

ANO 5 • Nº10 • 2018

# onda

## Beach Park



### **FAMÍLIA NALU**

Cumplicidade e amor na busca por natureza e aventura ao redor do mundo

### **VIAJAR É PRECISO**

O estilo de vida mais desbravador pode oferecer grandes descobertas pessoais e culturais

# CEARÁ

## SHOW O MUSICAL

UM ESPETÁCULO PARA  
RIR E SE EMOCIONAR.



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

TEXTO E DIREÇÃO: SILVIO GUINDANE | MÚSICAS: RODRIGO MARANHÃO

\* QUARTAS-FEIRAS EM SESSÕES ESPECIAIS, FERIADOS E ALTA ESTAÇÃO (JULHO, DEZEMBRO E JANEIRO).

PATROCÍNIO:



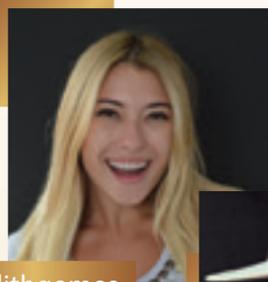
REALIZAÇÃO:



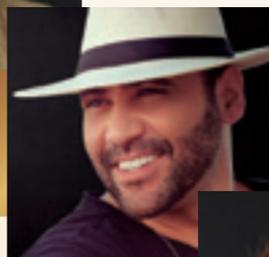


## TECNOLOGIA 3D ESCULPINDO O SEU SORRISO

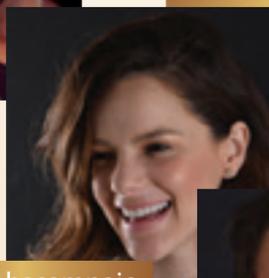
A Clínica Dr. Marco Albuquerque traz a Fortaleza o que há de mais moderno no contexto da odontologia estética mundial.



@edithgomes



@felipaooficial



@paulinhasampaio

O CEREC OMNICAM 4.5 é o estado da arte em tecnologia 3D. Este é o primeiro equipamento da região Norte/Nordeste em funcionamento. Toda a tecnologia alemã na construção de sorrisos de forma Simples, Segura e Rápida.



@silveropereira

O CEREC OMNICAM 4.5 é um sistema de CAD-CAM composto por um scanner para a boca, no qual são obtidas as imagens dos dentes em 3D. Essas imagens escaneadas da boca são transmitidas para um computador que desenha o dente (Lentes de Contato, Coroas sobre Dente, Coroas Sobre Implantes, Blocos). Esse desenho é enviado para uma impressora 3D que imprime o dente do paciente imediatamente enquanto o paciente aguarda no consultório. Todo o processo dura em média apenas alguns minutos. Além da rapidez, contamos nesse processo com o máximo da tecnologia e precisão alemã.

Através desse sistema podemos planejar desde simples blocos de porcelana (onlays e inlays), até coroas completas sobre dentes e sobre implantes, bem como reabilitações extensas feitas de porcelana pura.

Outro grande diferencial do CEREC é a realização das Facetas de Lente de Contato que possibilita deixar os dentes com a cor e o formato dos dentes dos famosos.

Esqueça a realização das desconfortáveis moldagens e das inúmeras etapas para a realização de uma prótese dentária. O CEREC OMNICAM 4.5 possibilita eliminarmos as cansativas consultas no processo de reconstrução do sorriso. Essa tecnologia possibilitou que a Clínica Dr. Marco Albuquerque trouxesse o conceito de "Tratamento em Consulta Única", onde muitas situações podem ser resolvidas com uma única ida ao dentista.

Clínica Marco Albuquerque - Av. Dom Luis, 30  
Lojas 113 e 114, Shopping Avenida

(85) 3244.3131

  @clinicamarcoalbuquerque



## Atenção, passageiros!

Nesta edição convidamos você para embarcar numa leitura inspiradora sobre descobertas pessoais e culturais que as andanças pelo mundo podem proporcionar. Na primeira parada a nossa matéria de capa apresenta o estilo de vida da Família Nalu, um casal que está há 13 temporadas na televisão mostrando, ao lado da filha Isabelle, como superar grandes desafios e se aventurar em busca de ondas e novas experiências. Contamos também a história de outro aventureiro, o alpinista Rosier Alexandre, primeiro cearense a chegar ao topo do Everest. E você, já pensou em viajar para fazer o bem? Essa é a missão de muitas pessoas, como a médica ativista Karina Oliani. Vamos mostrar que propósitos são esses que estão incentivando agências de viagens e diversos voluntários a se engajar em causas nobres em todo mundo. Conversamos também sobre as idas e vindas que acontecem, muitas vezes, dentro da gente, como no caso da trajetória do ator Jonathan Azevedo, que compartilhou com a gente sua visão sobre família, preconceitos, carreira e espiritualidade. No editorial de moda mostramos a tendência do armário-cápsula, que está mudando hábitos de consumo e simplificando a vida de quem precisa colocar só o básico na mala. E no desembarque muitos sabores brasileiros reunidos em um só um lugar, você conhece a proposta de culinária regional do espaço Lá Fora Brasil. Pronto para decolar?!

Apertem o cinto e boa leitura!



### EQUIPE ONDA BEACH PARK

Diretora de marketing

**Clarisse Linhares**

Gerente de Marketing

**Michele Magalhães**

Gerente-Geral de Mídia

**Alexandre Lima**

Especialista de Marketing

**Felipe Oliveira**

Coordenadora Comercial

**Micheline Olivindo**

Supervisão Comercial

**Cynthia Brito**

Executivas de Negócios

**Brenda Riveli, Laís de Deus, Fernanda**

**Monteiro e Eveline Pessoa**

Assessoria de imprensa

**TasteMakers**

Conteúdo

**Grazie Costa**

Diagramação

**Matuta Publicidade**

Projeto gráfico

**Ana Couto Branding**

Impressão

**Gráfica Santa Marta**

Tiragem

**10 mil exemplares**

Fale conosco

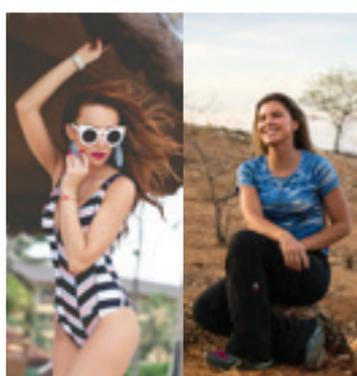
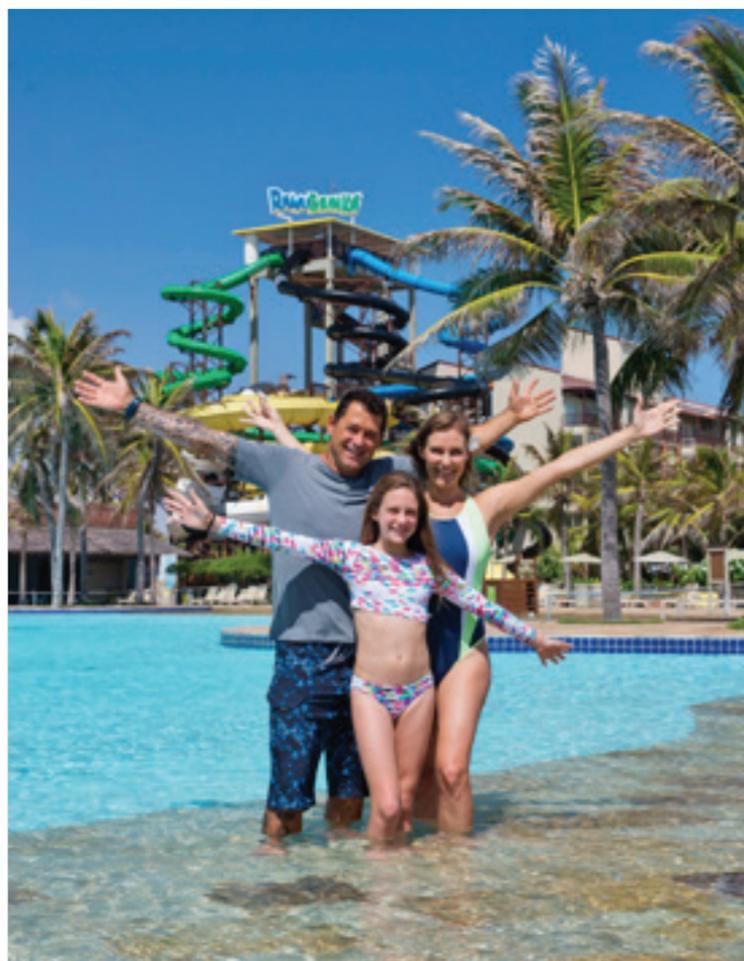
[revistabeachpark@beachpark.com.br](mailto:revistabeachpark@beachpark.com.br)

**Beach Park**  
ENTRETENIMENTO



**REFRI DE FRUITA  
TÁ NO BONDE  
DE QUEM SABE  
REFRESCAR.**




**COMPORTAMENTO 22**

A apresentadora Maria Eugênia e a Médica Karina Oliani contam um pouco da trajetória e do desejo em comum de viver experiências inusitadas.


**SAÚDE 34**

Existe alimentação saudável quando se viaja a trabalho ou lazer? A nutricionista Mirella Freire explica como.

**CAPA**

A Família Nalu conversa sobre a experiência de ter uma vida de aventuras pelo mundo.

# 10


**ENTREVISTA 40**

Caminhar com fé: Jonathan Azevedo conta um pouco da carreira e de como ele conjuga amor e luz para entender a arte enquanto forma de olhar o mundo.


**GASTRONOMIA 46**

De comer rezando. Restaurante com culinária genuinamente brasileira chega a Fortaleza, é o Lá Fora Brasil.


**ALÉM DA PRAIA 52**

O primeiro cearense a chegar ao cume do Everest, Rosier Alexandre, conta como é chegar lá.


**TURISMO 78**

Um propósito por vez: saiba como melhorar o mundo através do turismo e de trabalhos voluntários.


**MODA**

**Armário-cápsula e visagismo:** a arte de revelar qualidades interiores de uma pessoa, através de suas características físicas, com poucas peças, e muitas combinações. É pra se inspirar!

# 56

**POR DENTRO DA REVISTA**

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

**+ MAIS**

Informações adicionais a cada assunto da publicação.

**MERGULHANDO**

Curiosidades e histórias relacionadas ao conteúdo principal.

**PARA ANOTAR**

Dicas para quem quer ir além das informações da revista.

**SERVIÇOS**

Contatos e informações úteis no dia a dia.

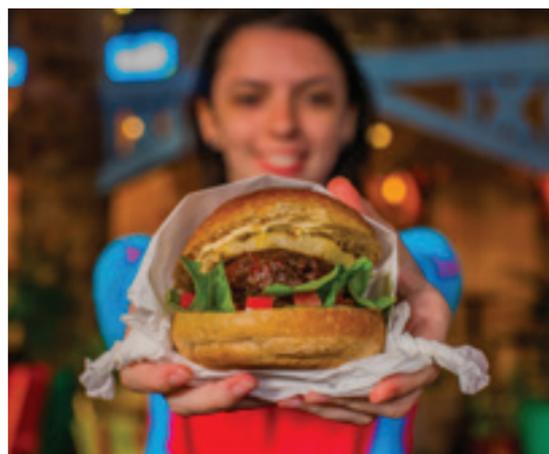
**PARA OUVIR**

Dicas de músicas pela Rádio Beach Park.



## A VILA AZUL DO MAR GANHA FOOD TRUCK DE HAMBÚRGUER ARTESANAL, O EUREKA!

Eles estão por toda parte: nas ruas, nas festas, estacionamento e em feiras gastronômicas; são os food trucks e suas opções diferenciadas e sabores deliciosos que tanto agradam os amantes da boa culinária. Pensando nisso, a Vila Azul do Mar ganhou o Eureka, o primeiro food truck de hambúrgueres artesanais, com a marca Beach Park. O espaço é inspirado em um estaleiro e foi criado a partir da história de um cientista que viaja no tempo para trazer à nossa época os melhores hambúrgueres do mundo! Com um hambúrguer melhor que o outro, eles podem ser apreciados numa apetitosa parada, quase que obrigatória. Feitos com pão artesanal, carne de picanha e queijos como o coalho, o cheddar e o brie, as receitas contêm ainda cebola caramelizada e abacaxi grelhado. Nesse verdadeiro laboratório gastronômico, você pode escolher entre cinco “experimentos” e decidir qual fórmula vai resolver o problema da sua fome: a “fórmula básica” (apenas o hambúrguer) ou “fórmula composta” (combo de hambúrguer, batata rústica e bebida). O cardápio oferece ainda bebidas e sobremesas. Então não deixe de visitar o Eureka!



### SERVIÇO

#### Eureka! Hamburguer Artesanal

Local: Vila Azul do Mar  
Funcionamento: das 16h às 22h  
@vilaazuldomar



## GELOCA E SORVETES NESTLÉ: UMA PARCERIA REFRESCANTE.



Praia combina com sorvete, e no Ceará essa combinação fica ainda melhor com o clima daqui. Por isso, nada melhor do que fazer uma parada num cantinho especial e se refrescar deliciosamente. Esse é o convite da nova sorveteria da Vila Azul do Mar: a Geloca. Para deixar tudo ainda mais gostoso, os novos produtos contam com a parceria dos sorvetes Nestlé. São diversos sabores, como por exemplo, o Cioccolato Nero com gotas de chocolate meio amargo e o Vaniglia, feito com baunilha de Madagascar. E só no Beach Park é possível encontrar diversas opções de sobremesas como brownies, waffles, churros e shakes! E para acompanhar tem ainda café e capuccino. Então quando bater a vontade de tomar um sorvete gelado, você já sabe! A Geloca fica aberta todos os dias, das 9h30 às 22h, e na baixa estação, de sexta a terça e nos feriados das 9:30 às 22h, permanentemente, na Vila Azul do Mar.

### SERVIÇO

#### Sorveteria Geloca

Local: Vila Azul do Mar  
Funcionamento: todos os dias, das 9h30 às 22h.  
Na baixa estação, de sexta a terça e nos feriados das 9h30 às 22h.  
@vilaazuldomar



# FAMÍLIA NALU

Há 13 temporadas no ar, a família Nalu mostra que é possível simplificar a vida e fazer da viagem em família um momento de união, cumplicidade e amor

Grazi Costa  
e João Melo

## PARA OUVIR

Artista **Titãs**  
Música **Família**  
Álbum **Cabeça Dinossauro**





“A Belinha se adapta a todo tipo de situação, acho que o nosso maior presente tem sido proporcionar experiências incríveis para ela.”

.....  
Belinha comemora seu aniversário de 9 anos no Beach Park  
.....

**I**sabelle Nalu nasceu pra ser do mundo. Filha do surfista Everaldo, conhecido como ‘Pato’, e da cinegrafista Fabiana Nigol, Belinha, como é carinhosamente chamada, tem apenas 9 anos e já coleciona aventuras, histórias e uma bagagem cultural que muitos sonham conquistar. Ela já viveu num barco, estudou em escolas no Havaí, Chile, Indonésia e Brasil, e conheceu, ao lado dos pais, 38 países. Foram viagens de avião, helicóptero, barco, carro e mais recentemente circularam pela Europa de bicicleta. Parte dessas histórias são acompanhadas por milhões de pessoas que assistem o reality show “Nalu pelo mundo” transmitido pelos canais Multishow e OFF. Foi numa dessas viagens que o Ceará acabou entrando no roteiro da família, e Nalu, pôde enfim garantir um dia de diversão e aventuras no Beach Park. Claro que a gente aproveitou essa oportunidade para conversar sobre viagens, mas também sobre os desafios desse estilo de vida tão especial.

#### **Fabiana, o que motivou vocês a escolherem um estilo de vida aventureiro e mais próximo da natureza?**

Por morar em São Paulo, sempre tive aquele sonho de morar na praia e viver perto da natureza. O Pato, meu marido, já tinha um estilo de vida mais no ambiente da praia e, quando nos juntamos foi a combinação perfeita. Começamos a viajar e percebemos

que era isso que mais gostávamos. Como a profissão dele era totalmente envolvida com a natureza, no surf, eu procurei a minha nas filmagens. Na época, pensávamos que quando a gente tivesse uma filha iríamos mostrar tudo que estávamos vivendo para ela e, principalmente, como é bom estar em contato com o mar, a natureza e ter uma vida simples. Acho que de tanto desejarmos, deu certo.

#### **Vocês estão na 13ª temporada do programa, mas como tudo começou?**

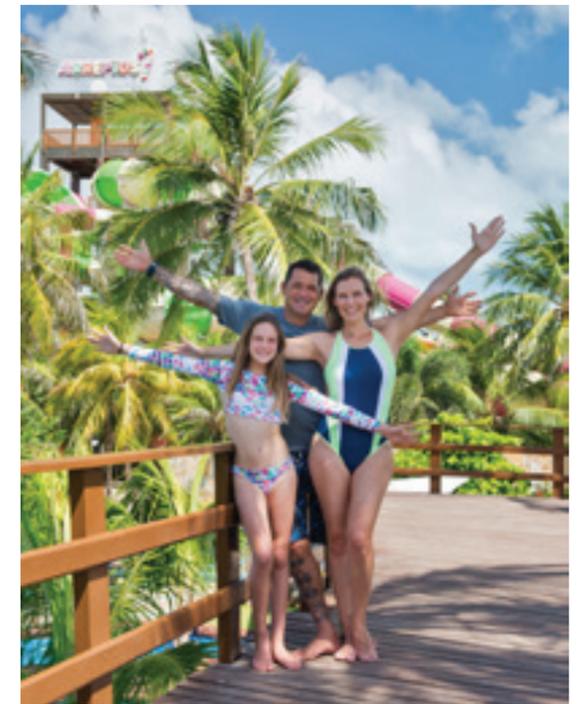
Aprendi a filmar quando casei com Pato. Fizemos várias filmagens juntos, e enviava essas imagens para a Televisão. Então fizemos um filme de surf voltado para família, intitulado ‘Nalu’, que contava a história de uma criança no céu escolhendo os pais na terra. As pessoas se encantaram com a história e até hoje me escrevem querendo ver o filme. A partir disso, recebemos o convite do Guilherme Zattar, diretor da Globo Sat que estava lançando um reality show na Multishow. Ele tinha assistido ao filme e gostado da gente, daí inicialmente nos preocupamos com Belinha, que tinha completado só dois anos, estávamos só nós três, uma oportunidade imperdível, então agarramos e lá fomos nós pelo mundo, sem equipe, mas com muita vontade de fazer o projeto. O pessoal se encantou pela Belinha e até hoje estamos juntos em 13 temporadas de programas.

#### **Os programas também mostram um pouco dos “perrengues” que vocês enfrentam nas travessias, qual é o maior aprendizado desses momentos de sufoco?**

É, os perrengues fazem maior sucesso! O pessoal gosta de ver a gente no sufoco e poderíamos esconder, mas optamos por mostrar, pois a dificuldade, os momentos de tensão, dúvida, choro e discussões, tudo isso faz parte da vida e da viagem, e isso nos torna pessoas mais experientes, sabendo lidar com todo tipo de situação, mostrando para nossa filha como agir diante dos imprevistos. Uma coisa é fato, os perrengues existem, mas a gente sempre supera, e depois é motivo de gargalhada e história pra contar, faz parte da nossa vida.

#### **Como se dá o planejamento na hora de escolher os destinos?**

Os destinos sempre tem um fator em comum, viajamos para lugares onde o Pato possa surfar, e agora a Belinha também está entrando nesse mundo, se dedicando ao surf, procuramos escolher lugares novos. Acho interessante mostrar pra nossa filha novos países com culturas e línguas diferentes e, particularmente, adoro muito conhecer lugares que nunca fui. Isso



Família Nalu desbravando as belezas do Ceará

me motiva muito e nós três juntos já conhecemos 38 países.

#### **Dá pra imaginar que durante esse tempo viajando, vivenciaram muitas aventuras, quais foram as experiências mais marcantes em que se sentiram mais desafiados?**

Tivemos duas experiências muito desafiadoras, a primeira foi quando o Pato tirou a carteira de piloto e comprou um helicóptero em Boston (EUA). Embarcamos na Flórida e voamos por todas as ilhas do Caribe, fizemos uma temporada sobre esse roteiro e depois gravamos outros programas mostrando todo litoral do Brasil, inclusive, foi quando a gente conheceu o Beach Park. Foi uma aventura enorme e totalmente diferente, ficar sobrevoando no ar o tempo inteiro, e vendo o mundo numa coisa tão pequeninha, conhecemos paisagens e tivemos outra visão do mundo. Um local que já havíamos visitado, visto do alto, é completamente diferente e é bem mais bonito. Mas ficamos com muito medo quando pegamos vento forte indo para o Rio de Janeiro e, não tinha onde pousar. O Pato ficou tenso, imagina só, levando a família inteira! Pousamos de última hora por causa de tempestades, àquele momento, Pato deixou o lado surfista radical de ondas grandes e virou o piloto “by the book” (quer dizer ‘como manda o figurino’) era todo certinho.



Fabiana Nigol e Pato relaxando nas piscinas do parque



Apaixonados por surf a família brinca de pegar ondas juntos em cima da prancha

A outra aventura foi no Barco, passamos 8 meses na Polinésia Francesa onde aprendemos a velejar com o capitão que morava no barco, foi tudo muito novo, e depois, velejamos, nós e um cinegrafista, por 18 dias da Polinésia até Fiji, sozinhos. Passou muita coisa na nossa cabeça, no meio daquela imensidão azul, se acontecesse alguma coisa, nossa família em terra não ia saber, a gente tinha equipamento de segurança, mas a sensação de estar num lugar que você não pode sair, nem andar mais rápido, ou seja, não pode literalmente abandonar o barco foi um desafio enorme. Superei meus limites e a gente se pôs a prova.

**Como foi a experiência de educar a Belinha durante a aventura do barco com o método “homeschooling” de ensino em casa?**

Até a gente embarcar na aventura do barco, a Belinha frequentou escolas pelo mundo, nascida no Havaí, estudou lá a primeira fase da infância no que eles chamam de kindergarten, e, como permanecemos toda temporada havaiana de ondas, que é só de novembro a março, então ela teve que frequentar escolas no Chile, Indonésia e Brasil, além do Havaí. Quando chegou a hora do barco, não tinha como levá-la numa escola, pois não tinha colégio perto. Então, pensei que tinha chegado a hora do “homeschooling” (estudo em casa), e soube que muitas famílias americanas e principalmente francesas utilizam esse método para criar os filhos. No Brasil, o método não é legalizado, por isso, comprei o material americano da 3ª série completo, todo em inglês. Além das aventuras no barco, a Belinha teve “colégio” junto, e era difícil pra mim também, ensinar tudo em inglês, e com um método da matemática diferente do nosso. Foi estranho pra ela ter a



Fabiana Nigol curte a emoção dos toboáguas

*Felicidade tem várias formas e sabores...*



Rua Monsenhor Bruno, 854 - Meireles  
 ☎ (85) 3099-2529 📞 98899-2529  
 📱 lebrunchocolates 📺 lebrunchocolates

*A Casa Mais  
Doce Da Cidade*



“O amor vence qualquer barreira e preocupação.”

.....  
O casal aventureiro se diverte nos brinquedos do Beach Park  
.....

mãe ensinando. Na hora do intervalo íamos dar um mergulho, comíamos alguma coisa e ficamos muito próximas. Portanto, fez falta a convivência com outras crianças, pois ela adora ter amigos e faz amizade fácil. Foi necessário e útil, porém, não faria novamente, gosto que ela vá pra escola e tenha amigos e atividades.

#### Quais valores acreditam fortalecer na educação da Isabelle com esse estilo de vida mais desbravador?

A Belinha tem contato com com muitas pessoas e não vê diferença entre elas, conversa com todos, é curiosa e quer saber sobre cultura e a história de cada país. É bondosa, gosta da natureza e tem a consciência de cuidar do planeta, o que é muito legal, e da importância da família. É uma menina descolada, se for pra viajar sozinha hoje, faria tudo: check-in, passaria na imigração e chegaria em qualquer lugar. Ela é muito experiente!

#### Na formação da Isabelle, o que vocês notam de diferente em relação às outras crianças?

A facilidade de adaptação, como ela não teve um quatinho todo preparado, com berço, armários, cortinas e estando a cada hora num país e escola diferente, ela não tem vergonha de fazer novos amigos e de experimentar novas comidas. Hoje em dia, temos que estar preparados para mudanças e não seguir regras. Como não dá pra termos uma casa em todo lugar, ela não pode ter todos os brinquedos num só lugar, mas a gente busca o melhor que cada lugar tem para nos oferecer, e ela é feliz assim. Tenho notado muitos pais sofrendo quando viajam com os filhos, por não ter aquela comidinha do Brasil, a cama e as coisas que

gostam. E vejo que a Belinha se adapta a todo tipo de situação e acho que o nosso maior presente tem sido proporcionar experiências incríveis para ela.

#### Então, qual a dica para quem quer viajar com os filhos de forma mais simplificada?

Na maioria das vezes, nos preocupamos tanto pensando como vai ser a questão do fuso horário, clima e, na verdade, sofremos à toa. Nossos filhos se adaptam muito fácil. Se você pretende viajar bastante com seu filho, a dica é evitar a rigidez das regras, e horários. Se seu filho só dorme no escuro, experimenta alternar a luz pra ele ir se acostumando, dê sempre comidas novas e o incentive a provar de tudo um pouco. Sem muito apego às coisas materiais, e claro, muito amor e tudo vai ser mais agradável para pais e filhos.

#### Vocês são inspiração pra muita gente, como lidam com a repercussão que o programa deu a família “Nalu”?

Ficamos muito felizes! Recebemos muitas mensagens de jovens, principalmente, que querem ter uma família como a nossa, de poder criar os filhos viajando o mundo sem frescura. Acho que mostramos que é possível fazer isso. Uma coisa que prezamos muito é que todos estejam felizes, então a viagem vai ser maravilhosa. O amor vence qualquer barreira e preocupação. Vemos várias famílias se separando e muitas delas falam como é difícil viajar com os filhos, que ter família atrapalha e ficamos tristes com isso. Acredito que trouxemos essa questão da família novamente, que é legal e que pode dar certo, e esse é o nosso papel.

  
**Villa Gaudí**  
A arte de viver bem.

Imagens ilustrativas, podem sofrer alterações em função do desenvolvimento do produto. RI: R05/83.485. Registro de Imóvel da 1ª Zona MAT 83.485 CRECI 596J



Venha viver feliz agora no Parque del Sol.

**Villa Gaudí**

60m<sup>2</sup> ou 86m<sup>2</sup>

2 ou 3 quartos

1 ou 2 suítes

- Sky celebration
- Pet play
- Garage band
- Varanda gourmet

- Salão de jogos • Salão de festa • Playground
- Piscina adulto e infantil • Academia • Quadra poliesportiva
- Space kids • Sauna • Bicicletário

No Parque del Sol, a maior e melhor área verde urbanizada da cidade. Próximo de todos os equipamentos e comodidades da vida urbana.

Fale com o Gerente  
(85) 98899.9278

3299.6677  
3459.0061  
portofreire.com.br



**PORTO FREIRE**  
FAZ A DIFERENÇA



“Uma coisa que pregamos é que todos estejam felizes, então a viagem passa a ser maravilhosa”

.....  
 Família Nalu em momentos de descontração e complicidade  
 .....

#### Do que sentem falta nessa rotina de viagens?

Com certeza do restante da família. Às vezes, estamos num lugar e pensamos como seria bom se os avós e os primos da Belinha estivessem ali. Ficar longe deles, é sem dúvida, a parte mais difícil.

#### Após tantas viagens, o que veem de especial no Brasil e que não tem em nenhum outro lugar?

O Brasil é especial né? Somos felizes, alegres e carinhosos, e no mundo afora não se vê povo igual. Conhecemos pelo litoral, do Amapá até Santa Catarina, vimos tantas belezas, misturas... É um país grande e diverso; e se pudesse gravaria mais uma temporada no Brasil. Tenho vontade de conhecer o interior, o Planalto Central. Acreditamos que o Brasil ainda vai dar certo, por nós brasileiros, pelas belezas naturais e pela criatividade do nosso povo. Só não moramos no Brasil devido aos treinos do Pato, por não ter ondas, mas também somos muito felizes quando estamos em Florianópolis.

#### E no Ceará? Quais as histórias que tem pra contar?

No Ceará é só recordação boa, começando pelo Beach Park que foi um dos lugares que a gente comemorou o aniversário da Belinha, todo ano o presente que ela nos pede é voltar pra lá, acho que foi o lugar do Brasil mais marcante pra ela. Adoramos conhecer Jericoacoara, com suas ruas de areia. Achamos incrível a duna do pôr do sol, um astral maravilhoso, inclusive, foi quando a Belinha pegou onda sozinha pela primei-

ra vez. Fomos também até Canoa Quebrada; andamos de Buggy e fiquei encantada com o povo cearense. Da comida, nem se fala. A gente quer voltar muitas vezes pro Ceará.

#### E dessa experiência no Beach Park, o que mais surpreendeu vocês?

Conhecemos outros parques aquáticos fora do Brasil, e o Aqua Park do Beach Park superou muitos deles. Amamos a qualidade dos brinquedos. É tudo lindo, colorido, muito organizado, e oferece tudo que a gente precisa. Tem ainda as piscinas, os apartamentos novos, é coisa de luxo e de primeiro mundo mesmo. Todas as refeições tinham algo especial e muito saboroso. É um ponto que toda família deveria conhecer, é alegria e diversão garantida. A gente ama esse lugar!

#### E qual a última aventura da família?

A nossa última aventura foi uma viagem de bicicleta em que pedalamos 1.300 km saindo de Bourdeau, na França, e percorremos todo Litoral, passando pelo País Basco e terminando em Lisboa. Foi incrível e diferente de tudo que a gente já fez. Desafiou nosso corpo numa mistura de emoções e uma enorme logística. Passamos por lugares novos numa grande aventura que, quem assistir, com certeza vai gostar.

#### PARA ANOTAR

Confira o perfil da Família Nalu: [@nalupelomundo](#)



# Medicina de qualidade com o melhor custo.

Esse é o jeito Hapvida de atender bem a sua equipe.

Uma rede de saúde e odontologia ideal para seus colaboradores.

Tecnologia, gestão de custos e rede exclusiva fazem do Hapvida a melhor opção pra sua empresa. Aqui, existe uma rede verticalizada, um modelo que o Hapvida produz e gerencia diretamente a qualidade do serviço e o custo final. O resultado disso são hospitais, clínicas e laboratórios que acolhem seus colaboradores com todo carinho e atenção.





A nova onda  
agora é

102  7

Fique ligado.

rádio  
**Beach Park**  
102  7

# DUAS MULHERES, UM PROPÓSITO: REALIZAR PROJETOS TRANSFORMADORES PELO MUNDO

Mesmo imersas em uma carga intensa de trabalho, a apresentadora Maria Eugênia e a médica Karina Oliani sentiram a necessidade de viver outras realidades e, nesse ir e vir, procuraram impactar suas próprias vidas e as de outras pessoas.

**Anchieta Dantas Jr.**  
**Alexandre Socci e acervo pessoal**

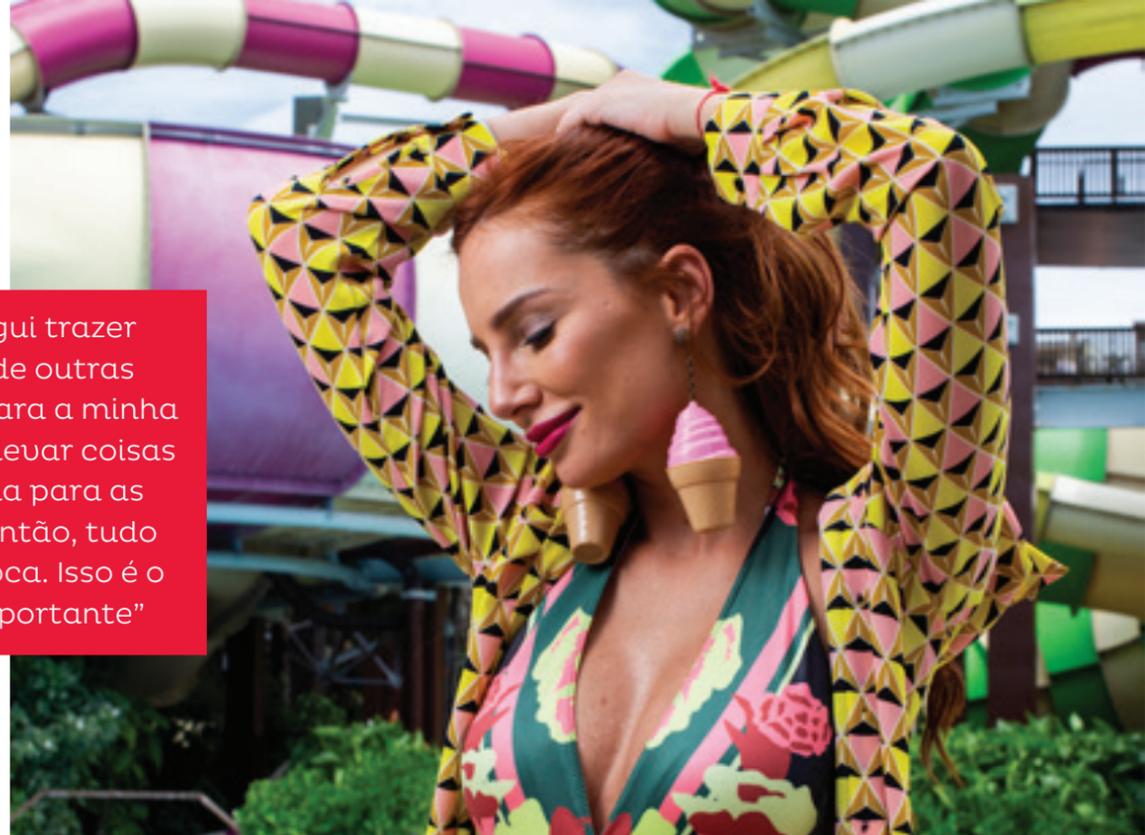
## PARA OUVIR

Artista **Colbie Caillat**  
Música **Bubbly**  
Álbum **Coco**



“Conseguí trazer coisas de outras famílias para a minha família, e levar coisas da minha para as outras. Então, tudo é uma troca. Isso é o mais importante”

Maria Eugênia aproveita os dias de descanso no Beach Park



Vida cada um tem a sua. Entre erros e acertos, momentos felizes e outros nem tanto, desafios e, principalmente, conquistas - sim, porque elas existem, e isso é o que nos motiva - cada indivíduo segue escrevendo a sua história.

Trajétoérias levam as pessoas a caminhos diversos, que carregam consigo uma série de aprendizados não só para si, mas para os outros. E é isto que torna a vida tão especial: um eterno processo de aprender e ensinar, inspirar e ser inspirado.

São exemplos que nos motivam a fazer o melhor, e que nos tocam de diversas maneiras - seja porque superaram algum desafio, porque realizaram algo considerado antes impossível, ou simplesmente porque inovaram de alguma forma.

E foi em busca de relatos inspiradores, que a revista Onda Beach Park, resolveu contar a história de duas mulheres de contextos bem diferentes, mas que têm um denominador comum: a vontade de sair da sua zona de conforto e ir atrás de um propósito maior.

Modelo, produtora, hostess de semanas de moda, e de festas disputadas na Cidade de São Paulo, a atualmente apresentadora de TV, Maria Eugênia Suconic, ou Mareu, como acabou ficando conhecida, é uma delas.

Em meio às peças que a vida nos prega, a ruiva Mareu foi parar quase que sem querer na televisão, em um mundo completamente diferente do que vivia até então.

Ela se destacou em 'Papito in Love', reality show protagonizado por seu ex-namorado, o roqueiro Supla, exibido em 2013 pela MTV. Mas foi mesmo um bom tempo depois que ela se encontrou de vez com as câ-

meras, transformando não só a própria vida como a das pessoas com quem foi esbarrando pelo caminho.

É que nesse processo, Mareu emplacou o 'Adotada', programa criado por ela se muda a cada episódio para a casa de uma família diferente, e durante uma semana, vive como integrante oficial e tem que passar pela mesma rotina dos demais moradores, aderindo aos costumes, horários e ao cotidiano em geral.

Depois de quatro temporadas de programa, sendo recebida por mais de 50 famílias em todas as regiões brasileiras e tendo viajado por cerca de cinco meses a cada período de gravações, ela conta como é conviver com famílias e realidades tão distintas, e que lições tirou.

“Mudou tudo. A forma como hoje eu vejo as coisas, o que antes eu achava que era um problema e às vezes não era, mas, no fundo, o que eu mais aprendi é que não existe família perfeita. Todo mundo tem alguma questão. E isso é o mais maravilhoso”, revela. “Assim, eu consegui trazer coisas de outras famílias para a minha família, e levar coisas da minha para as outras. Então, tudo é uma troca. Isso é o mais importante”, emenda.

Quando questionada sobre a sua adaptação a essa rotina, ou falta dela, Mareu não esconde que foi bastante fácil, pois a curiosidade é uma característica que ela sempre teve. “Quando eu gosto de alguma coisa, eu quero saber mais a fundo e eu sempre quis saber o que estava acontecendo na vida das pessoas, saber como é a sua casa, o que é que elas comem, como é a rotina e como seria minha vida de forma diferente. Dessa maneira, essa minha curiosidade me deu mais coragem para encarar o 'Adotada'”, afirma.



A única dificuldade que Mareu apontou, foi o ato de desapegar no princípio. "É ter que sair de uma casa que eu goste para ir para outra diferente. A gente nunca sabe se vai ser legal ou não. Então, isso é o mais difícil. Mas fora isso... é, vamos em frente", afirma ela.

E em meio a essa caminhada, muitas surpresas. Entre dias mais fáceis e aqueles quando o humor não está lá essas coisas, ela acabou interagindo com pessoas que mal conhecia e teve que conviver.

"É muito legal quando estamos conhecendo outras culturas. Mas, ao mesmo tempo, também é difícil. Não são todos os dias em que você está bem, de bom humor e querendo ver tudo. Tem alguns momentos que são mais difíceis. Mas também teve outros surpreendentes", diz.

É que mesmo chegando em uma nova casa, às vezes a apresentadora não se sentiu tão bem, e se viu "transformada" com a energia daquela família.

"Por outro lado, eu cheguei me sentindo muito bem e acabava sendo terrível depois. Mas de qualquer forma, todas as experiências foram trocas maravilhosas", frisa.



Para ela, as diferenças são o que mais enriquecem: "quando você acha que já viu de tudo, aparece uma pessoa que é extremamente surpreendente na sua frente e daí você pensa, como que eu não pensei nisso, como eu não passei por isso antes?"

Nessas idas e vindas, novos hábitos também chegaram para ficar na sua vida. Segundo ela, acordar cedo e ver o dia render mais, é o principal. Idas frequentes à academia e mudanças para melhor na sua alimentação também. "Eu estou tentando ter uma rotina mais regrada e estou me sentindo muito bem".

Tanto que o que mais lhe inspira atualmente é ter uma vida mais tranquila, plena, feliz e em paz. "Sempre fui muito ansiosa. Estou me descobrindo de outra forma. Estou adorando ficar em casa, ler, estou aprendendo a meditar, estou em uma busca interna maior e estou me espiritualizando mais, tanto que eu espero que a minha próxima viagem, seja para a Índia", adianta.

Sonhos? Quem não tem, não é? E Mareu não esconde os seus. "Quero viajar mais e quem sabe fazer o 'Adotada' fora do Brasil".

E já que ela gosta tanto de viajar, o que não pode faltar na sua mala? "Batom, óculos e salto alto. Independente do lugar. Já era uma coisa minha, do dia a dia, e que entrou para o programa. Eu adoro moda e gosto porque a gente pode ousar com o que quiser. É todo mundo livre. Pode usar e abusar de tudo. Isso é fascinante para mim", conclui, enquanto se prepara para curtir, pela segunda vez, o Beach Park.

"Eu adoro o parque, os brinquedos, e me divirto muito. Acho uma delícia. A única dúvida é se mais uma vez eu vou sair daqui sem encarar o Insano", brinca.



finibr.com

# O melhor das férias é voltar com boas surpresas na bagagem.

Aproveite para conhecer a loja Fini no Beach Park. São mais de 150 variedades de produtos para você.





Karina Oliani em um santuário de tubarões nas Bahamas, para atrair a atenção do mundo sobre a extinção da espécie.

### EM BUSCA DE AVENTURAS

Karina Oliani tem apenas 36 anos, mas apesar da pouca idade, possui muitas histórias para contar. É médica, atleta e apresentadora de televisão e em meio a essas três facetas de uma mesma mulher, ela é a mais jovem brasileira a chegar ao topo do Monte Everest; praticou mais de 20 diferentes esportes ao ar livre; e é a primeira médica da América Latina a ter concluído a especialização em "Wilderness Medicine", medicina em áreas remotas.

Currículo que lhe proporcionou, é claro, uma vasta coleção de viagens e projetos transformadores pelo mundo.

"Minha vida é uma aventura constante. E de alguma maneira, como sou muito apaixonada por tudo o que eu faço, dou o meu jeito de conciliar e encontrar o equilíbrio entre tantas funções", responde sem titubear sobre como combina suas paixões.

Ela conta que esse espírito aventureiro já nasceu com ela. "Minha mãe fala que desde pequena eu já buscava aventuras. Montava circuitos na sala de casa para fazer com minhas irmãs, cruzávamos o "Atlântico" na piscina, escalávamos o telhado de casa como expedicionárias e eu como irmã mais velha acabava sempre arrastando as menores comigo".

Não é à toa que já adulta, Karina adora descobrir novos lugares, conhecer outros sabores e culturas e, principalmente, poder se relacionar com pessoas que

tem realidades completamente distintas da sua. "Viajar é sem dúvida um dos grandes prazeres da minha vida", destaca.

Tanto que dos 12 meses do ano, em dez, ela está com o pé na estrada. "E na maior parte das vezes, tenho pouquíssimo tempo para desfazer uma mala e refazer a próxima para voltar para o aeroporto", diz.

Tanto tempo fora de casa rendeu visitas a aproximadamente 110 países, com cada um lhe marcando de uma maneira diferente.

"Sou apaixonada pelo Nepal. Já estive sete vezes lá e sei que voltarei muito mais. Adorei a Tailândia, que lugar alegre, colorido, de energia boa. O mar das Maldivas é espetacular! Eu também amo vários países da África, porque cada um à sua maneira, moldou e elevou meus padrões e referências de vida", relata.



70% do seu corpo é feito do que você bebe. Melhor escolher com 100% de certeza o que você e sua família tomam.

Adotar um estilo de vida mais saudável é fácil quando você escolhe a Lafonte. Com quase zero de sódio (0,8mg/l), pH alcalino 7,4 e cálcio e magnésio equilibrados, ela é uma água diferente de todas que você já viu. Leia o rótulo e comprove todos os benefícios que a Lafonte pode fazer por você. Afinal, é uma água que tem o perfeito equilíbrio entre qualidade e paladar.



@agualafonte

www.agualafonte.com.br

85 98802.9111

ENVASADO POR  
RESERVA LW  
Indústria de Bebidas Saudáveis

UMA EMPRESA DO GRUPO  
apiguana





“As lições foram muitas, mas a principal é ser feliz e fazer os outros felizes.”

A médica foi a primeira brasileira a ter o título de especialista em medicina de emergência e resgate em áreas remotas.

“Sair da minha zona de conforto é o que eu gosto e busco constantemente. Sei que tudo o que eu quero, está justamente fora dela. Mas isso implica em colocar em situações não muito favoráveis e aprender com elas e crescer com os perrengues. Evoluir como ser humano é a parte mais bonita disso tudo”, completa.

Mas e a medicina? Como encaixar uma profissão em meio a tantas andanças? A resposta é simples: “eu sempre acreditei que tinha que trabalhar com algo que amava. Tinha que fazer o que para mim, não fosse trabalho e sim prazer. E por mais que amasse ter estudado medicina, eu sabia que ficar fechada dentro de um consultório ou de um hospital o dia todo, não funcionaria. O meu perfil é de quem precisa ter um contato diário e direto com a natureza”.

Daí, veio a especialização em medicina em áreas remotas, e a ideia de fundar a Associação Brasileira de Medicina em Áreas Remotas, a ABMAR, a qual Karina já presidiu e hoje participa do conselho a distância. “A atividade da entidade cresceu demais e no dia 23 de junho próximo eu darei uma aula no simpósio promovido pela ABMAR de Medicina de Expedições e Viagens”, adianta.

E claro que a reboque de tantas experiências ao redor do planeta, aprendizados não faltam. “As lições foram muitas, mas a principal é ser feliz e fazer os outros felizes. E aproveitar essa passagem, porque ela é curta, mas se bem vivida, uma vez, é suficiente”, afirma. E mais, para ela é importante também “acreditar na Lei do Retorno, porque as coisas vêm de um jeito, ou de outro”, pontua.



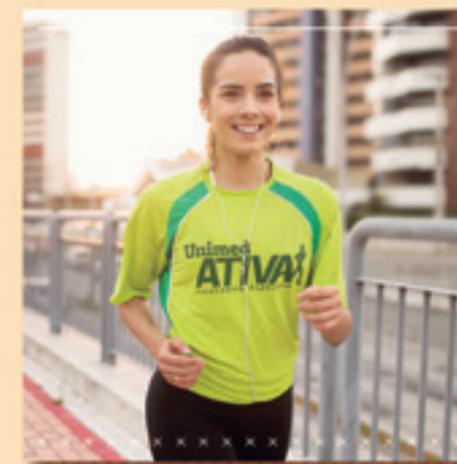
Karina Oliani curtindo o Aqua Park do Beach Park

**PARA ANOTAR**

Confira os perfis da Mareu e da Karina: @msuconic e @karinaoliani.

**Ótima maneira de começar uma vida saudável: escolher quem faz mais pra cuidar de você.**

Quando o assunto é saúde, a Unimed Fortaleza não mede esforços pra cuidar de você. E isso vai muito além de tratar doenças. É investir em projetos que incentivam um estilo de vida mais saudável. É oferecer ações educativas que te ajudam a ter mais bem-estar e tranquilidade. É também oferecer soluções tecnológicas para agilizar serviços e te atender com a atenção que você merece. **Porque pra Unimed Fortaleza, cuidar é fazer tudo para você aproveitar melhor a vida.**



CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.



**3209.1919**



# ATITUDES SAUDÁVEIS PRA LEVAR NA MALA

Viajar em família ou a trabalho, pode trazer momentos de diversão e novas experiências. Dependendo do tipo de viagem, muitas mudanças culturais, climáticas e na alimentação podem acontecer, portanto, alguns cuidados com a saúde antes e durante a realização das viagens podem garantir tranquilidade onde você for. Segundo a nutricionista Mirella Freire, para saber equilibrar corpo e mente, é indicado buscar o caminho do autocontrole e bom senso.

Grazi Costa  
e Igor de Melo

## PARA OUVIR

Artista **L' Imperatrice**  
Música **Sonate Pacifique**  
Álbum **Sonate Pacifique**



“Administrar a própria alimentação é pra ser uma prioridade em nossa vida.”

Mirella Freire em seu agradável espaço de trabalho no complexo Nutriclinic



**S** seja qual for o motivo, viajar sempre desperta o entusiasmo e a vontade de embarcar nas novidades que elas sugerem, afinal, nenhuma viagem é igual a outra! É um momento para relaxar das cobranças profissionais e pessoais, e onde descobrir novos sabores do destino são, sem dúvida, um dos maiores prazeres de uma boa viagem. Mas é preciso se manter atento, e não exagerar à mesa, assim, trocar a entrada pela prato principal, ou talvez substituir a bebida alcóolica pela sobremesa possa ser uma escolha inteligente, e que vai garantir o melhor aproveitamento das viagens, além de evitar a famigerada frustração dos quilinhos a mais na volta pra casa.

Essa dica, e muitas outras, foram dadas por Mirella Freire, nutricionista formada pela Universidade Federal do Pernambuco (UFPE), e uma pessoa mais que especialista no assunto, sendo ela própria uma adepta de bons hábitos alimentares. Afinal, é possível aproveitar as viagens sem perder nenhum programa, apenas fazendo escolhas conscientes. “Nunca engordo em viagens, provo de tudo, mas não exagero de jeito nenhum, se for beber, não passo de duas taças de vinho, tento sempre manter os exercícios aproveitando as atividades do local, se for para lugares frios e der pra esquiar, já vou preparada”, conta Mirella.

O primeiro passo para manter a rotina de exercícios nas viagens é levar na mala sapatos confortáveis e caminhar ao invés de utilizar ônibus ou metrô. Ela indica que: “bater perna o dia todo já vale muito a pena nas viagens”. E se o lugar tem comidas muito exóticas que podem não agradar, a aposta é tomar um café da manhã reforçado, que, geralmente é a refeição mais co-

mun em qualquer lugar, e, se possível, levar uma fruta para um lanche durante o dia.

E se a proposta for embarcar numa viagem com a família, o alerta é pra ficar de olho no que as crianças adoram comer quando estão de férias. “Em nenhuma situação se deve oferecer refrigerantes para eles, sempre substituir por sucos e procurar levar biscoitos ou balas com menos gorduras e açúcar, mas claro, se estão passeando haverá momentos em que tudo vai acabar em pizza e está tudo certo”, aconselha. Afinal, a diversão com eles também tem que ser garantida.

Já para quem tem um rotina intensa de viagens a trabalho, recomenda-se que a dieta alimentar siga a sua rotina normal. “O ideal nesses casos é se hospedar sempre no mesmo hotel e se possível fazer amizade com o pessoal da cozinha, eles podem preparar o que você pode comer, e a mesma dica vale para quem tem dietas restritivas”.



Mesmo não sendo muito a favor de ‘viver’ com marmitas fitness, a nutricionista afirma que tem casos que é imprescindível. “Se for pegar um voo na hora de uma refeição importante, tem que levar sua comida, administrar a própria alimentação é pra ser uma prioridade em nossa vida”, afirma.

Para Mirella, a qualidade de vida é uma questão muito mais de cabeça do que de corpo. “As pessoas estão muito aficcionadas pela imagem, estamos vivendo um momento de muita informação, mas isso também está deixando as pessoas aterrorizadas, o que está ocasionando muitos distúrbios alimentares, não podemos esquecer de cuidar das emoções, é preciso trabalhar o espírito”. Ensinamentos como esses nascem da rotina de atendimentos de sua clínica, Complexo Nutriclinic, em Fortaleza, um espaço acolhedor que busca estimular nos pacientes a conexão entre corpo e mente. Praticante de yoga há 15 anos, a nutricionista faz ainda musculação e se realiza dançando funk. “É minha terapia”, diz Mirella entusiasmada.

Encontrar uma atividade física que dê prazer é um dos caminhos para alcançar qualidade de vida, e se não der, a pessoa pode encarar como um tipo de tratamento, que gostando ou não, exige da pessoa persistência. “Em qualquer coisa que se for fazer, seja uma mudança na alimentação ou uma nova rotina de exercícios o que dá resultado é a regularidade, o mínimo de disciplina e dedicação vai fazer muita diferença”. Conclui Mirella.

Atitude que tem que caber na bagagem de qualquer destino.



O Complexo Nutriclinic oferece cursos que ensinam como ter uma alimentação saudável e prática em casa

#### PARA ANOTAR

##### Dicas para as viagens:

beber muita água, principalmente no avião.

##### O que está liberado:

saladinhas, legumes e proteínas.

##### O que evitar:

refrigerantes, excessos de massas, doces, molhos e álcool

##### O que levar:

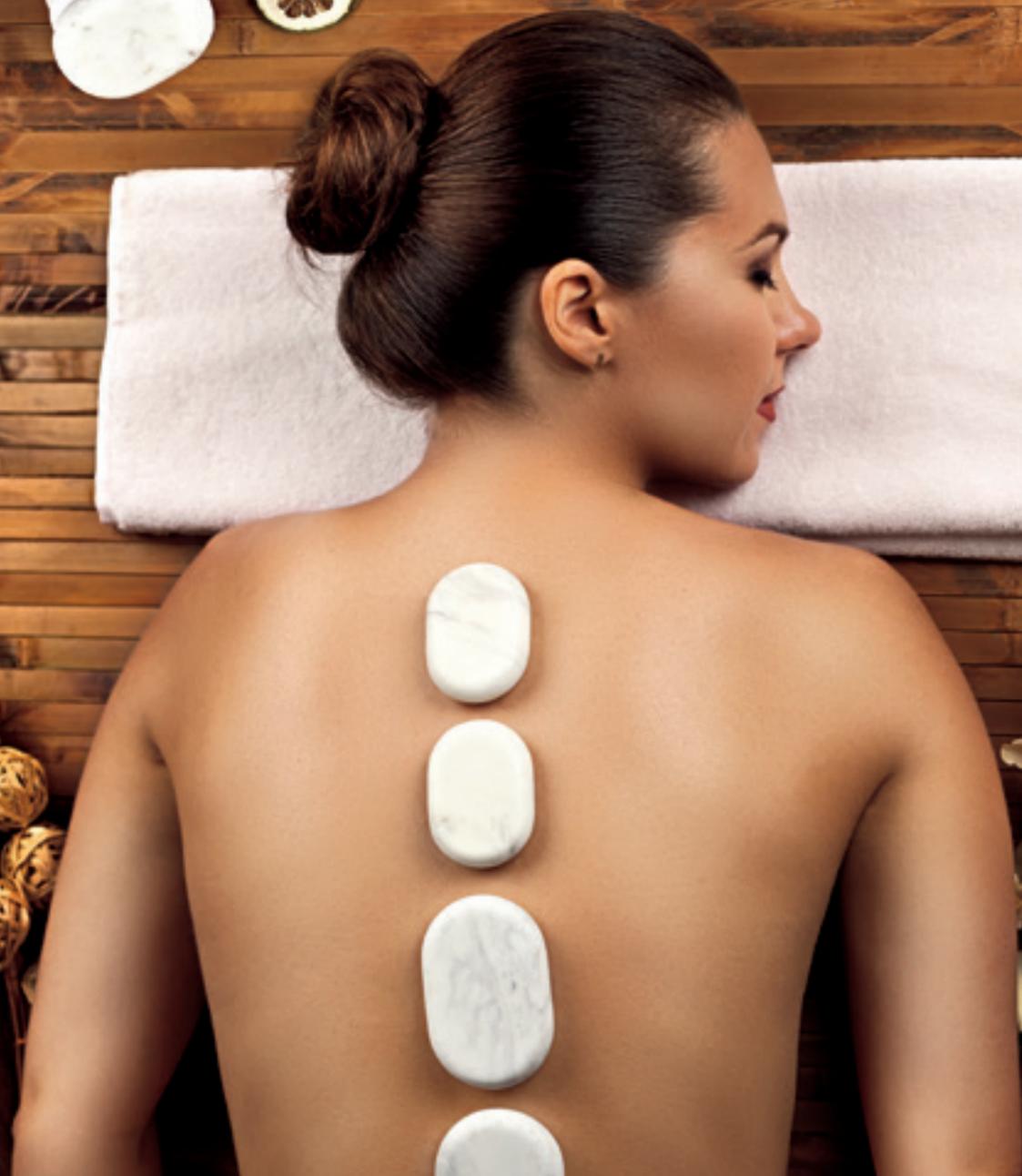
barras de cereais e nas viagens com crianças preparar um kit de medicamentos como pomadas, analgésicos e antialérgicos.

##### Importante:

nunca viajar sem seguro saúde!

Confira o perfil da Mirella: [@mirellanutri](#).

A pausa relaxante que  
você precisava no seu dia.



Venha conhecer o Beach Park Spa by L'Occitane.  
Experimente novos tratamentos com ingredientes naturais e  
relaxe corpo e mente. São Esfoliações, Máscaras, Massagens  
Corporais e Tratamentos Faciais com produtos  
L'Occitane en Provence para revelar toda sua beleza.

**Aberto ao público.**



Agende o seu tratamento: 4012-3000  
[beachpark.com.br/spa](http://beachpark.com.br/spa)

**Beach Park Spa**  
BY L'OCCITANE



# A LUZ NA CAMINHADA DE JONATHAN AZEVEDO

São diversas peças teatrais, 16 filmes e várias atuações na televisão, tendo mais recentemente interpretado o personagem Sabiá, no folhetim global “A Força do Querer”, trabalho que lhe rendeu um grande salto em sua carreira. Com tantos feitos, o ator fala sobre a busca pela espiritualidade e como a arte mudou a sua forma de olhar o mundo.

Ale Polon/VHAssessoria  
Agradecimentos: Loja Kings

## PARA OUVIR

Artista **O Rappa**  
Música **Anjos pra quem tem fé**  
Álbum **Nunca tem fim**





“Tenho certeza que tudo tem seu momento, sua hora, mas tudo no tempo do pai.”

Ator posa para loja Kings na linda vista do Vidigal no Rio de Janeiro

Com apenas 32 anos, o ator Jonathan Azevedo já carrega muitas marcas e feitos. Nasceu e cresceu em uma comunidade carente do Rio de Janeiro, foi criado por pais adotivos, venceu a depressão, enfrentou preconceitos e dificuldades, mas em meio a tudo isso, conseguiu dedicar quase a metade de sua vida à arte, onde merecidamente contabiliza no currículo: diversas peças teatrais, 16 filmes e várias atuações na televisão, tendo mais recentemente interpretado o personagem Sabiá, no folhetim global “A Força do Querer”, trabalho que lhe rendeu um grande salto em sua carreira. Em um descontráido bate papo com a gente, ele detalha sua trajetória, que daria, por si só, um enredo de novela.

#### Se você pudesse definir a sua trajetória em uma única palavra, qual seria e por quê?

Traduziria na palavra amor, porque o amor vence tudo.

#### Como foi a sua infância no Morro do Vidigal e quando despertou para as artes? Sempre teve o apoio dos pais? Qual a importância da família para você?

Na verdade, eu nasci e cresci na Cruzada de São Sebastião, uma comunidade no meio do Leblon. Eu gostava muito de praia, de surfar. Assim como pratiquei outros esportes, como Jiu Jitsu, basquete e futebol. Também gostava bastante de ler, porque meu pai sempre leu. Até que um dia eu conheci, dentro da escola, os meninos do teatro e uma amiga que morava no Leblon, cuja mãe era cenógrafa. Ela me levou para um

curso de teatro, começando aí a minha história com arte. Mas a leitura influenciou muito.

#### Na sua vida as escolhas certas fizeram muita diferença. Tanto a escolha de seus pais em lhe adotar, quanto a sua escolha em seguir a carreira de ator. Ambas muito bem-sucedidas. Para você, o que ajuda uma pessoa a fazer boas escolhas?

Minhas escolhas sempre foram pautadas pelo carinho e ensinamentos que meu pai me deu, assim como pelo que aprendi na minha comunidade. Ela é muito pequena, mas tem muita ética e princípios. Então, eu acho que isso tudo ajuda a fazer nossas melhores escolhas. Além do amor, porque meus pais me escolheram, e essa escolha me revelou que, a gente acreditando e trabalhando, tudo flui de uma forma incrível, como está acontecendo na minha vida.

#### Acredita, então, que tudo acontece na hora certa e no melhor momento?

Sim. Tenho a certeza de que tudo tem o seu momento, a sua hora, mas tudo no tempo do pai.

#### Oportunidades. Você mais do que ninguém sabe que elas existem e o quão importante foram e são em sua vida? Você acha que as pessoas sabem valorizá-las quando elas aparecem?

Eu sempre fui atrás dos meus sonhos e acreditei neles. A partir do momento que você luta e se dedica a algo que quer de verdade, eu acho que não tem tempo, tem trabalho. E eu acreditei na força do trabalho, na dedicação. Esse é o meu ponto de vista sobre as



Jonathan também é cantor de rap e está com banda nova, a Neegz, que pretende levar amor e positividade para as pessoas

oportunidades. E daí sempre procurei aproveitar as minhas para não só dar exemplo aos mais novos, mas às pessoas que estão ao meu lado para que vissem que com perseverança se consegue muita coisa.

#### Você se considera uma pessoa abençoada? Como a espiritualidade se insere em sua vida?

Muito. Principalmente pelos presentes que Deus já me deu com a minha família, o lugar que eu nasci e o carinho e o amor que sempre tive. E a espiritualidade é algo que eu sempre busco. Procuro aprender todo dia. Tento buscar cada vez mais algo que alimente não só meus desejos e ambições materiais, mas também a minha alma, a minha mente e, assim, crescer como pessoa, aprendendo a ser uma alma mais forte.

#### O que lhe motiva no dia a dia?

A oportunidade que Deus nos dá, que a vida nos dá, todos os dias de sermos alguém melhor.

#### Qual o momento mais difícil da sua vida, como o encarou e que lição tirou do que passou?

Foi quando eu descobri que eu era filho adotivo, mas que ao mesmo tempo foi o momento que mais me fez crescer como pessoa. Foi quando eu aprendi que meus pais, independentemente de qualquer coisa, cuidaram de mim, me deram amor e acreditaram que eu poderia ser alguém, que eu poderia mudar não só a minha vida, mas a deles e a da minha família também.

#### Já no que diz respeito a fatos engraçados, que mesmo em meio às adversidades, dão cor e humor à vida? Recorda de algum?

Eu sempre gostei de andar a pé. E um fato engraçado que passou a ocorrer comigo é que antes, eu levava uns 20 minutos, no máximo 25 minutos caminhando, para ir do Vidigal até a Cruzada de São Sebastião, à casa da minha mãe, mas agora se eu for fazer isso, eu levo três, até quatro horas, porque as pessoas ficam pedindo para tirar fotos por onde passo. Isso é muito engraçado e que me deixa muito feliz. Todos gostam do Sabiá e da minha pessoa. Com ele, eu pude apresentar o Jonathan Azevedo, como ele é, o ser que eu sou. Então isso me traz muitas alegrias e diversão.

#### Sua carreira lhe deu a chance de transitar por realidades bem diferentes da qual cresceu e do local onde sempre viveu. Como esse ir e vir impactou a sua vida? Mudou a sua forma de pensar? Ajudou a se valorizar?

Eu sou acostumado com essas transições, pois sou de uma comunidade no meio do Leblon. Saía da minha casa e ia para a casa de amigos que moravam na rua Almirante Guilhem ou na Selva de Pedra, que são um dos metros quadrados mais caros do Brasil. Ia tanto às festas da minha comunidade como às desses meus amigos de classe mais alta. Eu lembro, inclusive, que a primeira vez que eu comi de garfo e faca na minha vida, foi no aniversário de um amigo que eu conheci na rua. Por isso, eu sempre vivi essas transições, mas agora elas estão ganhando proporções muito gigantes e eu quero ir lá aprender, e poder trazer um pouco desse conhecimento, que eu aprendo no dia a dia, para a minha comunidade, e levar um pouco da nossa humildade e da nossa união para esses lugares.



Prestes a abrir uma biblioteca comunitária no Rio o ator fala que o livro é o seu melhor amigo.

**O ator passa por transformações físicas e emocionais para dar vida a vidas que não são a dele. Como você constrói os seus personagens? Como é essa entrega para você?**

Meus personagens são construídos como eu estudei na faculdade. Eu vou compondo-os com leveza, peso, olhares, voz e eu empresto um pouco das minhas próprias dores, alegrias e de muitos momentos vividos, para poder abrir mão de mim mesmo e viver aquilo com o personagem. Dou um tempinho do Jonathan e deixo o personagem entrar.

**Ficção e realidade se confundem em sua trajetória?**

Não, porque, graças a Deus, eu estudei bastante para saber desligar, separar o momento que eu saio do set de gravação e venho para minha vida pessoal. Eu sei que o Jonathan precisa estar bem para que os personagens estejam melhor ainda. Por isso, também tenho uma psicóloga maravilhosa que me ajuda a organizar a cabeça, assim fica mais fácil levar a vida.

**Em seu próximo trabalho como ator, na série Ilha de Ferro, também na Globo, prevista para esse ano, você vai explorar um personagem novo, em um universo totalmente diferente. Vai sair do papel do bandido, do marginal, que já fez muito no cinema e na televisão. Como é passar de traficante a enfermeiro?**

De fato, eu iria fazer um enfermeiro. Porém, surgiu a oportunidade de viver um personagem maior, que se chama Fiapo. O diretor me deu essa chance, porque ele queria me ver mais em cena, ele gosta das brincadeiras que eu faço com o texto. E o Fiapo é um cara revolucionário, luta pelos direitos trabalhistas e que também mostra muito seu lado afetivo, ao viver um triângulo amoroso. Há ainda um pouco de comédia, que uma coisa que eu amo fazer.

**Aliás, um fato curioso é que mesmo tendo interpretado muitos bandidos, ao invés de ser odiado, você acabou conquistando o público? A que atribui isso?**

Isso se deve não só à composição do personagem, mas também à ajuda dos meus companheiros de cena. Eles me deixavam transmitir tudo aquilo que nós vivíamos fora do set, e a gente pegava o melhor da nossa positividade, da nossa energia, e jogava dentro da cena. Daí, apesar de eu trabalhar o Sabiá com um olhar muito pesado, eu o dotava de gestos de muita leveza. Dentro dele só pulsava amor. E todas as suas ações eram pautadas não pela necessidade de poder levar uma condição de vida melhor para a comunidade, mas reflexões sobre a atitude do ser humano no dia a dia. Por mais que o Sabiá fosse um criminoso, ele tinha ética, caráter, coisas que nós não vemos muito no mundo de hoje.

**É com a sua arte e seu talento que você mostra o seu real valor. A arte tem o poder de modificar as pessoas, tanto quem pratica quanto quem consome? Você acredita que seria uma boa "arma" para combater a violência e mostrar um futuro com melhores escolhas?**

Basta você observar as escolas que formaram não apenas a mim, mas a diversos outros atores, artistas, pensadores e influenciadores no Brasil. Se você pensar em tudo que elas trouxeram para diversos adolescentes que hoje se encontram no mercado de trabalho, uma visão muito mais ampla de mundo, então essa questão fica bem mais fácil de responder. Tem tanta coisa bonita acontecendo no nosso país. Porém, as pessoas não conseguem dar o devido valor para o que está acontecendo. A arte leva ética e forma seres pensantes para viver esse mundo.

“Eu não consigo ficar sem pensar na paz, no amor, em ter uma atitude gentil para as ocasiões que a vida me apresenta.”

Jonathan Azevedo  
sonha em ganhar  
o Prêmio Nobel  
da Paz



**Falando em arte, além de ator, você faz parte da banda Melanina Carioca, que faz sucesso e virou referência. Como surgiu a banda e como se realiza por meio da música?**

Na verdade, eu tive que dar um tempo da Melanina, porque eu tenho meus próprios projetos e agora eu estou com uma banda nova, a Neegez, formada com meu irmão. Gosto muito de cantar rap e o Melanina não faz mais um show autoral. Faz algo que inclui mais a música da galera. Então, eu precisava muito cantar as minhas músicas, a minha própria história. Por isso, eu dei um tempo e passei a dividir esse espaço com meu irmão para poder passar o que queremos transmitir: luz, paz, um pouco do que ocorre no nosso dia a dia, saindo da nossa comunidade, indo para umas festas bacanas. Enfim, a Neegez vem com o intuito de levar muito amor e positividade.

**Existe algum outro viés artístico ainda não revelado ao grande público?**

Nós que viemos de uma escola de arte, achamos que o artista vai se afluando não só com a demanda de trabalho, mas também com as suas necessidades. Eu, por exemplo, amo escrever e recitar poesia, dançar também. Vocês vão ter que esperar pelas cenas dos próximos capítulos.

**Os projetos sociais sempre estiveram presentes em sua vida e, agora, você está prestes a abrir uma biblioteca comunitária. Iniciativas como esta são uma forma de retornar para o universo tudo de bom que a vida lhe deu? Como é estar agora do outro lado, ou seja, dando oportunidades para que outras pessoas também cresçam assim como você?**

Eu sempre tive esse sonho, porque foi um livro que salvou a minha vida, que me fez expandir a mente. Às vezes, eu penso que o livro é o meu melhor amigo. Gosto de pesquisar sobre literatura, filosofia e assim vou colocando minha cabeça no lugar. Então, a biblioteca que eu estou fazendo é para retribuir tudo o que fizeram por mim. Isso é uma troca da vida com a vida.

**Sonhos a realizar? Qual seria o maior deles?**

Meu maior sonho é ganhar o Prêmio Nobel da Paz. Para mim seria muito incrível, porque eu não consigo ficar sem pensar na paz, no amor, em ter uma atitude gentil para as ocasiões que a vida me apresenta. Eu sempre sonhei em poder fazer algo a mais por todos os seres humanos. São as reflexões, as nossas atitudes que podem transformar o mundo e o universo.

**O que espera para o futuro?**

A curto prazo, minha expectativa é poder ter uma folga no Beach Park com a minha família e ser muito feliz daí para frente. No momento, eu trabalho tanto que eu só penso mesmo em realizar esses objetivos de curto e médio prazo, porque os de longo prazo são, como eu falei, poder ganhar o Prêmio Nobel da Paz e viajar o mundo, poder apresentar um pouco do mundo para a minha família, levar cultura para a minha comunidade, levar arte para todas as comunidades, levar algo que faça o nosso povo pensar e refletir melhor sobre as suas escolhas. Essa é a função do artista, essa é a função do Jonathan Azevedo. Paz e beijo do preto!

**PARA ANOTAR**

Confira o perfil do Jonatha: @negblack.  
Agradecimentos: @lojakings

“A arte leva ética e forma seres pensantes para viver esse mundo.”

Ator se prepara para novo personagem na série 'Ilha de Ferro' da Globo



# SABOR BRASILEIRO

Após buscar inspiração em eventos realizados em quatorze cidades do País, o Lá Fora Brasil inaugura seu primeiro restaurante em terras cearenses, localizado no coração de Fortaleza, prometendo no diálogo entre boa música e comida de qualidade o segredo para uma receita de sucesso.

**Bebel Medal  
e Igor de Melo**

## PARA OUVIR

Artista **Dona Onete**  
Música **Jamburana**  
Álbum **Feitiço Caboclo**





O Lá Fora Brasil abre novo espaço em Fortaleza unindo música e culinária brasileira

Saborear um prato típico da culinária brasileira, pode ser uma experiência que vai além da mera e simples degustação. Isso porque a comida, com seus aromas, cores e apresentações, são também elementos culturais. Têm uma história, capaz de resgatar para o presente aquilo que está na nossa memória afetiva. E quando tudo isso é embalado por uma boa música, com pitadas de criatividade e ousadia, essa experiência gastronômica se torna ainda mais prazerosa.

Afinal de contas, sempre tem aquela comidinha saborosa capaz de despertar todos os nossos sentidos. Se combinada ainda com alegria e descontração, proporcionando momentos únicos entre família e amigos, fica mais divertido ainda! A prova de que o público valoriza e não abre mão de vivenciar experiências como essa é o sucesso do Lá Fora Brasil, que há quatro anos vem mostrando que a culinária também é sinônimo de diversão.

Após realizar eventos em quatorze cidades brasileiras, como Fortaleza, Belém, Recife e Salvador, entre outras, no formato food park, os amantes da boa comida terão a oportunidade de saborear, a partir de junho, versões de vários pratos típicos do Brasil em um espaço fixo, localizado na Avenida Dom Luís, no coração da capital do Ceará. Assim como nos eventos realizados pelo Lá Fora Brasil, marca que pertence à agência Baladeira Inovações, o restaurante promete seguir apos-

tando na valorização da riqueza cultural e gastronômica do nosso País.

“Vamos oferecer um cardápio bem brasileiro, do mini acarajé ao brigadeiro, passando também pelo sarrabulho e outros pratos típicos da nossa gastronomia. Teremos a cerveja Lá Fora Brasil, que foi produzida em Maceió pela cervejaria HOPBROS e, a carta de vinhos só vai ter produtos brasileiros, assim como o café, que será feito a partir de grãos nacionais”, explica Alex Façanha, idealizador do Lá Fora Brasil ao lado do seu irmão Fabrício Façanha. Ele também reforça a sazonalidade como fonte de inspiração para o que será oferecido ao público. No período junino, por exemplo, delícias como vatapá e paçoca estarão presentes no menu, assim como coquetéis e doces de frutas da estação.

#### MÚSICA E CULINÁRIA AFETIVA

E, como não poderia deixar de ser, a música também é um dos grandes atrativos do restaurante. Como Alex Façanha faz questão de ressaltar, o objetivo é valorizar também artistas e as canções brasileiras, criando um ambiente perfeito para se comer bem ao som do que o nosso país tem de melhor.

As viagens pelo Brasil, inclusive, foram fundamentais para o desenvolvimento de todo o conceito do restaurante. Conhecer as peculiaridades de cada cidade, ter acesso aos ingredientes típicos e incentivar a produção



Alex Façanha, idealizador do Lá Fora Brasil

local foram aspectos essenciais para o desenvolvimento do menu. Segundo Alex Façanha, trata-se da versão de pratos típicos que ele e toda a equipe do Lá Fora Brasil tiveram a oportunidade de conhecer e, claro, experimentar.

“Queremos que, no restaurante, as pessoas resgatem o sabor de pratos que comeram em outras cidades, como o típico pirarucu de Belém, o picadinho que alguém teve a oportunidade de provar em São Paulo ou até mesmo aquela receita de família, que sempre fica na memória. Por isso que gostamos de falar da ‘cozinha afetiva’”, explica Alex.

#### RECEITA DE SUCESSO

O restaurante Lá Fora Brasil promete seguir com a mesma qualidade e criatividade já reconhecidas por seu público. Desde os seus primeiros eventos, a Baladeira Inovações, vem aperfeiçoando sua experiência anterior com live marketing, e constatou que o diálogo entre comida e música, em um ambiente para toda a família, seria uma receita de sucesso. A inspiração também veio do sucesso dos food trucks, que em São Paulo já faziam bastante sucesso, mas que em Fortaleza ainda não havia sido experimentado.

A primeira edição do Lá Fora Brasil aconteceu em um shopping de Fortaleza, e contou com a participação do chef Hugo Rigui, aprendiz de Alex Atala, e do duo Sax



in the Beats, famoso por se apresentar com máscaras de panda e cavalo, entre outros parceiros da área da gastronomia. A previsão inicial era de receber 2.000 pessoas. No entanto, só no primeiro dia, o público foi de aproximadamente 7.000. Já no segundo dia, esse número saltou para 12.000.

Foi graças a esse sucesso que o Lá Fora Brasil começou a circular por outras cidades. “Nesse período, por onde a gente passava, essa experiência acontecia pela primeira vez. O público realmente comprou a ideia”, pontua Alex Façanha. Com o sucesso da ideia, no entanto, outros food parks começaram a ser replicados por outros produtores e estabelecimentos. Como forma de driblar a concorrência e cativar ainda mais os fãs do Lá Fora Brasil, apostou-se em eventos temáticos, mas sem abrir mão da qualidade dos produtos oferecidos e do próprio serviço.

Assim, surgiram o Lá Fora Drive In, o Lá Patrick's Pub Park, o Oktoberfora, o Lá Fora Steak Park, só para citar alguns exemplos, sempre tendo como princípio a criatividade, o zelo e o cuidado em todos os detalhes. O negócio também acabou abrindo portas para levar o modelo de praça de alimentação para grandes even-





Com o sucesso, o Lá Fora Brasil expandiu para outras cidades

tos, como foi o caso do UFC (Ultimate Fighting Championship) e do show do Iron Maiden em Fortaleza.

Toda essa trajetória foi fundamental para transformar o Lá Fora Brasil também em um restaurante - isso porque os eventos continuam a acontecer, tanto em Fortaleza como em outras cidades. O start, contudo, surgiu após o convite para fazer a curadoria de montagem de um restaurante em um shopping. "Nunca tinha passado na nossa cabeça de ter uma casa fixa, até aquele momento. Mas tudo colaborava positivamente, então entramos de cabeça no desafio", explica Alex Façanha. Isso porque o restaurante vai funcionar do lado de fora do Shopping Varanda Mall, seguindo o conceito original da marca. O local vai contar ainda com um rooftop para aqueles que desejarem ter uma experiência gastronômica ao ar livre.

Seja no restaurante próprio ou nos eventos realizados ao longo do ano, o Lá Fora Brasil acredita que a culinária, assim como a música, é capaz de criar momentos especiais, repletos de alegria, história, memória e afeto, porque quando encontros acontecem em torno de uma boa comida e ao som daquilo que temos de melhor, tudo se torna ainda mais inesquecível.

#### + MAIS

Além do restaurante, o Lá Fora Brasil vai ser um dos destaques da programação Rádio Beach Park ([www.radio.beachpark.com.br](http://www.radio.beachpark.com.br)). A ideia da coluna é abordar curiosidades e temas relacionados à culinária brasileira, a partir da música e de artistas que se inspiraram nas delícias que o nosso País tanto tem a oferecer.

#### SERVIÇO

##### Restaurante Lá Fora Brasil

Shopping Varanda Mall - Avenida Dom Luís, 1010, Aldeota, Fortaleza/CE.

@laforabrasil

CURTA  
A ONDA DO SABOR  
QUE VIROU MAGIA:  
KINGDOM AÇAÍ!

Seja nosso franqueado!

kingdomacai.com.br



@kingdomacai

@kingdomacai\_br



# NO TOPO DO MUNDO

O alpinista Rosier Alexandre foi o primeiro cearense a chegar ao cume do Everest, a maior montanha da terra. Os esforços para atingir objetivos tão desafiadores são atribuídos ao apoio irrestrito que recebe da família. A cada aventura que encara, procura ficar mais seguro e confiante para garantir que vai voltar bem para casa.

Bebel Medal  
Fotos : Acervo pessoal

## PARA OUVIR

Artista **Imagine Dragons**  
Música **On The Top Of The World**  
Álbum **Night Visions**



“O desejo de escalar a montanha mais alta de cada continente deu origem ao Projeto Sete Cumes.”

Rosier Alexandre, um cearense no topo do Everest



Nasci no município de Monsenhor Tabosa, em 26 de novembro de 1968, e venho de uma família simples de agricultores. Trabalhei na roça até os 15 anos e cheguei a ser engraxate e vendedor de frutas. Com muito esforço e muita força de vontade, fiz minha graduação em Marketing e entrei no mundo corporativo trabalhando como consultor.

Ainda jovem, em meio à caatinga nordestina, embora tivesse consciência de que deveria trabalhar bastante para mudar de vida, jamais pensei que passaria por tanta coisa. E a descoberta do esporte está intimamente relacionada à minha vontade de crescer, de desbravar o novo e se aventurar.

Nunca tinha imaginado que eu viveria aventuras extremas pela minha vida, muito menos que seriam desse nível. Comecei a escalar rochas por hobby, e a cada dia fui melhorando a minha performance e abraçando desafios maiores, até o dia em que tomei a decisão de escalar a maior montanha de cada continente, mas tudo isso foi acontecendo espontaneamente. Como costume dizer, foi um feliz acidente de percurso.

Nessa “brincadeira”, vamos dizer assim, conheci cerca de 15 países, como o Nepal, onde tive uma das experiências mais marcantes em toda minha vida. Também coleciono boas histórias, como uma escalada que fiz ao Kilimanjaro, na Tanzânia, quando fui o centro das atenções de 15 ou 20 colegas graças ao meu hábito, tipicamente cearense, de contar piadas. No último dia dessa expedição, uma dessas pessoas me abraçou e pediu para o meu guia dizer que aquela tinha sido a expedição mais animada da vida dele.

Minhas conquistas nesse esporte tão radical, que é o alpinismo, e ao mesmo tempo fascinante, me enchem de motivação e orgulho. Fui o primeiro cearense a chegar ao cume do Everest, o sexto brasileiro e o primeiro cearense a escalar a maior montanha de cada continente. Também fui o primeiro brasileiro a escalar o Carstensz (4.884m), a maior montanha da Oceania,

sem auxílio de helicóptero. Além disso, sou o único alpinista do Norte/Nordeste a escalar o Ojos del Salado (6.893m), o maior vulcão da terra, dentre outros feitos.

O desejo de escalar a montanha mais alta de cada continente deu origem ao Projeto Sete Cumes, que concluí em 21 de maio de 2016, quando cheguei ao cume do Monte Everest (8.848m), a maior montanha da terra. No entanto, posso dizer que o caminho percorrido até chegar a essas e outras vitórias, como não poderia deixar de ser, foi recheado de obstáculos. Entre o planejamento e a escalada final, foram nada menos do que 14 anos, tempo suficiente para ter vivido grandes experiências. Provavelmente, a maior delas foi estar presente nas duas maiores tragédias do Everest. Em 2014, durante a primeira tentativa, houve uma avalanche que matou 16 xerpas, incluindo três da minha equipe. No ano seguinte, voltei ao Everest no Nepal,



Alpinista realiza o sonho de escalar a montanha mais alta de cada continente



Rosier com os nativos do Nepal

mas um terremoto de 7,8 graus na escala Richter deixou aproximadamente 9 mil mortos, além de provocar uma série de avalanches, uma delas no campo base da montanha. Foram 19 mortos, dentre eles a médica da minha expedição. Além de tudo isso, fiquei preso no Everest por três dias e fui resgatado de helicóptero, na maior operação já feita em alta montanha. Desistir, no entanto, não estava nos meus planos.

O apoio da minha família, inclusive, foi irrestrito, o que me motivou a seguir adiante com o meu sonho. Esse elo, me fez ser mais prudente na montanha, a pensar naqueles que estão em casa à minha espera, antes de assumir um risco maior. E é por causa da família que busco sempre me planejar, treinar com ainda mais garra, para ficar mais seguro e confiante de que tudo acabará bem.

E é justamente por isso que costume dizer que, em minha trajetória, não há nenhum arrependimento, pelo contrário, faria tudo novamente. O que me impulsionou e impulsiona a cada dia é a vontade de viver e viver intensamente. Isso significa cultivar sonhos e buscar um meio de executá-los. Realizar sonhos ousados me dá a sensação boa de estar vivo e de estar fazendo a vida valer cada minuto. E quando este sonho exige esforços extremos, que às vezes até parecem intransponíveis, mergulho ainda mais de corpo e alma.

A persistência, a firmeza, a coragem e a paciência costumam fazer parte da vida de quem faz esporte, principalmente, os radicais, como é o meu caso. Entretanto, acredito que qualquer pessoa é capaz de realizar grandes feitos e atingir seus objetivos. E é isso que faço questão de partilhar nas palestras que dou, tendo como base a minha própria experiência: um menino humilde do interior que chegou ao topo do mundo.

O ser humano é dotado de poderes extraordinários, só que acabam sendo raras as vezes que aproveitamos disso. O conselho que dou a qualquer um é cultivar crenças positivas, algo que abre possibilidades, para



Montanhista escalar montanhas cobertas de neve

depois planejar em detalhes todos os seus sonhos.

Ter um desafio diferente a cada dia é fundamental para que todos se saiam vitoriosos. A ideia é manter-se vivo e ativo, sempre, independentemente se o desafio é no esporte, na casa ou no trabalho. E qual seria o próximo? Após o fim do período sabático, que prometi a família e a mim mesmo, pretendo amadurecer a ideia de ir aos dois pólos. Quando isso acontecer, saibam que farei de tudo para ir até o fim.

#### + MAIS



#### O êxito do Projeto 7 Cumes

##### América do Sul

Monte Aconcágua (6.962m) - janeiro de 2006

##### África

Kilimanjaro (5.895m) - fevereiro de 2011

##### Europa

Monte Elbrus (5.642m) - agosto de 2011

##### Oceania

Monte Carstensz (4.884m) - fevereiro de 2012

##### América do Norte

Monte McKinley (6.194m) - junho de 2012

##### Antártida

Maciço Vinson (4.897m) - janeiro de 2013

##### Ásia

Monte Everest (8.848m) - maio de 2016

#### PARA ANOTAR



Confira o perfil do Rosier: @rosieralexandre



# ARMÁRIO- CÁPSULA: MUDANDO OS HÁBITOS DE CONSUMO NA MODA

Quando Caroline, a blogueira americana do Un-fancy.com, escolheu recentemente 37 peças do armário dela para passar alguns meses, acabou por mudar a forma como muita gente vê o próprio guarda-roupa. E ainda que o termo “armário-cápsula” tenha surgido bem antes, na década de 70, com a estilista Susie Faux, esse conceito tem feito sucesso com quem tem uma rotina que exige uma presença em muitas funções, como por exemplo, a empresária Joana Ramalho, que aderiu a essa tendência por acreditar que assim sua vida tenha se tornado mais prática, leve e feliz.

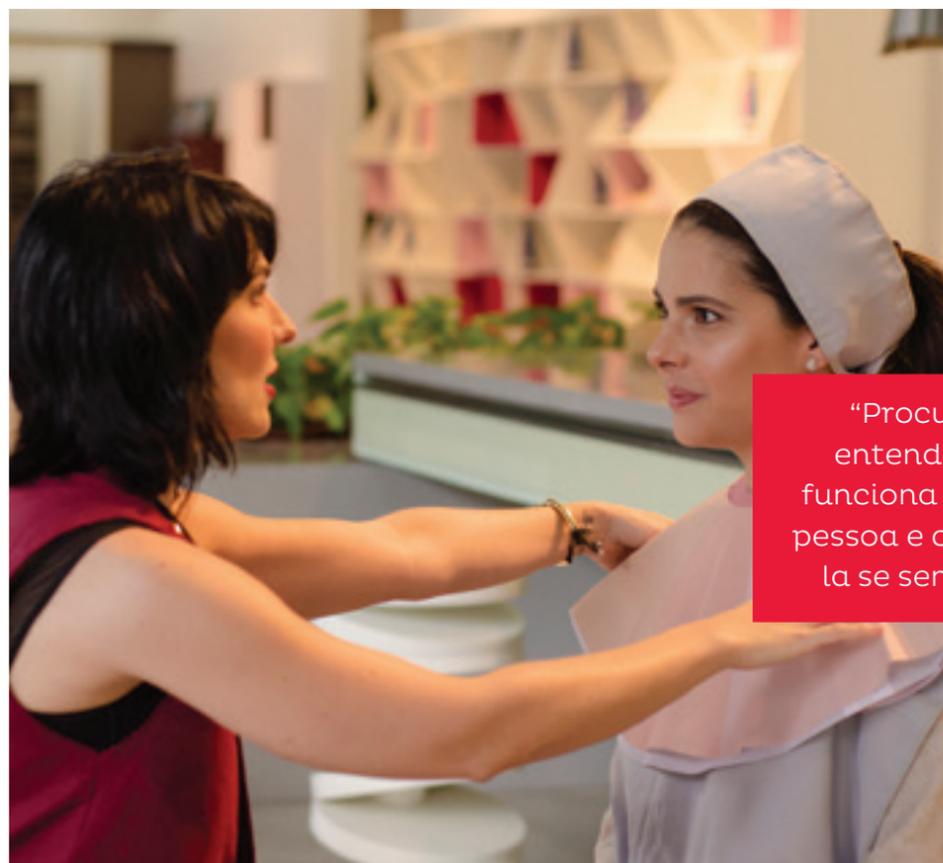
## FICHA TÉCNICA

Texto: **Grazi Costa**  
Fotos: **Ethí Arcanjo**  
Agradecimentos: **Lenita**

## PARA OUVIR

Artista **Marcelo Jeneci**  
Música **O Melhor da vida**  
Álbum **De graça**





“Procuramos entender o que funciona com cada pessoa e como fazê-la se sentir bem.”

Lu Carvalho realiza consultoria de imagem com a empresária Joana Ramalho

**M**oda e consumo são indissociáveis, e as mudanças no estilo de vida da sociedade contemporânea mostram que essa relação está cada vez mais consciente e autônoma. Há uma busca maior por identidade e, conseqüentemente, por formas de expressá-la, tarefa que fica por conta de profissionais como a consultora de imagem, Lu Carvalho, que, com base nas técnicas do visagismo, interpreta aspectos da personalidade e traça estratégias de estilo que vão reforçar a imagem que cada um deseja expressar. “Os traços e feições que temos no rosto revelam quem somos, e a gente analisa e faz a conexão entre rosto, cabelo e modo de se vestir”, afirma a consultora.

Outro aspecto que tem estreitado a relação entre consumo e moda é o ressurgimento do conceito de armário-cápsula, que propõe a utilização planejada de peças no guarda-roupa, com base no que mais se ajusta ao corpo e rotina de cada pessoa; ou seja, trata-se de manter o estilo com poucos looks e várias combinações. Lu diz que tendência é se sentir bonita na frente do espelho. “Procuramos entender o que funciona com cada pessoa e como fazê-la se sentir bem; tenho uma cliente que deixou de usar calças, pois descobriu que só as usava porque todo mundo estava usando. Ela decidiu não comprar mais. As pessoas vão deixan-

do de ser escravos da moda e de ficarem correndo atrás de tendências”, aponta Lu.

A empresária Joana Ramalho aderiu ao conceito e, confessa que a consultoria que fez com a Lu, mudou até a forma com que se relaciona com a moda. “Uma das minhas maiores dificuldades era ver o meu guarda-roupa cheio e ter a sensação que não tinha nada pra vestir. Perdia muito tempo procurando roupas e, às vezes, saía de casa com looks que não me sentia bem. Então, ter um armário-cápsula pra minha rotina foi a melhor coisa, tive maior conhecimento sobre meus gostos e caimentos, e comecei a usar roupas que me favorecem. Aboli o salto da minha vida e, pela primeira vez comecei a gostar de moda e do que tenho”. E acrescenta “descobri também o motivo de nunca ter gostado de roupas com estampas florais. Tem relação com minha personalidade, afinal sou engenheira e, claro que iria gostar mais das formas geométricas”, ressalta.

Joana também aplicou o aprendizado também na hora de viajar. Ela, geralmente, leva uma mala de mão e confessa não sentir falta de nada. “Escolho peças básicas, exagero nos acessórios e nos lenços ou cachecol, que não fazem volume, uso uma bolsa versátil que tem alça cruzada e funciona tanto pro dia como pra noite, e foco no que realmente importa que é curtir a viagem

e não ter que ficar fazendo e carregando mala de um lado pro outro, é perfeito”, empolga-se.

A visão dela sobre onde investir nas compras também mudou. “Nunca lia etiqueta das roupas, mas comecei a questionar o tipo de tecido e a origem dos produtos e me tornei mais consciente. Temos o poder de escolher onde compramos, por isso, fazemos escolhas que mudam o mundo em relação a isso”, diz Joana que optou por valorizar marcas locais como a Lenita Negrão, que tem roupas lisas que rendem ótimas combinações e, Catarina Mina que tem um trabalho de transparência com os produtos admirável. “Se estou viajando, por exemplo, compro apenas uma blusa ou algo que traga memórias afetivas do lugar, no dia a dia, procuro marcas que fazem sentido pra mim”, pontua a empresária.

Novas tendências de comportamento estão desmontando e quebrando paradigmas entre moda e consumo. Comprar o essencial, pensar na variedade de utilização das peças, exercitar o consumo consciente e, com isso, ter um estilo de vida mais prático e confortável, com economia de tempo e dinheiro são escolhas que vão proporcionar bem-estar, autoestima e felicidade. E é disso que precisamos nos vestir.



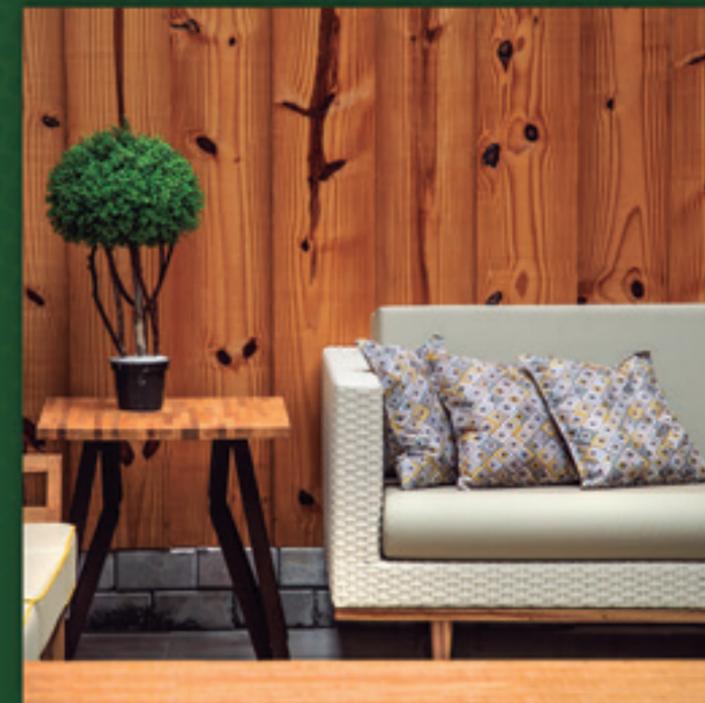
Bate-papo sobre estilo, gostos e rotina é o primeiro passo para montar o armário-cápsula

Confira algumas combinações que Joana fez com looks da loja Lenita Negrão usando peças curingas:



Joana veste saia jeans midi com t-shirt branca com nó na frente e bolsa de crochet da **CATARINA MINA**

# JACAUNA #COMBINA COM VOCÊ



INDÚSTRIA JACAUNA COM MAIS DE 200 MIL M<sup>2</sup> DE ÁREA CONSTRUÍDA.  
PRODUZINDO OS MELHORES MÓVEIS PRA VOCÊ.



MAIS DE  
40 ANOS  
40 LOJAS  
NO BRASIL

FABRICANDO PARA VOCÊ

@ [www.jacauna.com.br](http://www.jacauna.com.br)

GRUPO  
**JACAUNA**  
decomadeiras • RAIUGA



CEARA - FORTALEZA, W. SOARES: (85) 3452.5600 / SANTOS DUMONT: (85) 3452.8844 / BEZERRA DE MENEZES: (85) 3223.8022 / VIRÍDIO TAVORA: (85) 3382.0794 / BALZEIRO: (85) 9.8184.8990 / SOBRAL: (85) 3631.3095 - PORAÍRA: (85) 3337.7180 / CAPEDELO: (85) 3268.9418 - PIAUI - TERESINA: (85) 3223.3333 / PARNAGUA: (85) 3223.9021 - PERNAMBUCO - RECIFE, AA NORTE: (81) 3427.8738 / IMPERIAL: (81) 3471.4906 / PETROLINA: (81) 3061.1637 / CARUARU: (81) 3719.4167 - SERGIPE - ARACAJU: (79) 3249.3053 - MARANHÃO - SÃO LUIS: (98) 3276.1458 / ARAÇUAZ: (88) 3726.5056 / IMPERATRIZ: (88) 3524.5005 - RIO GRANDE DO NORTE - NATAL: (84) 3211.2424 / WASSOBI: (84) 3216.8327 - ALAGOAS - MACEIÓ: (82) 3236.0918 - BAHIA - SALVADOR: (71) 3246.1378 / LAURO DE FREITAS: (Estrada do Coco) (41) 3278.4648 - PARAÍ - BELÉM: (91) 3222.3169 / WARRAPÁ: (84) 3221.8706 / MARITUBA: (84) 9.9187.0003 - AMAPÁ - MACAPÁ: (86) 3221.5343 - RORAIMA - BOA VISTA: (86) 3623.9001 - RONDÔNIA - PORTO VELHO: (89) 3221.7748 - TOCANTINS - PALMAS: (83) 3276.8031 - AMAZONAS - WARRAPÁ: (84) 3226.2747 - MATO GROSSO - CUIABÁ: (85) 3084.2770 - GOIÁS - APARECIDA DE GOIÂNIA: (62) 3085.5657 - PARANÁ - CURITIBA: (41) 3275.0162 - SÃO PAULO - SANTO AMARO: (AA) WASHINGTON LUIS: 3636 (11) 2369.2039 - MOOCA - AV. ALCANTARA WALCHDO: (14) 3312.2369 / TATIAPE - R. EUGENIO PACHECO: 909 (11) 2649.8229 / ORANJA VIANA - RUIB. RAPOSO TAVARES: S/N (11) 4280.3376 / CAMPINAS - AV. DR. JOSÉ DE SOUZA: 2204 (11) 3327.8423 - LOJAS DECOMADEIRAS - FORTALEZA: WASHINGTON SOARES: 2121 (85) 3278.7737 / WASHINGTON SOARES: 5050 (85) 3122.1737 / VIRÍDIO TAVORA: (85) 3274.1712



A mesma t-shirt branca com uma jaqueta jeans sem manga e uma calça skinny branca com a bolsa de crochet e sapatilhas dão conforto e elegância para o dia a dia

# CGV Oftalmologia Clínica e Cirúrgica.

## A seleção perfeita pra atender você.

### EXAMES E PROCEDIMENTOS

- Angiografia Fluoresceínica
- Biometria Óptica
- Campimetria Computadorizada
- Capsulotomia com Yag Laser
- Consulta Oftalmológica
- FDT
- Fotocoagulação a Laser
- Gonioscopia
- Mapeamento de Retina

- Microscopia Especular
- Paquimetria Corneana
- Retinografia Colorida
- Tomografia de Coerência Óptica
- Tonometria
- Topografia Corneana
- Ultrassonografia Ocular

### CIRURGIAS

- Cirurgia de Estrabismo
- Cirurgia de Catarata
- Cirurgia de Glaucoma
- Cirurgia de Plástica Ocular
- Cirurgia de Segmento Anterior
- Cirurgia de Retina
- Pequenas Cirurgias



[www.cgvoftalmologia.com.br](http://www.cgvoftalmologia.com.br)



Nossa visão é você.

AV. SANTOS DUMONT, 2456 18º ANDAR • (85) 3081.6400 • CONSULTAS • EXAMES • CIRURGIAS

ANA PAULA XIMENES - CRM 6339 RQE 2620 • MONIKE VIEIRA - CRM 10192 RQE 8885 • SARAH WEBER - CRM 15533 RQE 6781 • SABRINA CARTAXO - CRM 5632 RQE 1759  
 RODRIGO VICENTINI - CRM 6253 RQE 3197 • FELIPE CARVALHO - CRM 7869 RQE 3683 • EUGÊNIO GIFFONI - CRM 6762 RQE 2524 • KARLOS SANCHO - CRM 14325 RQE 8164  
 SÉRGIO MARQUES - CRM 8359 RQE 2794 • THIAGO LIMA - CRM 14687 RQE 8959 • ERISSON FREITAS - CRM 9737 RQE 4842



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



Dunorte





A calça skinny branca com uma blusa mullet vermelha sem manga dão estilo e personalidade ao look



## CLÍNICA TRAJANO ALMEIDA

### DIAGNÓSTICO POR IMAGEM

As evidências científicas demonstram que os efeitos benéficos dos exercícios físicos são capazes de proporcionar um bem-estar e melhora na qualidade de vida.

Os exercícios aeróbicos aumentam o condicionamento cardiorrespiratório, contribuindo para manutenção ou na perda de peso. Os exercícios resistidos são efetivos em aumentar a força e resistência muscular. Os exercícios de alongamento aumentam a flexibilidade de membros superiores e inferiores.

Alguns estudos demonstram diminuição da perda óssea ou aumento da massa mineral óssea com a realização de exercícios resistidos.

No intuito de prevenir doenças, inclusive o câncer, recomenda-se que as pessoas sejam ativas fisicamente, que façam de 30 a 60 minutos de atividade física moderada ou 30 minutos de atividade intensa todo dia. Dividindo-se por tipo de exercício físico, a recomendação é que sejam realizados exercícios aeróbicos: 150 minutos de exercício moderado ou 75 minutos de exercício intenso por semana; associados a exercícios resistidos: sessões duas a três vezes por semana com exercícios para os grandes grupos musculares.

Na prescrição do exercício físico deve ter como objetivos adquirir e melhorar as capacidades físicas: aeróbica, força muscular e flexibilidade; melhorar a imagem corporal e a qualidade de vida; melhorar a composição corporal e melhorar os sistemas cardiovascular, endócrino, muscular, ósseo, neurológico e respiratório.

O sintoma fadiga pode ser reduzido com a prática de exercícios aeróbicos e resistidos. Durante períodos de aumento da fadiga ou surgimento de novos sintomas, os exercícios devem ser modificados em sua intensidade, duração e/ou frequência.

O aluno deve ser encaminhado para atendimento médico nos seguintes sinais de alerta: fraqueza ou cansaço fora do normal, palpitações ou dor no peito, vômitos ou quadro súbito de náuseas durante os exercícios, dor, câibras ou dor articular fora do usual, bem como mudanças na coordenação motora, visão ou audição.

A prática de exercícios físicos pode ser vista como uma expressão de autocuidado. Incluí-la no dia a dia das pessoas que não tem esse hábito de vida requer o uso de técnicas motivacionais.

Autoria do texto: Dr. Marcio Braga

# HÁ MAIS DE 40 ANOS EM MEDICINA DIAGNÓSTICA.



Macacão branco pantacourt com amarração na cintura e bolsa de crochê da **CATARINA MINA** sem uso da alça e salto alto dão sofisticação ao look

 The advertisement features a large background image of a woman's face looking thoughtfully at the camera, with a violin and its bow overlaid on the top right. In the center, a modern, multi-story apartment building with green and white balconies is shown. The building is set against a sunset sky. Below the building, there are several cars parked on a street.
 

**BRAVO**  
RESIDENCE

MORAR NO GUARARAPES É UM GRANDE DIFERENCIAL: QUANDO VOCÊ MENOS ESPERA, A SUA VIDA PODE SE TORNAR UM ESPETÁCULO.

*Pronto para morar*

74,5m<sup>2</sup> de área privativa | 3 quartos sendo 2 suítes | 2 vagas de garagem

Visite decorado  
Rua Luíza Miranda Coelho, 400 - Guararapes

+55 85 3048.9600  
tratoincorporacoes.com.br

INCORPORAÇÃO REGISTRADA Nº 86 DA MATRÍCULA 87.567 - CARTÓRIO DE IMÓVEIS DA 1ª ZONA - COMARCA DE FORTALEZA - CE. EM ATENÇÃO À LEI Nº 8.078/96, ESCLARECEMOS QUE AS FOTOS, CORES E ILUSTRAÇÕES DESTA ANÚNCIO TÊM CARÁTER EXCLUSIVAMENTE PROMOCIONAL. O IMÓVEL SERÁ ENTREGUE DE ACORDO COM O MEMORIAL DESCRITIVO.

TRATO INCORPORAÇÕES



O mesmo macacão branco pantacourt fica despojado com uma jaqueta jeans com manga e tênis branco



## LINHA DE ROUPAS FUNCIONAIS COM PROTEÇÃO UV



Alta proteção efetiva e permanente contra os raios ultravioleta com tecido certificado Oeko-Tex 100, que garante a não toxicidade de todos os seus tecidos e malhas no contato direto com o corpo humano.



Tecido com elasticidade equilibrada, proporcionando liberdade de movimentos e conforto térmico pela rápida transferência de calor e umidade entre o corpo, o tecido e o meio ambiente. Ideal para a prática de atividades físicas.



Produto eco-friendly, ou seja, com matéria-prima de origem legal e com processo de produção visando sempre o menor impacto ambiental possível.



Trama extremamente resistente e fechada, garantindo durabilidade diferenciada e alta proteção para pele sensível.

#CONSUMOCONSCIENTE

#RESPONSABILIDADESOCIOAMBIENTAL

NÓS APOIAMOS.





# A RED BALLOON É UMA ESCOLA ESPECIALIZADA EM CRIANÇAS E ADOLESCENTES.

- Mais de 45 anos de experiência;
- Maior carga horária do segmento, com 4 horas semanais;
- Prazer e naturalidade no aprendizado;
- Experiência em inglês, em diversos contextos;
- Mais de 90% de aprovação nos exames de Cambridge.

**UNIDADE ÁGUA FRIA**  
85 3038-2320  
R. Dr. Joaquim Frota, 1278.

**UNIDADE ALDEOTA**  
85 3242-4320  
R. Paula Ney, 517.



**MATRÍCULAS  
ABERTAS**  
REDBALLOON.COM.BR

**Red  
Balloon**  
Inglês a partir dos 3 anos



Blusa vermelha de manga curta com a calça pantacourt tricolor dá charme ao look

Pronto pra morar

Wai Wai  
— Cumbuco Residence —

Vem pro Cumbuco  
e viva neste  
*paraíso*

Aptos de 78 m<sup>2</sup> e 95 m<sup>2</sup> | 2 e 3 quartos | Pé na areia | Estacionamento 100% no subsolo

Mais de 35.000 m<sup>2</sup> com lazer completo

A 30 minutos de Fortaleza.

Gastronomia internacional | Um dos melhores lugares do mundo para a prática de Windsurf e Kitesurf.

Fale com a gente: 85 3924.0121

   [magis.com.br](https://www.magis.com.br)



**magis**

Somente farão parte do imóvel os equipamentos e materiais constantes no Memorial Descritivo do Empreendimento. Ambiente fora de escada. Memorial de Incorporação registrado sob o R07 da matrícula 22215 referente ao Wai Wai Cumbuco Ecoresidência de cartório de Registro de Imóveis de Caucaia - CE.



A mesma calça pantacourt tricolor com um top cropped preto vira uma ótima opção para sair à noite

#### + MAIS



##### Dicas para arrumar as malas:

- Planeje os looks que vai usar de acordo com o roteiro
- Leve biquíni mesmo sem saber se vai usar
- Pense em roupas versáteis e em cores neutras
- Leve sempre chinelos e tênis
- Abuse dos acessórios e lenços
- Leve capa de chuva, pois é mais prático de usar do que guarda-chuva

#### PARA ANOTAR



##### Lu Carvalho, coach de imagem & estilo.

Graduada em Design de Moda no Centro Universitário Estácio. Pós-graduada em Comunicação de Moda pelo IED – Instituto Europeo di Design em Madrid, Consultora de Estilo, com formação pela Oficina de Estilo em SP. Coach - pela instituição Condor Blanco, no Chile.

**Acesse:** [www.lucarvalho.net](http://www.lucarvalho.net)

**Siga:** @lucarvalho\_coach.estilo

Para ajudar a montar as combinações dos looks baixe o aplicativo **Cladwell** - @cladwellapp

Se inspire no site [www.modifica.com.br](http://www.modifica.com.br)

##### Loja Lenita

@lenitaoficial

[www.lenitaonline.com.br](http://www.lenitaonline.com.br)

Rua Pereira Valente, 705, Fortaleza/CE

Contato: (85) 3224-6696

@meucostumesaudavel



## UM SORRISO É BEM-VINDO EM QUALQUER LUGAR

Um sorriso abre portas, muda vidas, conquista e influencia as pessoas. Seja em casa, na rua, no trabalho ou durante uma viagem, sorrir poderá fazer e, certamente fará uma grande diferença. Não é à toa que um belo sorriso é tido como o “cartão-postal” do rosto. Tanto que, segundo os especialistas, ele interfere diretamente na autoestima do ser humano. Por essa razão, a odontologia, principalmente a dedicada a estética, tem como uma de suas funções o resgate da autoestima, já que muitas vezes, a insatisfação com o sorriso dificulta os relacionamentos. E foi de olho nesse poder transformador que um sorriso tem na vida das pessoas que, Rodrigo Bernardes e Eleck Gallo, que trabalham juntos há mais de 14 anos, abraçaram como profissão o cuidado com os dentes. Para eles, um belo sorriso está associado diretamente à saúde bucal. Atualmente, considera-se também, o formato do dente e à sua cor, a um belo sorriso, existindo uma busca cada vez maior por dentes branquinhos e bem alinhados. Dessa forma, para quem deseja ter um sorriso bonito e saudável, é essencial visitar regularmente o dentista, que é um profissional capaz de identificar possíveis correções, orientar sobre os devidos cuidados e mudanças de hábitos, e principalmente contribuir com o que há de mais atual na odontologia: harmonizar e arquitetar seu sorriso. “As pessoas devem entender que a visita regular ao dentista é importante para a prevenção e para o cuidado com os dentes antes que uma dor apareça. Com dentes saudáveis, podemos nos preocupar com a parte estética, que é a que está mais aparente aos olhos de todos. Dentes alinhados e mais brancos certamente vão conferir um sorriso melhor, mais bonito e confiante”, destacam eles. Ao mesmo

tempo, não se pode esquecer a parte funcional. “Devemos nos preocupar ainda com a mordida correta e com a articulação para que a pessoa não sinta dores ou qualquer tipo de incômodo. Ou seja, cuidar dos dentes requer um conjunto de quesitos a serem observados”, junto com uma atenção aos cuidados de higiene e profilaxia que são necessários para saúde bucal. São todos esses cuidados e conhecimentos que Rodrigo e Eleck, nascidos em São José do Rio Preto, no interior paulista, têm passado para sua clientela em Fortaleza, para onde mudaram e adotaram como lar. Preocupados em dar o melhor sorriso a quem os procura, sua clínica, a B&G Odontologia e Estética, está preparada para ofertar uma gama completa de serviços: clínica geral, ortodontia, clareamento, limpeza e profilaxia, lentes de contato para os dentes, implantes, cirurgia geral, plástica gengival, endodontia (canal), enxertos ósseos, bichectomia, rinomodelação e até harmonização facial, o que envolve botox, preenchimento e toxina botulínica.

#### SERVIÇO



##### B&G Odontologia

###### Endereços:

Rua Maria Tomásia, 559, Aldeota, Fortaleza/CE.

Tel.: (85) 3456-3046 / 98694-4138

Rua Cândido Olímpio, 2000, Centro, Limoeiro do Norte/CE. Tel.: (88) 98821-6548 / 99238-0884 e 99992-9253

**Facebook:** B&G Ortodontia Especializada

**Instagram:** [beg\\_ortodontia](https://www.instagram.com/beg_ortodontia)

# VIAJANDO COM PROPÓSITO

Turismo aliado às causas sociais tem se mostrado uma experiência enriquecedora e prazerosa para todos aqueles que buscam conhecer e vivenciar uma nova cultura e, ao mesmo tempo, fazer o bem.

**Bebel Medal**  
Fotos: **Acervo Pessoal**

## PARA OUVIR

Artista **Jason Mraz**  
Música **I'm yours**  
Álbum **We Sing. We Dance. We Steal Things.**





Mariana Serra, idealizadora e cofundadora da Volunteer Vacations no Líbano

O escritor francês Marcel Proust disse certa vez que “a verdadeira viagem do descobrimento não consiste em procurar novas paisagens, mas em ver com novos olhos”. Não por acaso, muitos procuram em lugares e culturas diferentes um modo de ampliar aquilo que já conhecem ou simplesmente viver algo novo, que pode ir (muito) além da diversão. E quando tudo isso está associado a um propósito, o turismo ganha um significado ainda maior.

E é justamente por isso que tem aumentado o número de viajantes que encontram nos trabalhos sociais, tanto no Brasil como ao redor do mundo, uma forma de viver experiências culturais diferentes. São pessoas que procuram não apenas por paisagens exóticas, natureza exuberante ou tradicionais pontos turísticos. Nesse tipo de viagem, o que faz toda a diferença é a troca, é contribuir, de alguma forma, para o bem de uma comunidade, é fazer a sua parte para aqueles que mais precisam e, conseqüentemente, crescer e saber mais sobre a realidade de determinado lugar.

Nas chamadas férias voluntárias, os interessados podem desenvolver um trabalho social em um orfanato no Quênia ou ajudar um centro de resgate de animais na Indonésia, por exemplo. Ou até mesmo atuar na comuni-

dade de Jardim Gramacho, antigo lixão do Rio de Janeiro, participando de programas para crianças com foco em saúde e educação. Tudo isso sem abrir mão de ver as belezas e as particularidades de cada lugar.

“É possível aliar a experiência de voluntariado com o turismo tradicional”, afirma Mariana Serra, idealizadora e cofundadora da agência Volunteer Vacations (VV), que tem parceria com mais de 25 instituições em 16 países, como Brasil, Gana, Haiti, Nicarágua, Tanzânia, Tailândia, dentre outros. Assim, o interessado pode optar por ser voluntário durante uma semana e, paralelamente, durante os finais de semana, conhecer outros locais, tudo isso em uma só viagem.

Todo o roteiro na VV é traçado tendo como base os anseios do viajante, buscando entender onde e como ele pode atuar, através de suas habilidades pessoais ou profissionais. Uma médica que procurou a VV, por exemplo, foi voluntária em um projeto com mulheres com HIV, mas, como também costurava muito bem, acabou ensinando essas mulheres a fazer patchwork, a partir de um trabalho de empoderamento feminino já desenvolvido no local. Isso se deu, principalmente, porque há todo um cuidado em entender a expectativa do voluntário para inseri-lo no projeto ideal para o seu perfil.



Vivianne Oliveira com criança no Quênia



Voluntária alimentando elefante na África do Sul

A estudante de publicidade Vivianne Oliveira, de 21 anos, conhece muito bem as vantagens de unir turismo e voluntariado. Ela, que já ajudava alguns projetos sociais no Rio de Janeiro, sempre desejou fazer algo mais. Seu primeiro trabalho foi justamente no Jardim Gramacho, localizado a 20 minutos da sua casa, mas que, apesar da proximidade, era uma realidade completamente diferente da sua. Foi nesse período que ela soube que a VV também iria realizar uma missão no Quênia e decidiu ir.

No país africano, foi voluntária em uma creche e em uma biblioteca comunitária, tendo contato direto com as crianças e suas mães. Paralelamente aos trabalhos sociais, Vivianne também teve a oportunidade de visitar um safari e um mercado local, entre outros pontos turísticos do Quênia. "Meu sonho é viajar o mundo inteiro, mas eu também me interesso pelas causas sociais e acho que é possível unir essas duas paixões", diz a jovem.

Usar o tempo livre para conhecer melhor a região é, inclusive, algo bastante incentivado pelas agências de intercâmbio social, como faz questão de ressaltar Eduardo Mariano, fundador e presidente da Exchange do Bem. "O turismo tradicional também é importante para saber melhor sobre um país, em todos os seus aspectos", afirma. Ele explica ainda que muitos viajantes optam por fazer duas semanas de voluntariado para, depois, ficar mais uns dias no país, viajando sozinho e conhecendo mais sobre os costumes locais.

Embora a experiência de viajar seja enriquecedora justamente porque é possível ter um contato maior com a cultura, a história, a beleza e as peculiaridades de determinado local, quase todos que procuram pelas agências especializadas estão motivados, principalmente, a participar de forma direta de um projeto social. Para Eduardo Mariano, o diferencial desse tipo de viagem é que o turista tem a oportunidade de colocar em prática o seu interesse pelo voluntariado, mas sem abrir mão de visitar o país que ele gostaria de conhecer, como foi o caso da estudante do Rio de Janeiro.

De acordo com uma pesquisa realizada pela CI Intercâmbio e Viagem, as mulheres são as que mais se interessam em aliar as férias ao trabalho voluntário. E 60% desse público feminino tem entre 22 e 30 anos. Para Eduardo Mariano, os jovens se sentem atraídos por esse tipo de experiência por se tratar de um público que está tentando "se encontrar" na carreira profissional. Além disso, eles ainda estão em busca de um propósito de vida, refletindo e traçando os planos para o presente e, claro, para o futuro. "Trata-se também de uma geração que se preocupa mais com o meio ambiente, com a sustentabilidade e com a sociedade de um modo geral", pontua.



Eduardo Mariano Idealizador da Exchange do Bem com bichopreguiça em viagem à Fundação Amazonas Sustentável (FAS) no Brasil

# Save The Dates



24, 25 e 26  
de agosto.

Estacionamento  
do Shopping  
RioMar Fortaleza.

A CIDADE PEDE  
ESSE MOVIMENTO.

FESTIVAL  
COSTUMESAUDÁVEL

O Festival Costume Saudável está chegando e você não pode perder por nada esta edição. Serão três dias de uma experiência intensa, com personalidades nacionais, atrações culturais, profissionais de saúde, esportistas, gastronomia e muitas atividades inspiradoras. Guarde essas datas e prepare-se para viver novamente o maior festival de vida saudável do Norte-Nordeste.

“A gente volta diferente, abrimos a mente, passamos a valorizar tudo que a gente tem e a olhar o próximo de outra forma. No intercâmbio social, temos empatia para enxergar o ser humano em qualquer lugar do mundo.”

Vivianne com crianças no Quênia



Já Mariana Serra comenta que, na WV, houve um aumento significativo da procura pelo intercâmbio social entre os adolescentes, com idade entre 15 e 18 anos, o que não deixa de ser um retrato “dessa nova geração que está vindo”. O que acontece, segundo ela, é que o público mais velho, geralmente acima de 35 anos, acredita que esse tipo de viagem é justamente para pessoas mais novas. “Eles acham que não podem fazer isso, mas mostramos que, sim, é possível, e que todo mundo pode fazer”, ressalta. E, apesar de não ser a maioria, tanto a WV quanto a Exchange do Bem possuem clientes com idade entre 50, 60 e até 70 anos, provando que esse tipo de viagem é, de fato, para todos.

Independentemente da idade, todos os envolvidos no intercâmbio social, de idealizadores aos viajantes, passando pelas instituições atendidas, são unânimes ao afirmar que a viagem com um propósito é uma experiência marcante e de profunda transformação pessoal. “As crianças dos projetos, no Brasil e nos outros países, ensinam para os turistas que, apesar das dificuldades, há motivo para ser feliz. Isso é algo que as pessoas aprendem muito”, afirma Eduardo Mariano.

Vivianne Oliveira, a jovem estudante que visitou o Quênia, concorda com o fato de que, nessas viagens, todos são impactados. Isso acontece, segundo a jovem, porque as pessoas que vivem esse tipo de experiência dão o seu melhor nesses projetos, e a transformação pessoal, somada à vivência cotidiana da realidade em locais tão diferentes de sua realidade, é algo que se leva para a vida toda. “A gente volta diferente, abrimos a mente, passamos a valorizar tudo que a gente tem e a olhar o próximo de outra forma. No intercâmbio social, temos empatia para enxergar o ser humano em qualquer lugar do mundo”, finaliza.

#### + MAIS

##### Volunteer Vacations

[www.volunteervacations.com.br](http://www.volunteervacations.com.br)  
 @volunteervac

##### Exchange do Bem

[www.exchangedobem.com](http://www.exchangedobem.com)  
 @exchangedobem

*Flora Fogaça*  
 Flores...  
 Sempre as melhores  
 Mensagens

PRODUTORA E DISTRIBUIDORA DE FLORES NATURAIS



Somos uma empresa especializada na produção e comercialização de flores naturais. A Flora Fogaça é referência em qualidade, nossa empresa esforça-se ao máximo para satisfazer as exigências de nossos clientes. Nossos produtos seguem um rígido controle de qualidade desde a compra da matéria prima até os métodos de envio ao cliente. Trabalhamos com as seguintes variedades: Crisântemos em geral, Aster, Tango, Rosas, Gypsófila, Lisianthus e Folhagens.

Nossa sede, fica localizada no sítio Ipiranga s/n – São Benedito/CE.

Oferecemos nossos serviços de distribuição nas seguintes capitais: Fortaleza - CE, São Luis - MA, Teresina - PI, Parnaíba - PI, Belém - PA

Loja em Fortaleza  
 Rua Conselheiro Tristão, 773 - José Bonifácio, Fortaleza - CE  
 9 8667.6855 3121.1210

# BEACH INDICA

Aqui nessa sessão você encontra várias opções culturais para ler, ouvir e assistir enquanto estiver em viagem ou de férias relaxando com a família. Também pedimos que alguns artistas e personalidades, que visitaram o Beach Park na última temporada, dessem algumas dicas culturais para completar ainda mais as opções de passeios e aventuras no seu roteiro turístico do Ceará.

## VILA AZUL DO MAR

A vila oferece atrações diárias para entreter toda família com humor, música e o melhor da gastronomia. A programação começa a partir do fim de tarde.

**Categoria:** Diversão

**Quando:** Todos os dias na alta estação e na baixa de terça a quinta

**Onde:** Vila Azul do Mar - Rua Porto das Dunas, 2734, Porto das Dunas, Aquiraz/CE

**Mais informações:** (85) 4012-4212 e (85) 98181-1161



## CEARÁ SHOW

O musical que conta a história do Ceará é puro encantamento, e já faz parte da programação dos cearenses e turistas. Em 2017, foi eleito pelo site Trip Advisor como melhor atração de Fortaleza. As apresentações ocorrem, permanentemente, no Teatro Ceará Show.

**Categoria:** Teatro musical

**Quando:** De quarta a domingo na alta estação e na baixa de quinta a domingo

**Onde:** Teatro Ceará Show - Avenida Abolição, 2323, Meireles, Fortaleza/CE

**Informações:** (85) 3458.1900 e [www.cearashow.com.br](http://www.cearashow.com.br)

## MUSEU DA FOTOGRAFIA

O Museu da Fotografia em Fortaleza é um espaço disseminador da cultura fotográfica na cidade que abriga mais de 2000 obras da coleção do idealizador do espaço, o empresário Silvio Frota. As obras estão expostas por temas.

**Categoria:** Fotografia

**Quando:** De quarta a domingo, das 12h às 17h

**Onde:** Rua Frederico Borges, 545 - Varjota

**Informações:** (85) 3017-3661



## CAIXA CULTURAL FORTALEZA

Instalada no prédio da antiga Alfândega, construção histórica que reúne características únicas de preservação e que funcionou por longos anos como espaço de pesagem, cobrança e armazenamento de mercadorias que chegavam pelo mar à capital cearense. A Caixa Cultural Fortaleza é hoje um espaço para apreciação de espetáculos de teatro, dança e artes visuais.

**Categoria:** Artes cênicas/exposições

**Quando:** Terça a sábado, das 10h às 20h; domingo, das 12h às 19h

**Onde:** Avenida Pessoa Anta, 287, Praia de Iracema

**Informações:** (85) 3453-2770



**Jorge Vercillo indica:**

**A Forma da Água, de Guilherme del Toro**

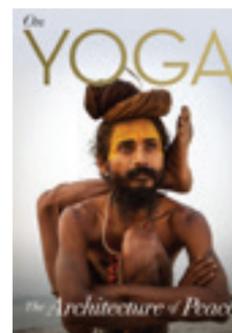
O ganhador de melhor filme do Oscar em 2018 é a indicação do cantor e compositor Jorge Vercillo. É uma trama sobre preconceito que poderia muito bem se passar nos dias de hoje. Para ele, um filme simples, meio drama, romance e ficção científica que apresenta uma metáfora sobre as diferenças e fala um pouco de cada um de nós, nossos próprios problemas e conflitos.



**Fernanda Lima indica:**

**Conversa na Catedral, de Mario Vargas Llosa**

Publicado originalmente em 1969, essa nova edição é a dica de leitura da apresentadora Fernanda Lima. É um texto intenso que traz críticas ácidas e o humor sarcástico do autor em histórias e episódios contados na mesa do bar La catedral, em Lima, entre 1948 a 1956, e é um dos livros mais importantes do escritor peruano.



**Isabeli Fontana indica:**

**On Yoga: Arquitetura da Paz, de Heitor Dhalia (Documentário)**

Baseado no livro homônimo do fotógrafo Michael O'Neill, o documentário mostra a vivência e o aprendizado com a ioga durante 10 anos, como experiência terapêutica. A modelo pratica ioga e meditação por hobby, junto com o marido cantor Di Ferrero, e considera o filme incrível.



**Luana Piovani indica:**

**DVD MTV Unplugged Julieta Venegas**

A mexicana Julieta Venegas é a dica musical da atriz Luana Piovani. Para ela, sua bossa e doçura nas letras junto com a sua latinidade, que tanto amamos, faz do seu trabalho uma obra única. O disco acústico da cantora é um dos melhores álbuns da artista que esteve ano passado no Brasil, e fez um show que contou com a participação do músico Criolo. E será em nosso país que Julieta Venegas gravará o próximo disco.

# GUIA GERAL

## LÁ FORA BRASIL

**Endereço:** Av. Dom Luís, 1010- Aldeota, Fortaleza - CE  
**Contato:** (85) 3458-0402

## VILA AZUL DO MAR

**Endereço:** Rua Porto das Dunas, 2734 - Porto das Dunas, Aquiraz - CE  
**Contato:** (85) 4012.4212 e (85) 98181.1161

## CEARÁ SHOW

**Endereço:** Avenida Abolição, 2323 - Meireles, Fortaleza - CE  
**Informações:** (85) 3458.1900  
[www.cearashow.com.br](http://www.cearashow.com.br)

## BEACH PARK

**Endereço:** Rua Porto das Dunas, 2734 - Porto das Dunas, Aquiraz - CE  
**Contato:** (85) 4012-4212 e 98181-1161

## SORVETERIA GELOCA

**Endereço:** Rua Porto das Dunas, 2734 - Porto das Dunas, Aquiraz - CE  
**Contato:** (85) 3458-1900

## EUREKA! HAMBÚRGER ARTESANAL

**Endereço:** Rua Porto das Dunas, 2734 - Porto das Dunas, Aquiraz - CE  
**Contato:** (85) 3458-1900

## CAIXA CULTURAL FORTALEZA

**Endereço:** Avenida Pessoa Anta, 287 - Praia de Iracema, Fortaleza - CE  
**Contato:** (85) 3453-2770

## MUSEU DA FOTOGRAFIA

**Endereço:** Rua Frederico Borges, 545 - Varjota, Fortaleza - CE  
**Contato:** (85) 3017-3661

## LENITA

**Endereço:** Rua Pereira Valente, 705 - Aldeota, Fortaleza-CE  
**Contato:** (85) 3224-6696

## B&G ODONTOLOGIA

**Endereço:** Rua Maria Tomásia, 559 - Aldeota, Fortaleza-CE  
**Contato:** (85) 3456-3046 e (85) 98694-4138

## COMPLEXO NUTRICLINIC

**Endereço:** Av. Santos Dumont, 5753 - Papicu, Fortaleza - CE  
**Contato:** (85) 3265-8383

## LOJA KINGS

**Endereço:** Av. São João, 439 - Loja: 34 Sub Solo - Centro, São Paulo - SP  
**Contato:** (11) 3223-1624  
[www.lojakings.com.br](http://www.lojakings.com.br)

## LU CARVALHO CONSULTORIA DE ESTILO & COACH

**Endereço:** Edson Queiroz, Fortaleza - CE  
**Contato:** (85) 98864-5767  
[www.lucarvalho.net](http://www.lucarvalho.net)

## VOLUNTEER VACATIONS

**Endereço:** Rua das Larajeiras, Rio de Janeiro - RJ  
**Contato:** (21) 98913-2838  
[volunteervacations.com.br](http://volunteervacations.com.br)

## EXCHANGE DO BEM

**Endereço:** Floresta, Porto Alegre - RS  
**Contato:** (11) 4062-0660  
[www.exchangedobem.com](http://www.exchangedobem.com)

## TBC CONSULTORIA

**Endereço:** Av. Antônio Sales, 1317, Sala 901, Aldeota, Fortaleza- CE  
**Contato:** Rosier Alexandre (85) 98814-0753  
[www.rosier.com.br](http://www.rosier.com.br)

Disk Frutã: +55 88 3522.2334



Frutã

NOVAS POLPAS  
*Orgânicas*

MATE SUA SEDE DE VIVER BEM.



*Chegaram as polpas orgânicas Frutã. O sabor que você já conhece agora com novos ingredientes: o cuidado com o meio ambiente e com a sua saúde. Experimente essa novidade.*

[/polpasefrutas](https://www.facebook.com/polpasefrutas) | [@polpasefrutas](https://www.instagram.com/polpasefrutas) | [www.polpasefrutas.com.br](http://www.polpasefrutas.com.br) | [contato@polpasefrutas.com.br](mailto:contato@polpasefrutas.com.br)



SINTA O SABOR™