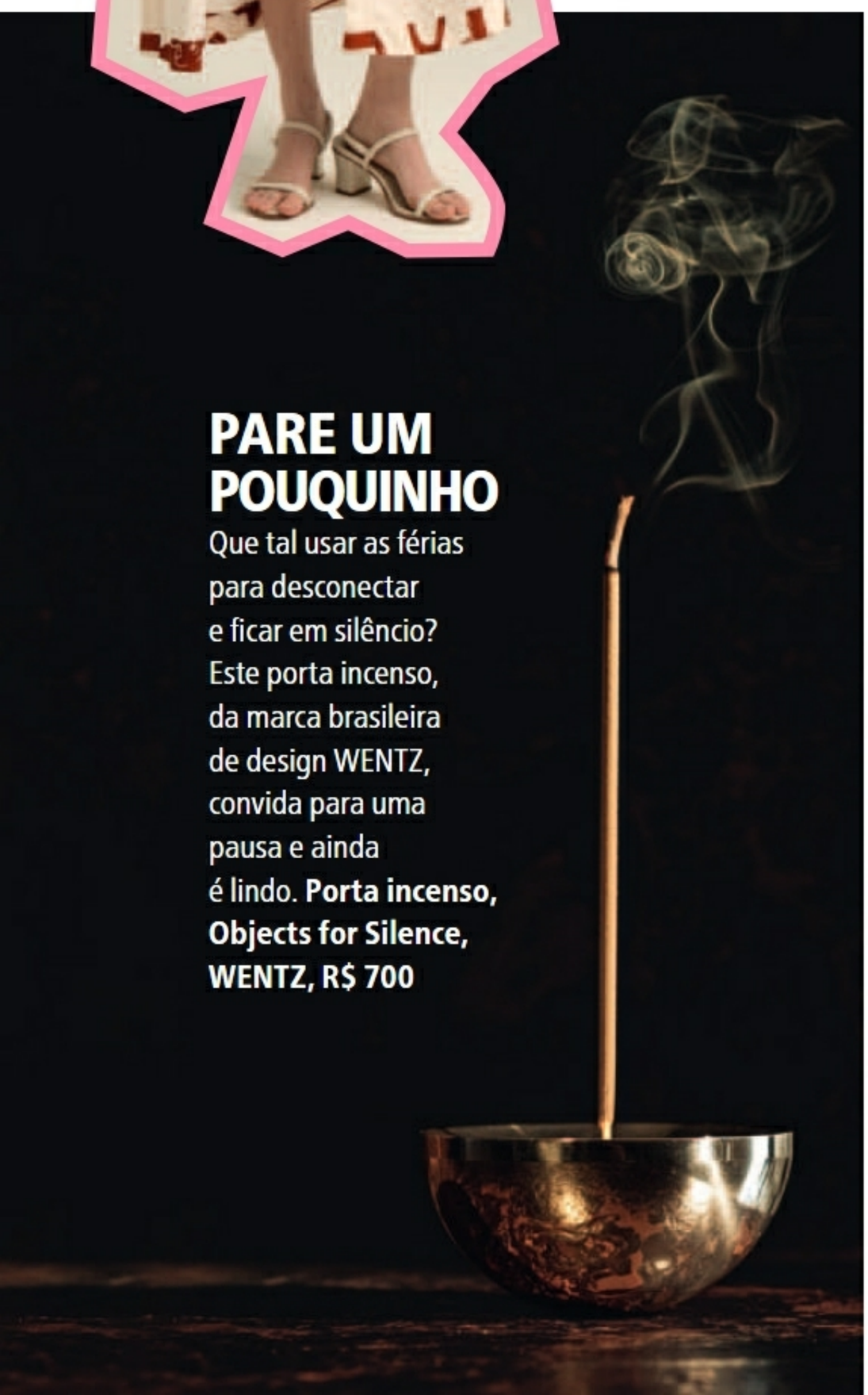
LUXO À BEIRA-MAR

A coleção Loubi´s on the Beach, com itens de praia da grife de Christian Louboutin, inclui toalha de praia, raquete de frescobol, bolsa de praia e squeezes. Nada como seguir sofisticada, mesmo sob 35ºC. **Loubi´s on the Beach, preço sob consulta**

Vitrine

FLUIDO E LINDO

Este quimono de linho e viscose pode ser usado tanto como um vestido (com seu cinto transpasse), quanto como saída de praia — ou seja, transita bem entre cidade e mar, bem como tudo deveria ser. **Vestido Kimono Cru, Aluf, R$ 1.682**



PARE UM POUQUINHO

Que tal usar as férias para desconectar e ficar em silêncio? Este porta incenso, da marca brasileira de design WENTZ, convida para uma pausa e ainda é lindo. **Porta incenso, Objects for Silence, WENTZ, R$ 700**

HIDRATE-SE JÁ

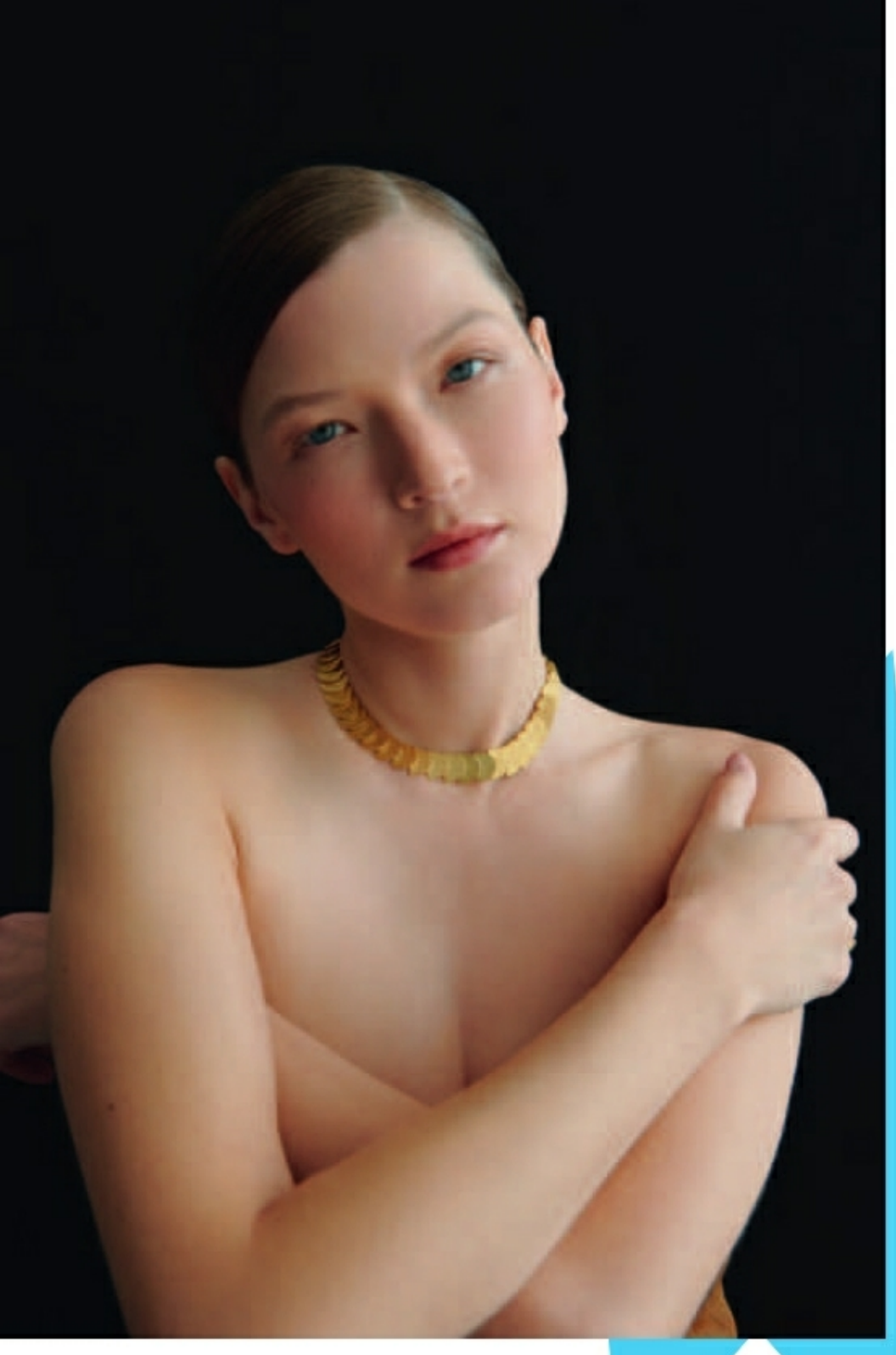
Com essa jarra colorida com alça de caranguejo vai ser impossível esquecer de se hidratar. Ideal para sucos, sangrias e o que mais seu estômago desejar neste verão. **Jarra Caranguejo, Mercearia Maravilha, R$ 497**

AU-ÁGUA

Não se esqueça do seu melhor amigo nos dias mais quentes do ano. Este bebedor bom para cachorro tem filtragem tripla e luzes de LED que apontam o nível de água e a troca dos filtros. **Fonte de Água com Bomba, HomerunPET, R$ 479**

PARA O ALTO

As piranhas (de cabelo, veja bem) voltaram com tudo! Nada como prender as madeixas em dois segundos e ainda escapar do calor, não é mesmo? Estas, disponíveis em múltiplas cores, são um charme. **Piranha xadrez verde, Margê Atelier, R$ 57**



MAR DE OURO

Esta gargantilha de linhas atemporais simula escamas de peixes enfileiradas, o que permite que se adapte bem ao colo. Está disponível em banho de prata 925 ou ouro 18k. **Colar Strato, Vehr, R$ 1.309**

PROTEÇÃO E BELEZA

Este conjunto de top + parte de baixo é muito mais do que um simples biquíni. A calcinha é absorvente (fruto da parceria entre a Pantys e a Rip Curl) e permite que você tome sol ou pratique exercícios mesmo no auge do seu ciclo menstrual. **Conjunto top, Pantys + Rip Curl, R$ 379,00**

CUTELARIA FOFA

A Vitry Paris é uma marca fundada em 1795 como uma fábrica de cutelaria, que acabou de chegar ao Brasil. Achamos que essas pinças em aço inoxidável, pintadas com cores vegetais, são a cara do verão. **Pinças, Vitry Paris, R$ 160 (colorida) e R$ 170 (estampada)**

LUZ E HISTÓRIA

Esta vela em formato de peixe é uma releitura do centenário jarro de água inglês Gurgling Guggle Jug, que emite sons de borbulhos quando manuseado. Ideal para elevar os jantares de verão. Sua chama dura 5 horas ao ar livre. **Vela Peixe, Mercadinho Dalva e Dito, R$ 240**

Horóscopo de fevereiro

VIVI PETTERSEN
(@viviastrologica) é jornalista por formação e astróloga por vocação

Fevereiro vem com tudo

Já vamos chegar ao segundo mês de 2025 e este é o momento ideal para colocar as coisas em seus devidos lugares. O momento pede um pouco de racionalidade e praticidade para dar ordem à vida. Coragem também será bem-vinda na hora de mostrar a sua essência ao mundo.

O mês mais curtinho começa com Vênus, a toda-poderosa do amor, chegando no impetuoso signo de Áries — ou seja, prepare-se para uma deliciosa vibe de paixões avassaladoras. Estaremos mais calientes, com a energia alta, e todo cuidado será pouco na hora de conter certos ímpetos emocionais. Júpiter, depois de alguns meses retrógrado em Gêmeos, volta ao seu movimento normal, e aumentará bastante a energia do dia a dia, caprichando no dinamismo e na comunicação. Se mantivermos em dia os ensinamentos que nos foram dados no final do ano passado, podemos esperar um mês de inúmeras portas abertas.

Sol e Mercúrio em Aquário garantem mais praticidade no cotidiano: aproveite para manter a sua saúde mental em dia. É hora, também, de abrir os braços (e a mente) para caminhos alternativos e novas formas de crescer na vida pessoal. No meio do mês, com a Lua Cheia em Leão, as oportunidades de colheita, sobretudo as que plantamos nos últimos meses, devem destravar questões pendentes. Aqui, é importante saber separar o joio do trigo — responsabilizar-se por aquilo que de fato é seu e saber identificar o que é do outro. Ao manter o foco nisso, poderemos travar caminhos mais certeiros diante de tudo que vai se apresentar ao longo do mês.

Ainda no meio de fevereiro, Mercúrio faz a sua passagem para Peixes, e abre caminho para o Sol e a Lua Nova que, juntos, oferecem intuição e sensibilidade. Não estranhe se as suas emoções se sobressaírem, e se surgirem situações em que os sentimentos falarão mais alto. A reta final de fevereiro oferece um olhar maduro para a nossa vida, no qual será preciso escolher com cautela as batalhas que devemos lutar. Lembre-se: o que garante uma boa jornada é a maturidade em saber olhar para a vida e se libertar para viver intensamente cada capítulo que se apresenta. Que estejamos preparadas para seguir em frente com tudo.

Ilustração colunista Cássia Roriz

Aquário

21/1 a 19/2

Os caminhos estarão abertos para você em fevereiro. Você vai renovar as energias e será difícil te acompanhar esse mês. Tenha cautela e equilibre o pique com momentos de descanso. Por volta do dia 15, você poderá esperar um episódio importante e positivo no campo do amor. Na reta final, as novidades serão na carreira e no setor financeiro.

Peixes 20/2 a 20/3

Não estranhe se você começar o mês com certa introspecção e reavaliando metas e planos. Marte te dá um empurrão em atitudes que precisa tomar, só tenha cautela para não extravasar demais as emoções. No final do mês, com Sol e Lua Nova em seu signo, um acontecimento marcante te coloca na estrada de um novo momento de vida.

Áries 21/3 a 20/4

Vênus chega e renova todo o seu poder pessoal, garantindo novidades — inclusive no amor. Assuntos de trabalho e estudos voltam a fluir. A Lua Cheia vai trazer criatividade e momentos de felicidade com as pessoas ao seu redor, mas tenha cautela com a energia e a impulsividade em excesso.

Ilustração Catarina Moura

Horóscopo de fevereiro

Touro

21/4 a 20/5

Fevereiro traz soluções no campo financeiro, e projetos e planos estarão repletos de boas energias. No meio do mês, prepare-se para uma surpresa muito aguardada na sua carreira. Uma questão envolvendo seu passado e suas raízes ganha novos capítulos, e pode abrir entraves rumo ao futuro.

Gêmeos

21/5 a 20/6

Finalmente, Júpiter deixará de ficar retrógrado no seu signo. Você vai sentir a energia fluindo melhor, além de uma boa dose de otimismo. Na carreira, novos rumos serão desenhados e você terá de fazer uma escolha. A Lua Cheia do meio do mês garante reconhecimento e sucesso aos seus projetos.

Câncer

21/6 a 21/7

Novidades na carreira marcam o seu mês, com chances de expandir seus horizontes. Júpiter traz mais fluência no convívio com amigos e colegas, o que propicia momentos leves e prósperos. Mas atenção: Marte segue tensionando seu signo. Não aja por impulso. Controle os ânimos, principalmente em situações pequenas.

Leão

22/7 a 22/8

Fevereiro traz expansão, mas convém lidar com a ansiedade para não colocar o que está certo em modo duvidoso. Sol e Mercúrio em seu setor de relacionamentos promovem diálogo e momentos prazerosos. Já a Lua Cheia oferece ainda mais caminhos abertos, perfeitos para resolver pendências. Cultive a coragem.

Virgem

23/8 a 22/9

Júpiter vai facilitar a construção de novos caminhos — não tenha medo de encarar o desconhecido. Seu cotidiano promete dar uma agitada: prepare-se para um período dinâmico, com muitas possibilidades. No final do mês, vale controlar a impulsividade e cultivar a introspecção pelo menos em alguns momentos.

Libra

23/9 a 22/10

Vênus chega ao seu setor de relacionamentos com novidades e harmonia no amor. As paixões estarão em alta! Sol e Mercúrio ficam juntos no ponto mais positivo do seu mapa, o que significa que você passará por um mês lotado de criatividade e sociabilidade. Cuidado apenas para não dar mais do que receber.

Escorpião

23/9 a 21/11

O mês começa com energias oscilantes e pendências dando as caras. Vai ser necessário agir com praticidade para lidar com situações familiares. No meio do mês, a energia muda com a Lua Cheia na sua carreira. Podem surgir oportunidades gratificantes: será o reconhecimento de todos os esforços dos últimos tempos.

Sagitário

22/11 a 21/12

Cheio de otimismo, fevereiro abre portas para projetos criativos. Novas paixões e romances têm tudo para acontecer. Amigos e pessoas conhecidas podem trazer oportunidades de trabalho e novas parcerias. A Lua Nova do fim do mês promove harmonia e novos direcionamentos na sua casa e com a família.

Capricórnio

22/12 a 19/01

Projetos e planos que envolvam a comunicação ganham novo fôlego já no início do mês, com chances de crescimento e expansão de negócios e parcerias promissoras. Quem vai lucrar é o setor financeiro. Porém, convém ir devagar nos relacionamentos, já que o estresse poderá causar um clima estranho no amor.

DOMINE O FATO.
CONFIE NA FONTE.

10 grandes marcas Abril em uma única assinatura digital

A partir de **R$9,90/mês.***

veja | veja São Paulo | veja Rio | veja SAÚDE

veja Negócios | DIGITAL COMPLETO | QUATRO RODAS

CLAUDIA | VOCÊ RH | SUPER INTERESSANTE | VC S/A

Acesse **assine.abril.com.br**
ou aponte a câmera do celular
para o código ao lado.

*Acesso ilimitado ao site e edições digitais de todos os títulos Abril, ao acervo completo de Veja e Quatro Rodas e todas as edições dos últimos 7 anos de Claudia, Superinteressante, VC S/A, Você RH e Veja Saúde, incluindo edições especiais e históricas. Acervos disponíveis a partir de dezembro de 2023. Pagamento único anual de R$118,80, equivalente a R$9,90/mês

Quem vem por aí

Viviane Silva

Vencedora de reality show, a eletricista cria conteúdo para incentivar mulheres dentro da área, tão dominada pela presença masculina

TEXTO CAMILA IANNICELLI

Ser aceita. Esse foi o desafio principal de Viviane Silva, paulista de 41 anos, que atua no ramo da elétrica. Vivi entrou na área muito cedo, aos 8 anos, como ajudante do pai, que é eletricista. À época, era comum que crianças acompanhassem a família no trabalho, e a menina logo se encantou pelo ofício. Quem não achou tanta graça nessa história foi a mãe de Viviane, que é professora e não queria que a filha seguisse a mesma carreira do pai.

A pedido dele, que também vislumbrava dificuldades na trajetória da filha caso ela se tornasse eletricista, Vivi acabou entrando no Instituto Federal de São Paulo (IFSP) no curso de Tecnologia e Eletrônica — focado na manutenção de aparelhos eletrônicos. Durante seis anos, tentou trabalhar com isso, mas não se adaptou. A jovem gostava mesmo da geração, transmissão e distribuição de energia. No ano seguinte, tomou a decisão de seguir seu coração. "Peguei tanta familiaridade com o serviço que tudo parecia fácil. É como se fosse algo meu, quando parece que você nasceu para fazer aquilo, achou seu lugar no mundo."

A rejeição do mercado de trabalho, porém, veio na hora. Em toda parte, só via vagas exclusivas para homens. Assim, decidiu abrir a própria empresa. "Sou empreendedora por causa dos lugares que fecharam a porta para mim", comenta. O pai, como a maioria dos eletricistas do mercado, não possuía empresa própria. "Eu não queria ser como ele. Eu via as pessoas desvalorizando a sua mão de obra, não enxergando o potencial que tinha e pagando o que queriam. Às vezes, ele falava um valor, davam menos e simplesmente diziam: 'Tá certo assim'. E não estava."

Em 2022, surgiu a oportunidade de participar do *Desafio da Elétrica Siemens*, uma competição entre eletricistas patrocinada pela multinacional alemã. Com mais de 500 inscrições, Vivi foi uma das poucas mulheres selecionadas. Durante o programa, enfrentou preconceito dos participantes masculinos, mas perseverou: acabou vencendo a competição. Começar a criar conteúdos no Instagram (o perfil é @eletricaviviecia) para incentivar outras mulheres na área foi o passo seguinte. "Ser resiliente, persistente e não desistir nunca. Temos que trazer qualidade para nossa área, porque ela é muito negligenciada até hoje". □

Foto Acervo pessoal

BEBIDA FUNCIONAL ENRIQUECIDA COM SAÚDE E ENERGIA!

boa forma & life mix

Life Mix e Boa Forma se uniram para nutrir seu momento de saúde e bem-estar, oferecendo sucos e chás deliciosos, naturais, sem adição de açúcar e enriquecidos com nutrientes.

APROVEITE AGORA!

/LifeMixOficial | lifemix.com.br

WNutritional

seleção

CASACLAUDIA & FRACALANZA

Since 1884

Linha Giulia antiaderente em alumínio com revestimento cerâmico | Foto: Alisson Henrique

Seleção Casa Claudia

Curadoria exclusiva de
Casa Claudia para Fracalanza

A Fracalanza é sinônimo de elegância atemporal, oferecendo panelas, faqueiros, decanters, taças, jarras e acessórios para vinho que transformam refeições em momentos memoráveis.

Escaneie para conferir toda a seleção de produtos e saiba onde encontrá-los.

Full Fit
Desde 1967

A Fracalanza é uma marca exclusiva da Full Fit.

fullfit_oficial
fullfitimport
fullfitimport