

Revista do CORREIO

CORREIO BRAZILIENSE

domingo, 12 de setembro de 2021.

Ano 17. Número 852

Como as relações e as tradições familiares se adaptaram aos tempos de pandemia. Para Simone Fleury, o isolamento a uniu ainda mais aos irmãos Ricardo e Juliano

Laços fortalecidos

TV+

O humor toma
conta do streaming

Beleza

A evolução do botox
nos últimos 20 anos



Do editor

A pandemia mexeu — e ainda tem mexido — com todos. Se, por um lado, o isolamento afastou fisicamente as pessoas, por outro, em muitos casos, estreitou laços, sobretudo os familiares. A base de todos nós, a família foi, para muitos, o porto seguro neste momento tão difícil. E não foi fácil manter todos unidos, como mostra a estagiária Raquel Ribeiro. Depois de mais de um ano e meio quarentenados, muitos se viraram nos 30 para manter as tradições parentescas e tornar as chamadas de vídeo estimulantes para todos. Teve gincana, teve “sessão de terapia” e até abraços enrolados em uma capa plástica. E mais: a evolução do botox nos últimos 20 anos, os vestidos de noiva inspirados nas princesas da Disney e a síndrome desencadeada a partir da alergia medicamentosa.

Bom domingo e boa leitura!

(Sibele Negromonte)

Revista
do CORREIO

Editor	José Carlos Vieira - josecarlos.df@dabr.com.br
Subeditora	Sibele Negromonte - sibelenegromonte.df@dabr.com.br
Diagramação	Guilherme Dias - guilherme.dias.df@dabr.com.br
Diretora de Redação	Ana Dubeux - anadubeux.df@dabr.com.br
Editores executivos	Plácido Fernandes - placidofernandes.df@dabr.com.br Vicente Nunes - vicentenunes.df@dabr.com.br
Telefones	3214-1192 e 3214-1156
E-mail	revista.df@dabr.com.br
Capa:	Carlos Vieira/CB/D.A Press



Siga @revistacorreo no Twitter e no Instagram



Curta a página da Revista do Correio no Facebook

DIÁRIOS ASSOCIADOS

Fotos: Allure Bridal/Divulgação



04 Moda

Estilistas criam coleções de vestidos de noiva inspirados na Disney e realizam sonho de millenials que cresceram assistindo aos contos de fada.

08 Beleza

Usado para fins estéticos há quase 20 anos, o botox evoluiu bastante. Saiba como e onde aplicar a toxina.

14 Fitness & nutrição

Adaptado de uma bebida popular no Himalaia, o café turbinado com gordura vegetal se tornou o queridinho dos malhadores no pré-treino.

16 Saúde

Já ouviu falar da síndrome de Stevens-Johnson? Provocada por alergia medicamentosa, a doença rara deixa vermelhidão e bolhas sobre a pele.

Arquivo Pessoal



18 Encontro com o Chef

Impossibilitada de comer doces por causa de uma doença autoimune, jornalista cria receitas sem glúten nem lactose e se torna confeitira.

20 Casa

Por que as cores que remetem à natureza têm feito tanto sucesso nas paredes dos lares nesta quarentena.

22 Bichos

Higienizar de forma correta os objetos dos pets é fundamental para manter a boa saúde deles.

24 TV+

Confira as séries e os programas humorísticos que chegam aos canais de streaming.

28 Cidade nossa

Paulo Pestana comenta sobre um fenômeno que vem ocorrendo nos bares da cidade: a liberdade com hora marcada para acabar dos boêmios que passaram dos 60.

30 Crônica

Maria Paula convida os leitores a assistirem ao filme em que atua e aborda um assunto ainda tabu: saúde mental.

No www.correiobrasiliense.com.br

- No Blog Mais Bichos, leia sobre o mundo pet, veja fotos de bichinhos para adoção e fique por dentro dos eventos da cidade.
- Acompanhe no site da Revista a coluna *Neurônios em Dia*, do neurologista Ricardo Teixeira.



Tudo o que existe de melhor nesta vida você encontra aqui.

O Brasília Country Club é o primeiro clube social de Brasília. Foi fundado em 1958, quase dois anos antes da inauguração da Capital. Além de ser o mais antigo, é de longe o maior: sua área total é de 188 hectares.

Situado às margens da BR 040, na saída sul, próximo ao Catetinho, mantém uma das maiores áreas de preservação da cidade.

Sua vegetação nativa, incluindo a mata de galeria da APA Cabeça de Veado, é uma das maravilhas da Capital. Dentro dessa mata há várias trilhas, uma cachoeira de água quase mineral e muitos animais e pássaros. A cachoeira ficou famosa quando Tom Jobim e Vinícius de Moraes, inspirados por ela, compuseram a "Água de Beber", clássico da MPB.

O clube conta com um parque esportivo para a prática de Futebol, Vôlei, Basquete, Tênis com as melhores quadras de saibro do país, Hipismo com duas pistas de salto, baias, redondel e tratadores qualificados, Equoterapia, Natação, além do único ginásio exclusivo para Peteca. Piscinas, duas delas aquecidas, são consideradas como as mais agradáveis da capital.

Restaurante, bares e lanchonete atendem aos associados, com a cozinha tradicional do NM Buffet e Lazer. E, completando as atrações do clube, ainda há um Departamento de Pesca e Náutica, com 40 hectares, às margens do Rio Paracatu, em Minas Gerais, com hotelaria completa, estaleiro, barco e motor para aluguel, além de um restaurante com comida mineira típica que é famoso na região. Muitos picaus, surubins, dourados e matrinxãs fazem a festa dos pescadores. Sem falar na área da sede social do Brasília Country Club, onde se encontra o Museu da Casa Velha da Fazenda Gama, patrimônio cultural de Brasília, que é aberto ao público.

Venha nos fazer uma visita! Com certeza você vai querer ficar.
Nosso Clube. Nossa Família.

SMPW Quadra 27 Conjunto 03 Lote Clube Q27 - Park Way, Brasília - DF / CEP: 71745-703 / Telefone: (61) 3338-8563



<https://www.facebook.com/BrasiliaCountryClub>



[bccbrasiliacountryclub](https://www.instagram.com/bccbrasiliacountryclub)

www.bsbcountryclub.com.br

Para sonhar!

Virar princesa por um dia é o sonho de muita gente que cresceu assistindo aos clássicos da Disney. E é possível realizá-lo com o vestido ideal

POR AILIM CABRAL

Casar-se em um castelo encantado, encontrar o amor com um príncipe e viver um dia cheio de magia é o sonho de muitos millennials que cresceram na década de 1990, assistindo aos filmes de contos de fada da Disney. Transformar o grande dia em um dos filmes da infância, vai além da estética e da moda.

E não é somente com a cabeça das millennials que o universo mágico mexe. O estilista Fernando Peixoto afirma que atende noivas de diversas idades que sonham em se vestir de princesas. “Algumas ficam com vergonha, têm receio. Mas não importa a idade ou o padrão estético, precisamos quebrar esses preconceitos. Não existe idade na hora de realizar um sonho.”

Além de estilistas e marcas que fazem parcerias com a própria Disney, são muitos os profissionais que atendem noivas com pedidos específicos de vestidos e decoração inspirados em sua princesa ou conto preferido.

Quer ser princesa por um dia? Confira algumas das alternativas para transformar esse sonho em realidade e virar Bela, Cinderela, Branca de Neve, Jasmine, Tiana, Ariel e Pocahontas. Afinal, nada é impossível para as fadas madrinhãs dos casamentos.

Coragem e gentileza

“Ser princesa é se mostrar como realmente é! Elas vivem com coragem, com uma atitude proativa que as tornam donas do seu destino. São protagonistas da sua história, aspirações e sonhos. Todas as pessoas têm o potencial de serem princesas. A verdadeira magia acontece com esforço e dedicação quando vamos atrás do que sonhamos”, declara o estilista Lucas Anderi.

Ele é o responsável pela Disney Princess Wedding Collection by Lucas Anderi, a primeira coleção brasileira de vestidos de noiva criada em parceria com a The Walt Disney Company. Lançada em

15 de agosto, ela faz parte da nova campanha global da franquia Disney Princesa É Hora de Celebrar — Coragem e Gentileza.

Depois de tantos meses em pausa, Lucas percebe que o mercado nupcial voltou a crescer e acredita que o desejo de se casar em um cenário e com o vestido dos sonhos vai vir com tudo nos próximos meses.

Os 18 modelos foram inspirados em Tiana, Branca de Neve, Bela, Ariel, Cinderela e Jasmine, e cada princesa tem três versões de vestido — fancy, classic ou clean —, que atendem a diversos estilos de noivas. O mood classic segue a tradição com vestidos mais tradicionais, já o fancy resalta o luxo com saias volumosas e rodadas, além de bordados ricos em pedrarias. O mood clean, mais moderno, tem tecidos nobres e alfaiataria, com visual mais puro.

Para escolher as princesas, Lucas assistiu a todos os filmes e analisou as histórias de cada heroína, escolhendo aquelas com que mais se identificava. Fã dos longas, o estilista viveu uma imersão no universo mágico. “Busquei a essência de cada uma delas. Todas nos inspiram a descobrir os nossos pontos fortes, a sermos autênticos, agirmos positivamente, e a defendermos aquilo em que acreditamos.”

O vestido fancy inspirado na Branca de Neve está entre os prediletos do estilista, que preferiu manter o segredo sobre sua princesa favorita. “Confesso que tinha uma princesa favorita, que eu não vou falar aqui, porque eu sei que as outras princesas vão ficar chateadas”, brinca.

Licenciado pela Disney, Lucas afirma que a parceria é uma honra e acredita que a coleção é importante não só para ele, mas para a moda brasileira como um todo. Além dos vestidos do estilista, quem mora fora do Brasil ou pretende viajar antes do grande dia pode procurar pela coleção The Disney Fairy Tale Weddings Collection, da Allure Bridals.

A marca, também licenciada pela Disney, tem diversos modelos inspirados em Ariel, Aurora, Bela, Cinderela, Jasmine, Pocahontas, Rapunzel, Branca de Neve e Tiana.

Fotos: Lucas Anderi/Divulgação

Vestido criado
por Lucas Anderi
inspirado em Bela



Neste modelo,
a inspiração
foi Ariel



O vestido da
Branca de Neve é
um dos preferidos
do estilista



Jasmine
também faz
parte da coleção



O vestido de
Cinderela é um
dos clássicos

Fotos: Allure Bridal/Divulgação



Licenciada pela Disney, a Allure Bridals tem uma coleção inteira inspirada nas princesas



Criado por Fernando Peixoto, o vestido usado por Camilla Santacruz Alagemovits é inspirado em várias princesas

O padrinho das princesas brasileiras

Entre as noivas, há aquelas que preferem personalizar o vestido dos sonhos e até as que não conseguem decidir entre as princesas preferidas e optam por um traje que misture inspirações. O estilista Fernando Peixoto, queridinho entre as brasileiras, é um entusiasta de tudo que diz respeito ao mundo dos sonhos da Disney. Fã dos filmes e das princesas, observa que o próprio vestido de noiva clássico, com a saia rodada, tem inspirações principescas.

Além de atender noivas que pedem vestidos com características das princesas “praticamente todos os dias”, Fernando cria pensando na Disney por conta própria. Uma de suas coleções de debutantes foi toda influenciada neste universo.

Além da estética, Fernando explica que a identificação com algumas princesas costuma ser um dos fatores que mais influencia as noivas ou noivos na escolha de um vestido ou look ideal para a celebração.

Fernando conta que Bela e Cinderela são as mais procuradas. O filme em live action da segunda, lançado em 2015 e com a princesa vestida de noiva, levou o mundo dos estilistas à loucura. “Tenho muitos pedidos desse modelo até hoje, criei um inspirado e está entre os preferidos. Acho que a renda colorida e romântica trouxe um toque moderno ao clássico Cinderela.”

Esta é, inclusive, uma das princesas preferidas de Fernando e tem o estilo que está entre os mais adorados pelo estilista — o corpete bem estruturado e acinturado, com decote ombro a ombro e uma saia superarmada e rodada.

A empresária Camilla Santacruz Alagemovits, 30 anos, é uma das noivas que virou princesa pelas mãos de Fernando. Depois de ter uma festa de noivado inspirada em *Up — Altas Aventuras* e de dividir com o marido a guarda do cãozinho Dug, inspirado no personagem do filme, ela se tornou uma princesa de carne e osso.



Camilla Santacruz Alagemovits/Arquivo Pessoal

Disney / Reprodução



O clássico vestido usado por Cinderela no filme está entre os preferidos das noivas

Fotos: Enchanted Disney Fine Jewelry/Instagram



Joias para eternizar

A Disney também tem a marca Enchanted Disney Fine Jewelry, que faz anéis de noivado e outras joias inspiradas nas princesas. Confira algumas opções.



O sonho de se casar na Disney, no castelo da Cinderela, foi adiado em virtude da pandemia, mas isso não impediu Camilla de viver seu dia especial aqui mesmo, em Brasília. Na Catedral Metropolitana, ela e Lucas Alagemovits, trocaram votos e oficializaram a relação.

O vestido usado foi uma mistura de princesas, tem influência mais forte da Cinderela, bem rodada e clássico. Já o que será usado no casamento, na Disney, ainda é um segredo entre noiva e estilista. Inteligente e independente, Bela é a princesa preferida de Camilla, que já trabalhou na Disney e tem uma relação afetiva com o mundo dos sonhos. “Sempre soube que queria me casar lá e, mesmo na cerimônia que fizemos aqui, a decoração e a música foram uma mistura entre Disney e Brasília, que eu também amo”, conta.



Mike Segar/Reuters

O uso mais conhecido do botox é na atenuação de linhas de expressão, mas a substância tem vantagens que ajudam também em tratamentos de saúde. Conheça as evoluções da aplicação da toxina ao longo dos últimos anos

Além das RUGAS

POR AILIM CABRAL

Quando se pensa em procedimentos estéticos, logo vem à mente a aplicação de toxina botulínica. A percepção é corroborada pelos dados da Sociedade Internacional de Cirurgia Plástica Estética (Isaps): o botox está entre os mais buscados no Brasil e no mundo. O queridinho no mundo da beleza, no entanto, surpreende quando pesquisamos sobre seus diversos usos e sua história. A maioria das pessoas relaciona o botox somente à suavização de rugas e linhas de expressão, mas ele vai muito além.

A toxina que promove a paralisação dos músculos, produzida por uma bactéria, começou a

ser estudada no século 19, como tratamento para espasmos musculares, mas apenas no século seguinte o uso estético foi descoberto — e por acaso. Em 1987, a oftalmologista Jean Carruthers estava tratando uma paciente com espasmos constantes nas pálpebras quando percebeu os efeitos rejuvenescedores da substância.

O uso do botox para tratar rugas e linhas de expressão, porém, só foi liberado em 2002. Desde então, as formas de aplicação, a quantidade e os usos estéticos e médicos evoluíram. E os estudos continuam.

Ao paralisar a musculatura da face, o botox bloqueia determinados movimentos que dão origem às rugas de movimento, como vincos e sulcos, que

mais tarde se transformam em rugas fixas, como explica Natália Souza Medeiros, dermatologista do Hospital Santa Lúcia. Dessa maneira, quando usado de maneira preventiva, tem um efeito mais positivo do que quando aplicado nas rugas já existentes. As principais regiões onde pode ser injetado são na testa, na glabella, na região entre os olhos e nos pés de galinhas.

Adriano Mesquita Bento, cirurgião plástico e membro da Sociedade Brasileira de Cirurgia Plástica (SBPC), explica que a aplicação do botox atrasa a formação das rugas e, diferentemente do que muitos ainda pensam, as aplicações podem começar a ser feitas por volta dos 25 anos, com regularidade semestral.

Dessa forma, a toxina pode ser aplicada de maneira mais suave e quase imperceptível, sem

limitar o movimento e as expressões do paciente. Adriano ressalta a procura crescente pelo microbotox. Na técnica, é feita uma diluição diferente da toxina com o intuito de tratar pequenas rugas e melhorar as linhas de expressão mais suaves.

As diferenças entre os locais e as técnicas de aplicação dependem da dosagem e da diluição da toxina, bem como da maneira como é injetada. As novas técnicas, mais suaves, permitem que não haja congelamento da aparência e das expressões.

Adriano acredita, porém, que a revolução está mais relacionada à mudança dos desejos dos pacientes do que ao avanço médico. “Ainda hoje há pessoas que pedem a testa paralisada, mas o padrão de beleza atual é de algo mais natural. As pessoas preferem esse resultado e, por isso, esse tipo de aplicação se tornou mais comum”, comenta.

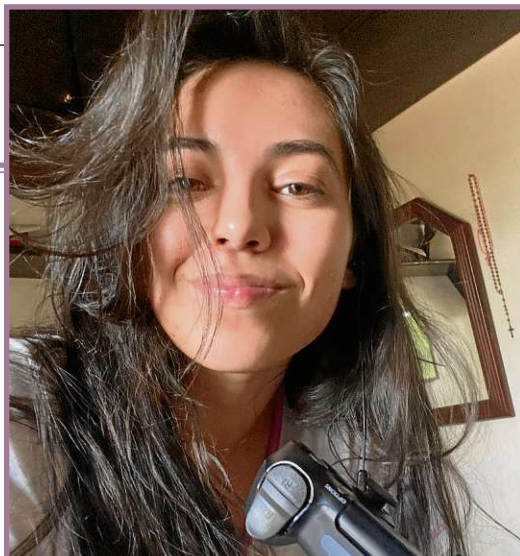
O cirurgião plástico afirma que o tratamento cada vez mais personalizado é o que existe de mais moderno, hoje, com relação ao botox — ouvir as demandas dos pacientes e explicar até que ponto a aplicação poderá auxiliar com o resultado desejado.

Natália acrescenta que mesmo os usos estéticos não se limitam à prevenção do envelhecimento. Quando aplicado nos músculos mandibulares para tratamentos de bruxismo, por exemplo, o botox promove também o afinamento do rosto — muitas vezes uma mudança desejada no contorno facial.

Aplicações no pescoço também auxiliam na definição do contorno facial, e injeções na região superior do rosto, além de melhorar o aspecto da pele, ajudam a levantar o olhar e as sobrancelhas. Na boca, a toxina pode ajudar na correção de sorriso gengival e diminuir o movimento da asa nasal. “Algumas pessoas se incomodam quando o nariz abre demais no sorriso, e o botox também ajuda com esse movimento”, comenta Natália.

Prevenir é melhor que remediar

A designer Adrienne Coelho, 26 anos, está no time da prevenção. No início de 2021, com a



Apesar de ter apenas 26 anos, Adrienne Coelho começou a usar botox para prevenir as rugas: efeito satisfatório

Fotos: Arquivo Pessoal



A médica Denise Linhares Pereira Gottsch começou a injetar a toxina para combater os efeitos da rosácea

perspectiva de estudar fora do Brasil, ela resolveu experimentar a aplicação do botox preventivo. Apesar de ainda não ter rugas, começou a perceber algumas linhas de expressão que demoravam mais para sumir quando franzia o rosto. “Não chegava a ser um incômodo, mas percebi que estavam um pouco mais fortes. Como me comunico

usando muito as expressões, vi que poderia ser um problema lá na frente, quis evitar antes que elas aparecessem de vez”, conta.

O botox preventivo já tinha sido sugerido pela dermatologista da jovem e, depois que a mãe comentou sobre uma promoção na clínica de confiança, ela resolveu aproveitar a oportunidade. O resultado agradou, apesar do estranhamento em um primeiro momento. Adrienne pretende continuar as aplicações, pelo menos, anualmente. “Tem gente que diz que sou nova demais para isso, mas o ideal é prevenir as rugas, não correr para esconder depois que elas aparecerem. Quero atrasar esse processo”, comenta.

Na saúde

Como em sua origem, a toxina botulínica é uma aliada em diversas condições médicas, como a de Denise Linhares Pereira Gottsch, 33 anos. A médica sofre com rosácea e sempre teve dificuldade em usar produtos tópicos que não tinham resultados efetivos.

Com um bebê de quatro meses e amamentando, ela estava impedida de usar alguns cremes que aliviam os sintomas. A sua dermatologista sugeriu que o botox poderia ter resultados positivos para a rosácea. “Ela comentou que estava notando resultados muito positivos e perguntou se eu queria fazer uma tentativa, e eu, claro, topei”, lembra Denise.

O rubor e a vermelhidão causados pela rosácea sempre foram problemas, impedindo Denise até de tomar um banho quente e consumir determinados alimentos, além de promover algumas crises de acne. A necessidade de usar máscaras de proteção piorou ainda mais a situação e foi no botox que a médica encontrou alívio.

Contando os dias para a próxima aplicação, ela comemora ter encontrado um tratamento eficiente, duradouro e prático. No caso da rosácea, a toxina diminui a contração dos vasos da face, aliviando o desconforto.

Outros usos da toxina botulínica

Tratamento de hiperidrose, ou seja, suor excessivo, nas axilas, nas mãos e nos pés.

- A toxina paralisa a ação das glândulas sudoríparas, diminuindo a quantidade de suor secretado.

Tratamento de enxaqueca

- Aplicações no couro cabeludo, trapézio e na

região occipital ajudam a aliviar a tensão na musculatura envolvida nas dores de cabeça.

Aplicação neurológica em músculos paralisados

- Pacientes que tiveram AVC ou outros problemas de saúde podem ficar com rigidez na musculatura, que é melhorada com a toxina.

Tratamento de bruxismo

- O uso nos músculos mandibulares alivia os sintomas e as dores causadas pelo bruxismo.

Margem cirúrgica

- Aplicações nas bordas de remoção de pintas melhoram a cicatrização.

Frente às restrições de encontros presenciais, a família teve que se adaptar para manter o contato e seguir com o legado passado por gerações. Pessoas contam como fortaleceram os laços afetivos durante a pandemia

POR RAQUEL RIBEIRO*

“A família é a base de quem somos. Expectativas, dons, valores, traumas e crenças são herdados dela.” A definição do terapeuta e instrutor de constelação sistêmica Alex Possato não deixa dúvidas de que a família é o maior referencial e porto seguro de um indivíduo. Mas o papel fundamental que ela desempenha em nossas vidas nunca foi tão valorizado quanto durante a pandemia da covid-19. O isolamento social provocou uma resignificação das relações e tradições, como também fez com que se redescobrisse a importância da união e da boa convivência.

A empresária Simone Fleury, 54 anos, é muito ligada à família nuclear, formada por dois irmãos, além das figuras materna e paterna. As datas comemorativas são ocasiões muito valorizadas por todos eles, e o encontro na chácara uma tradição especial. “Família, para mim, é essência, raiz, sustentação. Boa parte do que somos vem dos nossos laços de sangue”, afirma.

Esse vínculo de proximidade é ainda mais fortalecido pelo fato de Simone trabalhar com o pai, Benedito Fleury, e com os irmãos, Ricardo e Juliano. Juntos, eles passaram pelos desafios impostos pela pandemia no setor empresarial e se apoiaram mutuamente durante todo o processo. Os laços de Simone com a mãe, Maria Helena Alves, por sua vez, se estreitaram durante o isolamento em razão de elas serem vizinhas. A responsabilidade de cuidar da mãe e garantir que ela não se sentisse sozinha recaiu sobre os ombros dela, uma vez que o restante da família estava receoso de visitá-la.

“Eu e minha mãe moramos em casas diferentes, mas dentro da mesma chácara. Por isso, eu era a pessoa que fazia a ponte, que levava o mundo para ela. Como minha mãe não podia

Para Simone Fleury, seguir unida, durante a pandemia, com os irmãos Ricardo e Juliano foi fundamental

Tradições reinventadas

ficar completamente sozinha, continuei convivendo com ela, mas tomando o máximo de cuidado.” Quando a saudade do resto da família apertou, Simone promoveu uma chamada de vídeo, via Zoom, para que cada um pudesse “sentir um ao outro, sem estar presente fisicamente”.

O valor do abraço

O mais difícil para os Fleury, durante este período, foi controlar o desejo de expressar e receber carinho. Simone conta que o abraço ocupa um espaço de destaque na dinâmica familiar dela: “A gente sentiu muita falta do contato. Não poder ter esse contato mais próximo e compartilhar afeto foi, e ainda está sendo, muito complicado”.

A primeira oportunidade que a família pôde

se reencontrar foi no aniversário da matriarca. Na tentativa de transpor as barreiras do distanciamento que ainda a separava dos filhos, a mãe de Simone arranjou uma capa de plástico. “Ela se cobriu nessa capa só para poder receber abraço dos filhos. Nem sabemos onde ou como ela conseguiu o objeto”, brinca.

Da experiência da pandemia, Simone extraiu uma percepção mais clara sobre o valor da união familiar. “Ter essa unidade faz muita diferença neste período. Perceber que, mesmo em meio à diversidade, a gente encontrava formas de se manter em contato e de se alimentar emocionalmente de alguma forma foi muito precioso. A família passou a ter um sabor ainda mais especial para mim.”

A importância da família é tanta que pertencer a uma é um direito garantido no Estatuto da Criança e do Adolescente. O especialista em políticas públicas para a família, Rodolfo Canônico, fundador



Carlos Vieira/CB/D.A Press

Adaptações necessárias

Para toda “família raiz”, as tradições de almoço nos domingos, festas de aniversário e encontros em datas comemorativas são compromissos seguidos religiosamente. “As relações trazem a marca da família, o senso de pertencimento. E, muitas vezes, a gente não enxerga certas coisas como tradições passadas de geração em geração. Mas qualquer hábito que se repete e é transmitido ao longo do tempo é uma tradição”, define a psicóloga clínica Stephanie Gutierrez.

Na pandemia, essas tradições tiveram de ser pausadas ou repaginadas para atender às necessidades da nova realidade. A psicóloga avalia que algumas famílias sofreram mais, enquanto outras se adaptaram com mais facilidade: “Quanto mais seguro e flexível às mudanças de rotina e de crenças for o ambiente familiar, mais essa mudança de tradições será vivenciada de forma saudável. Já se a família tem um padrão rígido, isso provavelmente será vivenciado de forma mais sofrida e até com conflitos”.

Na visão do terapeuta Alex Possato, a pandemia provocou mudanças sobre diversos conceitos que as pessoas tomavam como verdades absolutas. “O sentido do trabalho, das relações, do estudo, do crescimento financeiro, da saúde e até o sentido do viver são pontos que tiveram que ser repensados.”

Gincana virtual

Acostumado com os tradicionais eventos da sua “grande família”, em Patos de Minas (MG), o professor Leonardo Eustaquio, 44 anos, sentiu o impacto da privação de encontros presenciais. “Essa promoção de encontros, essa presença afetiva de todos é muito importante e muito cultivada por nós. Além do Natal, tentamos estar juntos em outras datas, como nas férias. Já alugamos um ônibus e viajamos para a praia todos juntos”, conta.

Após várias chamadas de vídeo, já saturados dos mesmos assuntos, Leonardo e alguns primos tiveram a ideia de organizar uma “gincana virtual” para animar, e de quebra, instigar o espírito competitivo de todos. “Começamos a pensar em alguma coisa que pudesse movimentar e dar um norte para os nossos encontros. E aí surgiu a ideia de

e diretor-executivo do Family Talks, ressalta o papel fundamental e insubstituível dos laços de parentesco: “Tanto a criança quanto o jovem precisam ter uma relação familiar para se desenvolver, seja na sua família natural, seja, em casos excepcionais, em uma substituta. Isso implica um dever do Estado e da sociedade de garantir que todas as crianças e jovens tenham uma família”.

A psicóloga clínica Stephanie Gutierrez, especialista na abordagem sistêmica, acredita que a família também é responsável por inserir o indivíduo na comunidade. “Desde o nascimento, os parentes são a nossa principal forma de contato e o nosso referencial para se colocar no mundo. Além da função de proteção, eles oferecem os recursos de afeto, fazendo a nossa entrada no laço social”, explica.

***Estagiária sob a supervisão de Sibeles Negromonte**



Durante um ano, todos os domingos, a família de Leonardo Eustaquio se reuniu virtualmente para participar de uma gincana

fazer uma brincadeira. Essa tradição de jogar, de competições saudáveis faz muito parte da nossa família. Quando nos reunimos em Patos, costumamos jogar truco, jogos de tabuleiro e adedonha”.

Durante um ano, todos os domingos, entre as 18h e as 18h30, os familiares se reuniam, via Zoom, e faziam uma atividade da gincana. “O legal é que a conversa começou a ter fluidez, as pessoas puderam se divertir, trocar ideias, trazer lembranças e visitar as memórias do passado”, descreve. A cada semana, a comissão organizadora, formada pelos quatro primos, incluindo Leonardo, elaborava uma prova com uma temática diferente. Provas de fotografia, música, culinária, mímica e pilates foram algumas das que entreteram os finais da tarde dos 45 integrantes.

O professor afirma que a gincana se transformou em um compromisso fixo na agenda de todos. “Eu lembro que, quando era criança, quando ia para a casa da minha avó, ela tinha um fogão a lenha e, muitas vezes, torrava café ou fazia pamonha. Enquanto ela cozinhava, todo mundo ficava em volta. Para mim, essas reuniões virtuais são como se fosse a família reunida ao redor do fogão da minha avó, com todo mundo batendo papo e compartilhando experiências”, compara.

Ao final de cada disputa ainda era feito um ranqueamento da “melhor receita” ou “da melhor mímica”, o que, segundo Leonardo, contribuiu para que toda a família se motivasse a participar. Para ele, as gincanas amenizaram a angústia e a solidão coletiva, sentida principalmente pelos mais velhos: “Até porque algumas provas exigiam uma organização que ocupava a semana inteira, então envolvia muito a cabeça das pessoas, além de dar oportunidade para que elas ficassem em contato”.

Por uma convivência saudável na pandemia

- Flexibilidade para conversar e negociar mudanças e regras.
- Escuta e acolhimento ao que o outro tem a dizer.
- Divisões de tarefas iguais em casa (em relação aos pais e aos filhos, considerando suas idades e atividades).
- Respeito à rotina de cada um (horários de trabalho e estudo, descanso, lazer, atividades domésticas).
- Espaços e momentos individuais, assim como, em grupo, com as pessoas da casa.
- Boa comunicação.
- Estratégias construtivas de resolução de conflitos,
OBS: Lembrando que cada família é única, com suas histórias e formas de funcionamento. Se surgirem necessidades, procurem acompanhamento psicológico para passar por este momento.

Fonte: Stephanie Gutierrez, psicóloga clínica e especialista na abordagem sistêmica

Impactos gerais

Mais do que um pilar de amor incondicional, a família se tornou um espaço de proteção do mundo exterior durante o período pandêmico. “Se diz até, na nossa legislação, que as famílias formam redes de proteção social, e a pandemia explicitou isso, justamente por ser um núcleo muito pequeno, em que as pessoas estão ali devotadas aos cuidados umas das outras e conseguem se organizar melhor diante das dificuldades”, destaca o especialista em políticas públicas para a família Rodolfo Canônico.

Contudo, como a maioria dos setores da sociedade, o ambiente familiar também foi afetado pelo novo cenário. Problemas emocionais e de convivência foram realçados durante este período. A psicóloga Stephanie Gutierrez observou impactos mais intensos na família nuclear: “Sintomas de depressão, ansiedade, dentre outros, foram agravados durante esta fase, o que gerou um impacto dentro de casa, afetando a comunicação e a resolução de conflitos entre os parentes. Famílias que já tinham alguma vulnerabilidade, algum risco estressor, viram os conflitos se intensificarem”.

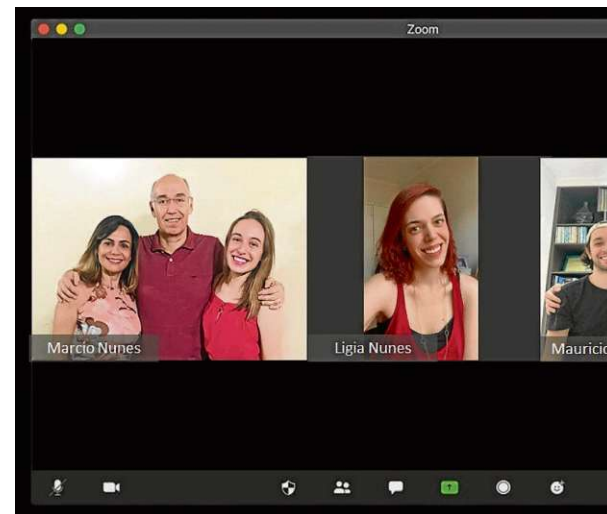
Uma vez que a rotina de cada membro da casa precisou ser revista, as famílias tiveram que estabelecer novos acordos para garantir harmonia. “Aí vem a importância de as pessoas estarem reavaliando suas posturas, seus combinados e tentando ter uma flexibilidade de acordos”, aponta Stephanie. Em relação à família extensa, ela notou um afastamento: “As pessoas foram se esgo-

tando, aos poucos, de ficar se comunicando apenas por celulares e computadores. No início da pandemia, se utilizava mais desses recursos, mas com o tempo, eles passaram a ser menos usados, provocando um afastamento”.

Para Alex Possato, o mergulho forçado nas questões emocionais, como impotência, medo, dor e raiva, foi um dos maiores desafios da pandemia. No entanto, ele acredita que, dessa jornada interior, brotaram sentimentos positivos e processos de cura: “As famílias foram convidadas a se apoiarem para minimizar essas dores emocionais. Aquelas que conseguiram perceberam o quanto este momento despertou amor, solidariedade, tolerância. Muitos puderam resgatar vínculos que estavam perdidos. Os mais fortes, emocionalmente falando, puderam auxiliar aqueles que fraquejaram e, sob esse aspecto, a família, como um todo, se fortaleceu”.

O terapeuta ressalta o dom de as situações extremas “despertarem o que há de melhor nas pessoas preparadas para isso”, inspirando o aprofundamento dos laços de parentesco. “Tivemos a chance de olhar com mais carinho para os mais idosos. As crianças em casa, junto com os pais, provocaram uma maior aproximação, uma melhor divisão de tarefas. Tivemos a oportunidade de ver o quanto as relações são muito mais importantes do que o lazer, a diversão, o trabalho e outras atividades que nos desviavam do contato íntimo com o outro”, elenca.

Fotos: Arquivo Pessoal



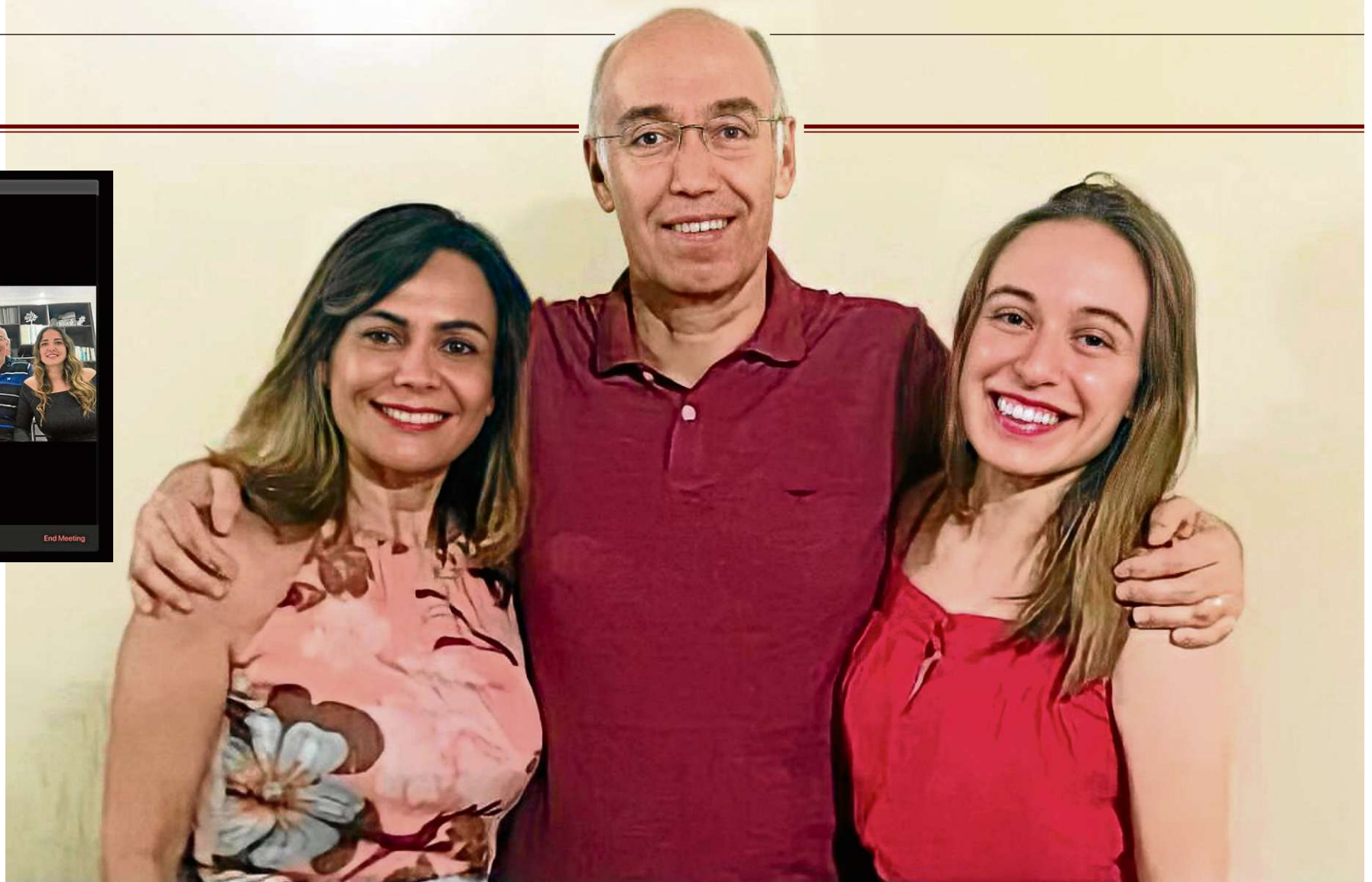
Marina Nunes com os pais e, virtualmente, com o tio, a tia e os primos: encontros on-line se tornaram verdadeiras sessões de terapia

Distantes, mas próximos

Apesar da distância geográfica, os integrantes da família Nunes sempre cultivaram um relacionamento de proximidade. Mas foi na pandemia que eles sentiram mais necessidade de estarem conectados. A revisora de textos Marina Nunes, 28, conta que, por ser filha única, sempre destinou um lugar de importância no coração para a família extensa: “Como não tenho irmãos, primos, tios e avós sempre tive muita participação na minha vida”.

Em um dado momento da pandemia, a rede familiar formado por pais, tio, tia e primos de Marina, marcou uma reunião virtual para conversar sobre os últimos acontecimentos. “Nunca tinha surgido essa ideia até a pandemia. No início, eram reuniões para compartilhar as novidades; depois, começamos a perceber que seria interessante acrescentar algumas coisas para torná-las mais dinâmica e interativa”, explica.

Para temperar os encontros virtuais, eles decidiram dividir a reunião em duas partes. O primeiro momento era voltado para a “terapia familiar”, em que cada um podia desabafar sobre si mesmo. O segundo era dedicado a um debate sobre um tema escolhido por um dos participantes. “A gente designava um mediador para a



reunião, que ficava incumbido de trazer um tema para discutirmos. Aí ele pesquisava sobre o tema e enviava um material prévio, como um vídeo, um ted talk, um artigo ou uma reportagem para lermos durante a semana e nos prepararmos para o encontro”, detalha a revisora.

Política, racismo, teologia, criatividade e escrita foram alguns dos assuntos que figuraram nos acalorados debates envoltos por “muito respeito e aceitação de diferentes opiniões”, nas palavras de Marina. “Uma coisa bem positiva foi perceber que, mesmo que a gente não convença o outro, a gente encerra no respeito. Cada um tem o direito e a liberdade de apresentar o seu ponto de vista”.

O tempo final da reunião era separado para uma oração. “Era uma oportunidade de compartilhar casos de amigos e conhecidos que estavam passando por dificuldades e de orarmos juntos por essas pessoas. Essa prática é algo que a gente já tinha antes e que foi reforçada durante esse período”.

Os encontros semanais perduraram por seis meses até que a rotina começou a voltar à normalidade, exigindo que eles ocorressem com menos frequência. Hoje, elas são quinzenais e contam com dinâmicas mais descontraídas, como

contação de histórias em grupo. “Foi um tempo que nos aproximou como nunca tínhamos pensado antes. Esses encontros foram um pilar durante todo este tempo de isolamento. Eles nos ajudaram a processar a pandemia individualmente, mas também como família, pois passamos por esse momento de forma conjunta. É uma coisa que veio para ficar, vamos procurar manter essa tradição o quanto puder”, projeta Marina.

Ganhos e aprendizados

É natural que as formas das famílias se relacionarem mudem ao longo do tempo. Contudo, a pandemia impôs novos desafios e acelerou mudanças, à medida que o convívio dentro do lar se intensificou. Para Alex Possato, aceitar as diferenças é o primeiro passo para uma convivência harmoniosa. “A tendência, a partir desse sentimento de compreensão, é nos darmos bem com as pessoas, respeitando as diferenças e também aprendendo a colocar limites, quando somos invadidos. A convivência saudável passa pela nossa flexibilidade em olhar para as relações como elas são, com tolerância, empatia e, também,

uma certa proteção à própria individualidade”.

A psicóloga Stephanie Gutierrez esclarece que é preciso analisar o contexto e as particularidades de cada família a fim de pensar em estratégias de boa convivência. Mas, de maneira geral, ela elege a comunicação como o principal alicerce: “É uma questão de como os integrantes vão se comunicar, escutar o que cada um vai trazer de necessidade, acolher o que o outro está falando, validar as emoções e sentimentos que estão sendo trazidos. A família precisa tentar chegar a acordos de forma saudável, sem ser uma imposição de um sobre o outro, mas uma negociação entre todas as partes”.

Como saldo positivo do processo de reclusão, está a redescoberta do valor do tempo em família. Canônico cita um estudo da Unicef que identifica a interação familiar como a atividade que mais traz felicidade para as crianças e, consequentemente, para todos. “Eu acredito que esse pode ser um legado positivo: o reconhecimento da necessidade e importância de dedicar mais tempo à formação familiar. E isso tem um impacto público, porque mais tempo em família deve significar melhores condições para o desenvolvimento infantil, e toda sociedade se beneficia disso.”

Juliana Rodrigues toma supercoffee diariamente antes do treino: bom para o físico e a concentração dos estudos

Fitness & nutrição

Traduzido como "café à prova de balas", o bulletproof coffee é boa opção de pré-treino, mas atenção: o consumo não é para todos

Cafezinho turbinado

Café pré-treino

Para ser tomado quente ou gelado (esse último aumenta, levemente, a termogênese, que é a produção de calor):

Ingredientes

- 150ml de leite vegetal
- 1/2 dose de whey de chocolate
- 1 dose de supercoffee ou 2 colheres de chá de pó de café (nesse caso, ferver a água e passar o café)
- Canela e cacau a gosto

Modo de fazer

- Bata tudo no liquidificador ou mixer por 20 segundos.

Do Tibete para o Vale do Silício. A receita original de chá-verde com manteiga ghee — tipo de manteiga clarificada — e outras misturas de café com gordura, consumidas há séculos pelos povos do Himalaia, foram adaptadas no Ocidente. Hoje, a bebida virou mania entre os adeptos de uma vida fitness, com a promessa de aumento da performance física e mental. Ela pode ser preparada em casa, com adição de gordura saudável ao café, ou utilizada na forma pronta, comercializada por marcas de produtos naturais, que variam a composição.

A nutricionista Bruna Garcia, da clínica Leve Nutrição Descomplicada, explica que o preparo, rico em cafeína, é estimulante e diminui a percepção de esforço. Somado a termogênicos como canela, gengibre e pimenta, a mistura fica ainda mais poderosa e ideal para tomar antes de se exercitar.

Além de auxiliar na produção de calor, a combinação ajuda no desenvolvimento cognitivo, na concentração e no foco, segundo Bruna. Por causa do efeito energético, ela aconselha o consumo até as 16h, no máximo.

Mas qual é a diferença se comparado ao café tradicional, coado ou expresso? É que a gordura considerada “boa”, como a manteiga ghee ou o óleo de coco, adicionada ao preparo, ajuda o corpo a absorver a cafeína de maneira mais lenta, progressivamente. “Ao mesmo tempo, os triglicerídeos de cadeia média viram fonte rápida de energia, mais eficiente do que oxidar as próprias gorduras”, explica a médica nutróloga Marcella Garcez.

“Queridíssimo no pré-treino diário”, define a advogada Juliana Rodrigues, de 26 anos, que toma o cafezinho 30 minutos antes da atividade física. Além de ajudar a dar um gás e fazer suar no treino, ele faz parte dos estudos da jovem para magistratura, ajudando a deixar o cérebro dela mais ativo. “Costumo beber ao acordar, todos os dias. Meia hora depois, tomo um shot, depois, meu café da manhã”, conta Juliana.

Quando tomar (e não tomar)

A nutróloga indica o uso, principalmente, para quem faz jejum intermitente ou costuma treinar em jejum — o resultado é disposição e estímulo por mais tempo. Quem não tem o hábito

de fazer uma refeição pela manhã também pode se beneficiar do produto. De acordo com Marcella, o supercafé, por ser enriquecido, ajuda a nutrir até a hora do almoço.

O perigo é consumir a bebida hipercalórica pensando que ela será, necessariamente, mais saudável. Uma dose de café aditivado costuma ter em torno de 180 calorias, que vêm da gordura usada nele. O potencial calórico exige uma boa sessão de exercícios depois. Então, para muitos, o bulletproof coffee não é recomendado para acompanhar uma refeição de café da manhã completa. A exceção é para quem quer ganhar massa muscular ou atletas que precisam de calorias. “Para quem deseja emagrecer, o ideal é que ele seja consumido isoladamente”, explica Marcella.

Pessoas com problemas de colesterol alto também precisam tomar cuidado, porque podem ter impacto negativo no perfil lipídico. Se a gordura adicionada à bebida for de origem vegetal, melhor. Mas, mesmo assim, o consumo precisa ser orientado por um profissional para não influenciar o perfil inflamatório, com risco de aumentar o LDL, conhecido como colesterol “ruim”. “O ideal é não abusar, tomar na quantidade adequada e se observar”, recomenda Marcella.



MONTE PARNASO

Cooltech

Diga adeus a gordura localizada!

Essa é uma técnica inovadora e não invasiva, que usa um resfriamento controlado para eliminar a gordura resistente. É uma lipoaspiração sem cortes e sem cirurgia!

Em uma única sessão é possível se livrar de 27% da gordura, utilizando um método chamado de criolipólise que não causa danos à pele e em nenhum órgão perto da região que está sendo tratada.

O Cooltech elimina gordura de diversas partes do corpo, onde as células de gordura são eliminadas naturalmente pelo sistema linfático. Com isso, é um procedimento totalmente eficaz e que melhora o contorno corporal.

Ana Regina Trávolo CRM 18526 | Luciano Morgado CRM 13377

@clinicamonteparnaso
61) 3263-0833 / (61) 3263-0834
www.monteparnaso.com.br
Centro Médico Júlio Adnet
SEPS 709/909, Bloco A, Clínica 9,
1º Subsolo, Asa Sul - Brasília-DF

CLUBE do assinante 25% DE DESCONTO

Assinantes do Correio Braziliense possuem 25% de desconto nos procedimentos realizados na clínica. Consulte relação no site do Clube do Assinante.

Com vermelhidão e bolhas sobre a pele, a síndrome de Stevens-Johnson exige uma rotina de cuidados que salvam vidas. Especialistas explicam como surge e como funciona o tratamento da doença rara

POR AMANDA SILVA*

A síndrome de Stevens-Johnson é uma doença rara causada por reações de hipersensibilidade da pele. É uma condição que afeta 15 mil pessoas por ano no Brasil e não tem cura, apenas tratamento. Os pacientes que convivem com a enfermidade precisam estar atentos a possíveis reações na pele ou nos órgãos internos após a ingestão de algum medicamento.

Isso acontece porque o remédio induz uma resposta exacerbada da própria imunidade, que provoca destruição das células epiteliais da pele e das mucosas, afetando grande parte da superfície corporal.

De acordo com a dermatologista Fernanda Margonari, da Clínica Supreme, a reação na pele pode surgir em até 45 dias após ingestão ou uso de algum medicamento. “A síndrome caracteriza-se por uma erupção vermelha na pele, com formação de bolhas ou conseqüente descolamento da pele, da epiderme da camada mais superficial”, explica.

De 20% a 30% do corpo de um paciente pode ser afetado pela condição. Nesses casos, os profissionais caracterizam esses quadros como sendo de necrólise epidérmica. Esses são tipos mais graves e mais extensos de acometimento cutâneo. Em algumas situações, podem comprometer órgãos internos importantes. “Em geral, os pacientes necessitam de internação hospitalar em unidade de terapia intensiva, até mesmo na ala de queimados”, comenta Fernanda.

A síndrome de Stevens-Johnson precisa de cuidados urgentes e intensivos. De acordo com a Sociedade Brasileira de Dermatologia (SBD), estima-se que 5% dos portadores da doença rara morrem por complicações. A taxa de mortalidade entre crianças e adultos, porém, pode ser maior — 7,5% na infância e entre 20% e 25% na fase adulta. Quando bem-feito e de forma precoce, o tratamento diminui a taxa de mortalidade e eleva a qualidade de vida do paciente.

***Estagiária sob a supervisão de Sibeile Negromonte**

Quando o medicamento ADOE

SINTOMAS

- Febre.
- Dor de cabeça.
- Alterações hepáticas e laboratoriais.
- Acometimento de mucosas, tanto a ocular quanto a do trato gastrointestinal ou a genital.
- Inchaços no rosto, dificuldade para respirar, sensação de queimação na pele e nos olhos, feridas nos lábios ou na boca.
- Vermelhidão, coceira e formação de bolhas sobre a pele.

TRATAMENTOS

- Esses quadros são graves e requerem terapia realizada em regime de internação hospitalar. O tratamento é muito parecido com o de grandes queimaduras. Além disso, se o paciente estiver tomando qualquer medicamento, é interrompido na mesma hora.
- A equipe assistencial deve redobrar a execução dos protocolos de controle de infecção associado à assistência. Isto é, manipulação de instrumentos, colocação de sonda, cuidado com os cateteres venosos, a aplicação de medicação e tudo o que necessite de contato com o paciente devem ter cuidados intensificados.
- Os profissionais recomendam o uso de cremes, compressas de água fria e a tomar medicamento apenas prescritos pelos médicos.

DIAGNÓSTICO

- O diagnóstico é clínico, ainda não existe exame laboratorial para descobrir a doença. Durante a consulta, ao observar as lesões no paciente, o médico questionará sobre a medicação que ele está usando.
- Também pode ser feito por meio da análise das lesões, bolhas e vermelhidão do corpo.
- A primeira medida é suspender o uso dos medicamentos. Todavia, como muitas vezes a pessoa não pode parar o remédio, o especialista terá que substituir rapidamente por outro.

A detailed illustration of a woman with dark hair tied back, wearing a red top and blue skirt. She has extensive red, blistering skin lesions on her face, neck, and arms, characteristic of Stevens-Johnson syndrome. She is looking upwards and to the left with a pained expression. The background is a gradient from white to grey.

ento
CE

Palavra do especialista

A síndrome de Stevens-Johnson é uma alergia a medicamentos?

É importante ressaltar que não é alergia a medicamentos. A alergia é imediata ou pode levar de 30 a 60 minutos após a ingestão do remédio. A síndrome é uma hipersensibilidade tardia, na qual os anticorpos se voltam contra o organismo. São adotadas algumas medidas para evitar ao máximo o desenvolvimento de infecções bacterianas. Entretanto, devido à exposição, é quase impossível evitar esse tipo de problema. Cerca de 99% dos casos evoluem para a infecção.

É possível prevenir o surgimento desta síndrome?

Não há como prevenir a Síndrome de Stevens-Johnson. Não temos como saber quem vai desenvolver, ou não, o problema. Porém, não é um quadro muito frequente atualmente.

Existe algum medicamento que cause mais reações?

Qualquer medicação pode levar à síndrome, contudo, os medicamentos anticonvulsivantes e com sulfonamidas são mais conhecidos por essas reações.

David Urbaz é infectologista e presidente da Sociedade de Infectologia do Distrito Federal



Brasiliense troca o jornalismo pela confeitaria, investe em receitas sem glúten e sem lactose e conquista público de celíacos, alérgicos e intolerantes

Doces saborosos e saudáveis

Quando descobriu, há seis anos, que tinha uma doença autoimune e que o consumo de lactose, açúcar e glúten piorava os sintomas da fibromialgia, Priscilla Klein ficou sem chão. Logo ela, que era doida por doces, estava condenada a abrir mão desse prazer. Mas a brasileira logo tratou de dar um jeito. Foi para a cozinha e começou a fazer experimentos. “Eu pegava receitas tradicionais e substituía por ingredientes que podia comer.”

Além de fazer pesquisas na internet e em livros de gastronomia, Priscilla se inscreveu em alguns cursos, inclusive um sobre confeitaria vegana com Isabella Akkari, famosa por trabalhar receitas low carb, sem glúten nem lactose. “Há dois anos, fui a São Paulo e conheci a confeitaria dela. Vi que era possível preparar doces deliciosos, apesar das limitações, e tive a certeza que queria fazer produtos parecidos.” Ela passou a misturar referências e a fazer adaptações. Foram tantas tentativas, tantos erros e acertos, que, quando se deu conta, estava preparando ótimas sobremesas.

Formada em jornalismo, Priscilla trabalhava em uma assessoria de comunicação, mas andava em crise com a profissão. “Parece até clichê, mas, quando chegava a sexta-feira, eu era a pessoa mais feliz do mundo, e, no fim do domingo, já me batia a maior tristeza.” Veio a pandemia e a jornalista passou a se questionar mais ainda. “Eu não conseguia mais produzir, dar o meu melhor, mas faltava coragem de seguir outro caminho.”

O destino, porém, fez a sua parte. Em novembro de 2020, a empresa para a qual trabalhava encerrou o contrato com o ministério em que estava cedida e Priscilla acabou demitida. “Foi um dos dias mais felizes da minha vida, era o empurrãozinho que precisava para começar a empreender.”

E assim o fez. Comprou batadeira, forno profissional, formas e utensílios diversos e transformou uma sala comercial em um ateliê de confeitaria. O primeiro desafio veio logo nas festas de fim de ano. Priscilla adaptou uma receita de bolo de nozes, damascos e merengue de que gostava e o produziu sem leite e derivados. “Era uma torta bem natalina. E a aprovação foi muito boa.”



Fotos: Arquivo Pessoal

Intolerantes e celíacos

De lá para cá, a confeitaria conquistou um público fiel. Ela ressalta a delicadeza de seus bolos e tortas, garante que não usa conservantes ou produtos químicos e, por isso, o prazo de validade deles é curto. Para driblar o que poderia ser um problema, Priscilla passou a comercializar unidades menores, com apenas 360, o equivalente a três fatias, e, assim, evitar desperdício. “A minha maior preocupação é com a qualidade e a origem dos ingredientes.”

Ela garante que usa apenas ovos caipiras e leite vegetal orgânico, por exemplo. Em vez de farinha de trigo, a base dos bolos é feita com fécula de batata, de inhame, e farinhas de amêndoa, de coco ou arroz — às vezes, misturadas. “Procuro usar também frutas para dar mais umidade à massa.”

Já o leite animal é substituído pelo de amêndoas, de coco ou castanha-de-caju — tudo orgânico, faz questão de frisar. “Também trabalho com pouco açúcar e, quando uso, dou preferência ao de coco, o mascavo ou o demerara.” Com tamanho cuidado, Priscilla acabou atraindo, entre os clientes, muitos celíacos, alérgicos ou intolerantes à proteína do leite e pessoas preocupadas com um estilo de vida mais saudável.

A próxima etapa é investir em bolos veganos. “Hoje, quando me pedem, eu já uso manteiga vegetal, como a ghee. Também tenho uma receita de brownie vegano, sem ovos. Mas a minha ideia é criar uma linha vegana.” Apesar de ter um cardápio fixo, que sempre tem procurado mexer, retirando ou acrescentando novos itens, nada impede que a confeitaria personalize alguns itens. Tudo ao gosto do cliente.

Hoje, entre os produtos que mais têm saída, Priscilla cita a torta brownie e a de nozes caramelizadas — uma adaptação daquela primeira, natalina. Recentemente, ela acrescentou ao cardápio o bolo de cenoura adoçado com eritritol. “Ente os adoçantes, acho que ele é o mais saudável.” A produção é sempre feita sob encomenda, via WhatsApp ou Instagram.

E, assim, a brasileira vai fazendo experimentos, criando receitas e misturando sabores. E, hoje, pode dizer com certeza que é mais confeitaria do que jornalista.

Panqueca de banana

Ingredientes

- 1 banana-prata bem madura
- 2 ovos
- 1/2 colher de chá de extrato de baunilha
- 1 colher de sopa de farinha de coco
- 1 colher de sopa de farinha de aveia
- 1 colher de sopa de farinha de amêndoas
- 1 pitada de canela
- 1 pitada de sal
- Manteiga ghee para untar

Modo de fazer

- Amasse a banana, junte os ovos e a baunilha e bata com um fouet.
- Acrescente as farinhas, a canela e o sal.
- Unte uma frigideira média com a manteiga ghee.
- Despeje a massa e, quando estiver firme, está pronta.

Serviço

WhatsApp: (61) 9 8170-1222

Instagram: @pk_cozinhaartesanal

POR IARA PEREIRA*

Um dos fatores que mais fazem a diferença na decoração são as cores. Quando usadas com criatividade, elas impactam na transformação dos ambientes e afetam diretamente o psicológico das pessoas. Todos os cores que remetem à natureza proporcionam sensações de aconchego, calma e otimismo, por isso, tornaram-se tendências nestes tempos difíceis.

Com a pandemia e o isolamento social, as pessoas sentiram necessidade de se conectar com a natureza de novas formas, então buscaram incluir elementos em tons de verde, azul e marrom na decoração da casa.

A arquiteta Kátia Azevedo, do escritório Moca Arquitetura e explica a importância de pensar nas cores que nos cercam. “As cores influenciam diretamente na nossa qualidade de vida, elas podem estimular o relaxamento e o bem-estar. Quando trazemos cores que lembram a natureza, como os tons de azul, verde e terrosos, nós acabamos aproximando as pessoas desse universo natural de uma maneira quase inconsciente”, acredita.

O colorido neutro

A arquiteta afirma que essa aproximação ocorre porque os tons naturais são familiares e facilmente reconhecidos pelos nossos olhos. Os azuis, por exemplo, geram sensação de serenidade e calma, por associação com o mar e o céu. Já as tonalidades de verde lembram as vegetações, e as variações de marrom ou bege se encaixam nas cores associadas ao cerrado e à areia.

Kátia defende que tudo é permitido no uso das cores em tons naturais, desde que o cliente se identifique com ela. “Alguns tons de verde até são entendidos como neutros, porque, ao observar uma vegetação, a gente encontra o verde e as várias cores que se destacam: vermelho, azul, o amarelo das flores entre as folhas.”

Comece pequeno

Para os que ainda ficam inseguros com essa neutralidade das cores naturais, a dica é começar pequeno. Em vez de pintar paredes, comece por pequenos objetos. Almofadas, pufes, roupas de cama ou quadros que lembrem a natureza já alteram o ambiente e trazem todos os benefícios de calma e bem-estar. Outra opção, indicada por Kátia Azevedo, é apostar em plantas, que trazem de maneira ainda mais viva o colorido e a beleza natural.

*Estagiária sob supervisão de Sibele Negromonte

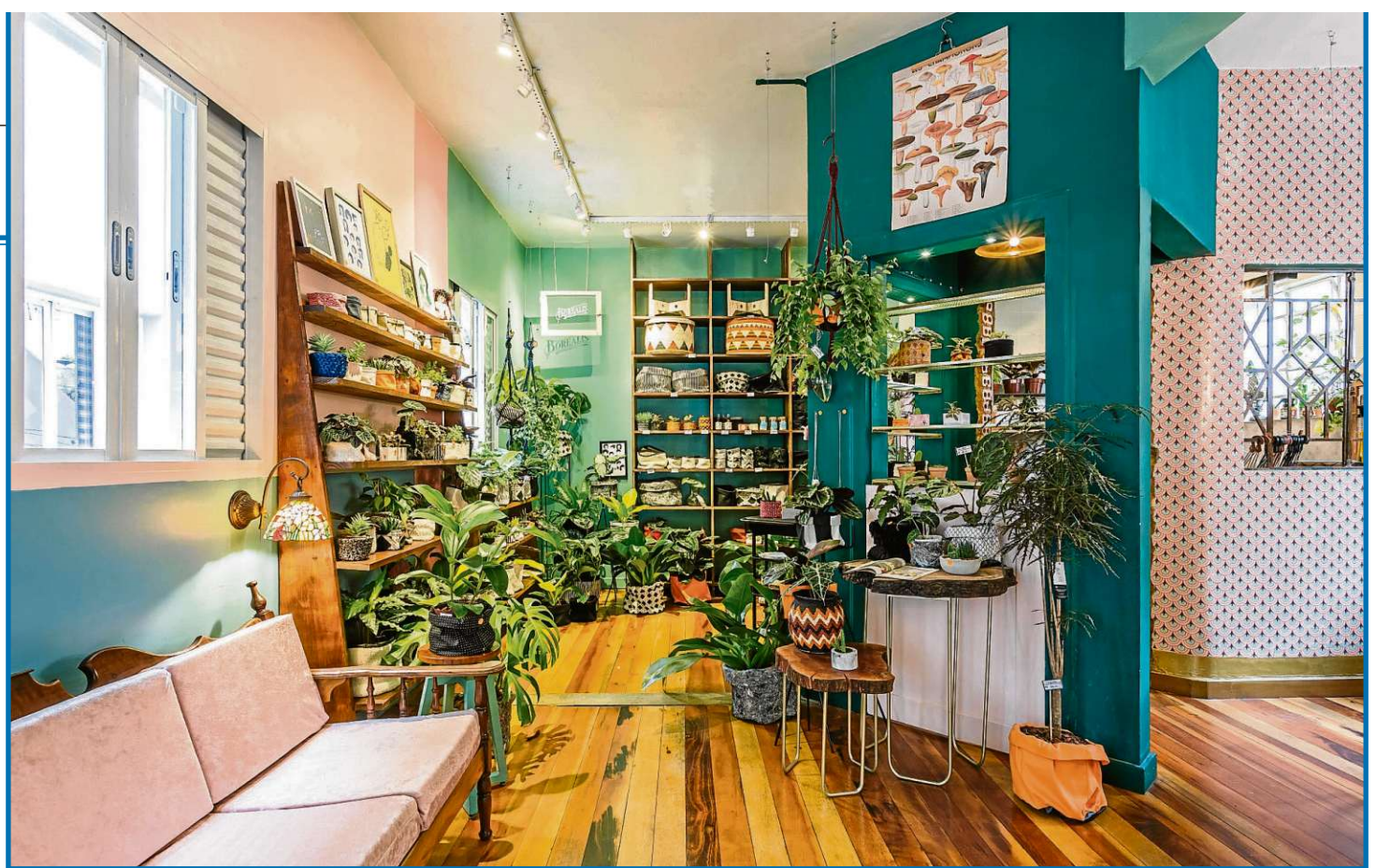
Fotos: Eduardo Macarios/Divulgação



Neste projeto comercial, os tons terrosos predominam nas paredes, e o azul das cadeiras levam um pouco de paz

A natureza em cores

Em tempos difíceis, decorar o lar com tons que remetem a aconchego, calma e otimismo é uma ótima pedida



O verde, tanto nas paredes quanto nas plantas, enchem a casa de vida



Tudo junto e misturado: o azul do céu, o verde das plantas e o terroso do cerrado



É possível levar um pouco da natureza até para o banheiro



A natureza até parece invadir esta sala

Estar em um ambiente higienizado é importante para cães e gatos, assim como é para as pessoas. No entanto, existem algumas particularidades a que os tutores devem ficar atentos

POR CAROLINA MARCUSSE*

Ter animais em casa é sinônimo de felicidade e diversão para toda a família. No entanto, patas sujas e bagunça podem fazer parte dessa combinação. Por isso, além da higienização individual dos bichos, é necessário limpar os locais que eles frequentam e os itens que costumam utilizar, desde as camas e os brinquedos até os sofás e os tapetes.

Esse cuidado não é uma preocupação em excesso. A médica veterinária Isabela Lacerda, que faz atendimentos em domicílio, reforça que manter um ambiente limpo garante saúde, conforto e bem-estar para todos, além de ser importante para a prevenção de diversas doenças e complicações. Ela explica que, assim como os humanos têm alergias e irritações, cães e gatos também podem apresentá-las: “Observamos um número crescente de animais alérgicos a contaminantes ambientais, como a poeira, o pólen, os ácaros e outros, tomando essa limpeza frequente ainda mais essencial”.

Perigos e precauções

A desatenção com a faxina pode, inclusive, favorecer a proliferação de ectoparasitas. No caso de pulgas e carrapatos, além da utilização de coleiras protetoras, a dedetização é essencial para prevenir e eliminar esses pequenos animais que têm o hábito de alojar seus ovos em frestas e que podem causar consequências graves, como anemias e outros problemas. Essas cautelas também são importantes para controlar a sarna, que demanda, além do tratamento indicado por veterinários, local e animal higienizados.

Quanto ao piso e às áreas comuns dentro de casa, a orientação do uso de água, sabão e desinfetantes é suficiente. Já para a limpeza de ambientes onde há um número grande de fezes e contaminantes, como canis e gatis, é necessário que sejam utilizados produtos específicos, geralmente encontrados em petshops ou lojas especializadas.

A tutora da vira-lata Valentina leva a caminha e outros itens da cadela para lavar em uma lavanderia especializada em animais



LIMPOSE

SAUDÁVEIS

E, caso haja infestação de algum parasita, deve haver acompanhamento do caso por um profissional para determinar o procedimento adequado.

Para donos de lares que têm jardins e áreas externas, o cuidado deve ser dobrado e a faxina feita com frequência nas casinhas dos bichos, que correm o risco de ser frequentadas por outros animais que podem carregar doenças e sujeiras. Os gramados também precisam ser observados, mantidos bem aparados e sem restos de entulhos ou dejetos orgânicos. Outro problema comum nesses ambientes é que estão sujeitos a ações naturais, como tempestades e umidade, o que pode levar a mofo e outros transtornos.

Lavanderia especializada

Quando se trata de lavagem envolvendo camas, edredons e almofadas, geralmente há

muitos empecilhos que dificultam esse processo, como a dificuldade de lavar estofados e como limpá-los adequadamente. Mas há, no mercado, lavanderia especializada em lavagem de móveis e acessórios relacionados aos animais e seus donos. A PetLav Lavanderia, por exemplo, oferece serviços de higienização de sofás, colchões, roupas, tapetes e mais uma série de itens, tomando cuidado para não danificar os materiais no processo.

Kamila Jhoplin, veterinária e tutora da vira-lata Valentina há cinco anos, conta que já levou a cama da cadela na lavanderia anteriormente, pela praticidade e por ser um serviço personalizado que utiliza produtos antibactericidas. Ela conta que lavar alguns itens em casa pode ser complicado por causa do tamanho e porque não são todos que podem ser colocados diretamente na máquina de lavar. E, mesmo quando há essa possibilidade, pode haver necessidade de higienização do equipamento após o uso.

Além das questões sanitárias envolvidas, as do cotidiano também são relevantes. Odores e aparência de sujeira tornam a convivência mais desagradável para as pessoas que visitam e convivem no ambiente. Excesso de pelos, momentos ocasionais quando o animal passa mal, restos de terra e sujeiras da rua causadas pelos tradicionais passeios atrapalham a qualidade de vida, a estética e a higiene do ambiente.

Brinquedos e cuidados

Nas saídas a parques e lugares frequentados por diversos animais, a veterinária Isabela Lacerda faz o alerta que a contaminação por endoparasitas, os vermes intestinais, pode ocorrer via oral, e um brinquedo que tenha passado por um ambiente contaminado pode transmitir a forma infectante do parasita até a boca do animal. Para evitar esse problema, são necessárias a vermifugação em dia e a limpeza dos brinquedos ao término do passeio.

“**Observamos um número crescente de animais alérgicos a contaminantes ambientais, como a poeira, o pólen, os ácaros e outros, tornando essa limpeza frequente ainda mais essencial**”

Isabela Lacerda,
médica veterinária

Essas preocupações gerais são importantes para animais domésticos no geral, mas os gatos têm suas particularidades. As caixas de areia que utilizam devem ser limpas superficialmente todos os dias, descartando a parte utilizada da areia, e devem ser completamente lavadas, no mínimo, uma vez por semana com produtos específicos. E, claro, se o felino deixar parte da areia cair no chão, este deve ser lavado.

Contudo, a atenção deve ser equilibrada e exageros podem causar malefícios aos animais. A interação com produtos químicos pode ser uma das causas de dermatites de contato e alergias, principalmente em raças que já têm predisposições a essas condições. Apesar de a limpeza constante ser importante, também é essencial deixar itens como roupas, peitorais e camas secarem corretamente, pois a umidade pode causar incômodos como coceiras e problemas de pele, que demandam uma série de tratamentos.

*Estagiária sob a supervisão de Sibeles Negromonte



BRB
BANCO DE BRASÍLIA

BLOCO 04/09
EDUARDO & MÔNICA SÁBADO

SETE 06/09
BELOS SEGUNDA

EMERSON 12/09
CEARÁ DOMINGO

Semana está recheada de estreias de comédia. Competição do TNT tem dois representantes de Brasília entre os participantes

TODO DA FORMA

POR VINICIUS NADER

A semana vem forte com uma das coisas de que mais precisamos no momento: humor. Tem estreia de riso solto com a *Central de bicos* e do tipo mais reflexivo, com um pé no drama, como a série *Sex education*, que chega à terceira temporada. Para quem gosta de competição, o TNT vem com o *Mais espetacular e magnífico espetáculo da comédia* — *M.E.M.E.*

A partir de amanhã, o TNT promove um verdadeiro festival de humor. Sob a apresentação de Victor Lamoglia e com Fafy Siqueira, Letícia Lima e Ed Gama no corpo de jurados, o programa reúne 16 competidores, que terão que se apresentar seguindo vários estilos de humor, do improviso ao meme para a internet, passando pelo stand up. Dois nomes — Lucas Moll e Niny Magalhães — representam o DF no reality.

"Foi muito legal ver a versatilidade no programa. Foi uma surpresa ver que todos estavam prontos para tudo", diz o apresentador Victor Lamoglia, em entrevista ao *Correio*. "Vi muita gente incrível. Guardei muitos nomes em gavetinhas para parcerias futuras", completa o ator, que acha que se sairia bem na

prova do improviso, pois gosta de fazer trocadilho com tudo na vida.

O improviso também é a praia de Lucas Moll, conhecido nos palcos da cidade com a trupe do Sete Belos. "O improviso é o meu forte. Há mais de quatro anos faço isso com a cia. Sete Belos. É muito interessante ver a diversidade, as várias formas do humor sendo feitas por pessoas diferentes", destaca Lucas.

O humorista ressalta que não gosta de competições de humor, mas defende que o *M.E.M.E.* tem uma diferença: "Nesse caso, foi leve, não tinha muita

pressão. Foi tudo num clima de resenha mesmo. Foi quase uma brincadeira entre amigos, um *De férias com o ex sem pegação* (risos). O que eu sempre questioneei é que tem um jurado ali só para te detonar. No *M.E.M.E.*, isso não acontece. Todo mundo está ali se divertindo: a equipe dos bastidores e os jurados também."

"Sou uma mulher de 36 anos, de Ceilândia, que trabalha em call center, mãe de três adolescentes e coach de brocha". É assim que costuma se definir a humorista Niny Magalhães quando está no palco. A humorista acredita

que o forte dela está no stand up. "No stand up, que é a minha praia, eu me diverti. Mas, no improviso, morri de vergonha", lembra.

Por causa da pandemia, o *M.E.M.E.* foi gravado sem plateia, o que, para um comediante, pode atrapalhar muito. "A risada ajuda no timing da comédia", confirma Niny. Mas ela adianta que essa falta foi compensada porque "deixaram a equipe assistir às apresentações e os liberaram para rir".

Niny conta que a interação com os jurados foi um ponto marcante da participação no programa. "Sempre admirei a Fafy. Eu me emocionei. Ela me deu o conselho de acreditar mais na minha piada. Me deu conselhos que vou levar para a vida", lembra.

A humorista também se recorda que o grupo Sete Belos, do qual Lucas Moll faz parte, foi um dos primeiros a acreditarem no talento dela. "Assim que entrei na comédia, o Sete Belos foi um dos primeiros grupos que me acolheram, me deram oportunidade", conta. Lucas também se lembra do encontro: "A Niny é de outra geração. Começou no (projeto) Comedy Flix com a gente e já era muito boa. Ela merece todo o destaque que terá agora, ela foi divertidíssima no programa".

Sam Taylor/Netflix



Sex education chega à esperada terceira temporada

Ed Gama, Fafy Siqueira, Victor Lamoglia e Letícia Lima comandam reality no TNT

TNT/Divulgação

DE HUMOR

Multitarefa

Marisa Orth, Maurício Manfrini e Babu Santana estrelam, a partir de amanhã, no Multishow, o humorístico *Central de bicos*. O programa vai ao ar de segunda a sexta-feira, às 22h30. Na trama, Paulinho Gogó (Maurício Manfrini), Kellen Pescoção (Marisa Orth) e Manteiguinha (Babu Santana) são sócios num empreendimento na Baixada Fluminense. O humorístico conta também com Rosane Gofman, Gillray Coutinho, Paulo Mathias, Beto Chamego e Evaldo Macarrão no elenco.

Irmãos por parte de pai, Paulinho e Kellen herdaram a mesma casa, mas precisam de dinheiro. Então, Paulinho cria a Central de bicos, uma empresa para fazer todo tipo de serviço doméstico, e convence Kellen e o marido dela, Manteiguinha, a entrarem na sociedade. O problema é que o negócio dá pouco retorno, a não ser em matéria de confusão.

Jogo perigoso

Na quinta-feira, o Amazon Prime Video traz a segunda temporada da comédia espanhola *O jogo das chaves*. Oito amigos se arriscam num jogo que pode ser divertido, mas

também pode trazer muito sofrimento. Os quatro casais colocam uma chave em um pote e sorteiam com quem devem passar uma noite, que tem apenas uma regra: não vale se apaixonar pelo cônjuge do outro.

A primeira temporada já mostrou que essa regra não dá a tônica do jogo. Se alguns casais saíram da brincadeira mais fortalecidos, outros chegaram à segunda temporada à beira da separação. A nova sequência promete piadas mais picantes e cenas ousadas, especialmente de Maite Perroni, ex-*Rebelde* que estrela a produção mexicana.

Com um pé no drama, mas outro bem firme na comédia, *Sex education* chega à terceira temporada na Netflix, na sexta-feira. A vida sexual de Otis (Asa Butterfield) parece que, finalmente, entrou nos eixos; Eric (Ncuti Gatwa) e Adam (Connor Swindells) se assumem como um casal; e Jean (Gillian Anderson), mãe de Otis, está esperando um bebê. Esse é o panorama em que encontramos os personagens da deliciosa série da Netflix.



Multishow/Divulgação

O humorístico *Central de bicos* estreia amanhã, no Multishow

"Para além de pedir socorro, é pedir respeito"

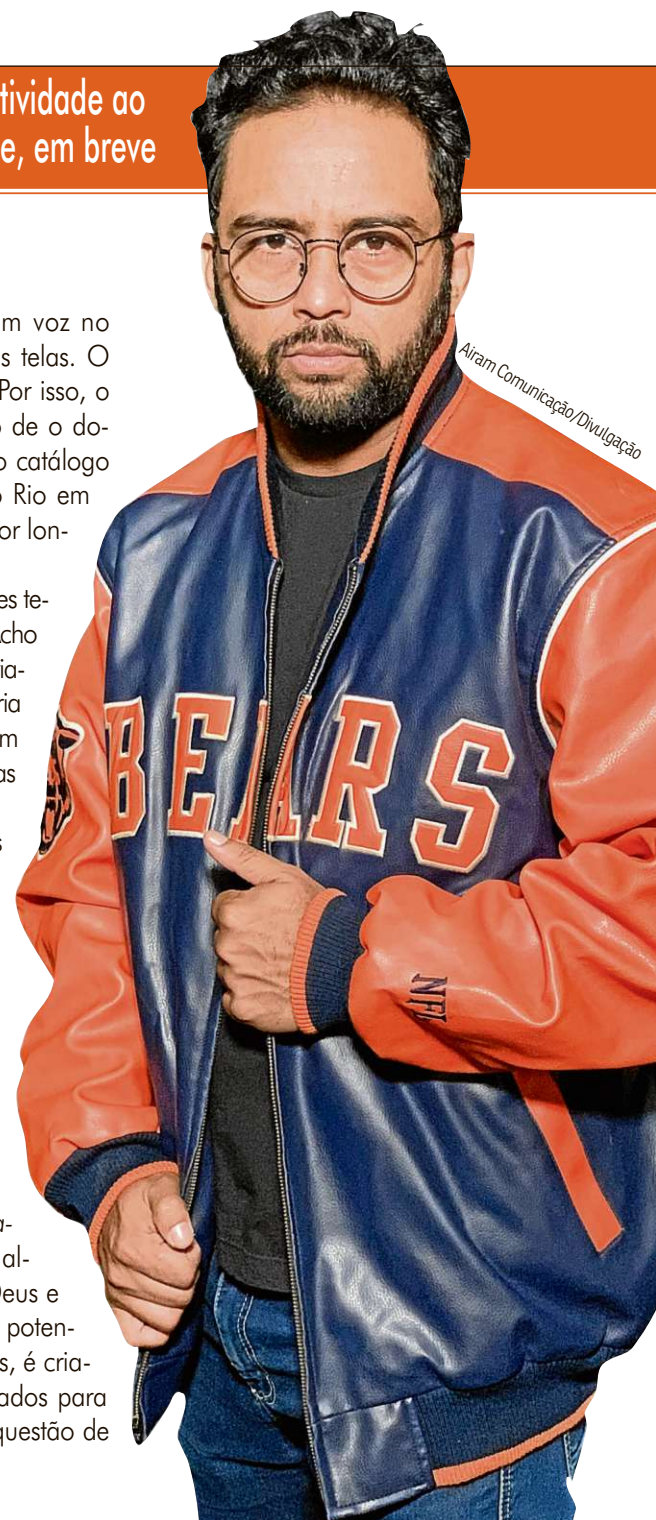
POR VINICIUS NADER

Muitas vezes, o favelado é invisível e sem voz no Brasil. O que ele pensa não é levado às telas. O mesmo acontece com os homossexuais. Por isso, o cineasta Rodrigo Felha comemora o fato de o documentário *Favela gay*, assinado por ele, estar no catálogo do Globoplay. Exibido no Festival de Cinema do Rio em 2014, o longa acabou levando o prêmio de melhor longa-metragem documental pelo júri popular.

"Devemos ocupar os espaços e fazer com que esses temas sejam debatidos e refletidos de forma natural. Acho maravilhoso diversos festivais e mostras de cinema criarem sessões destinadas a essas obras, porém, acharia mais maravilhoso se esses mesmos produtos entrassem em qualquer sessão como uma obra como todas as demais", reflete Rodrigo, em entrevista ao *Correio*.

O cineasta completa, ressaltando que as pessoas LGBTQIA+ precisam ser vistas sem estereótipos no audiovisual: "Eu me sinto lisonjeado de conseguir colaborar para o debate. Isso se deve ao mostrar com naturalidade como as pessoas LGBTQIA+ vivem e podem ser felizes, mesmo com o preconceito. Para além de pedir socorro, é pedir respeito."

Com o sucesso de *Favela gay*, Rodrigo se prepara para lançar *Declame*, no YouTube. Nessa produção, ele vai abordar poetas e escritores da Cidade de Deus, favela carioca onde preside o Instituto Arteiros na Cidade de Deus. "O *Declame* nasce da necessidade de unir os profissionais altamente qualificados que moram na Cidade de Deus e atuam no setor audiovisual. Sabendo também da potencialidade dos artistas oriundos das favelas cariocas, é criada uma parceria em que os mesmos são convidados para integrarem o time do *Declame*, que também faz questão de trabalhar textos de favelados e pretos", explica.



Três perguntas // Rodrigo Felha

Rodrigo Felha quer dar voz às minorias por meio do audiovisual

Você recebe muito retomo do público por causa da *Favela gay*? Como é essa abordagem?

Por meio das redes sociais, recebo muita positividade e incentivo para continuar a caminhada. É lindo poder conversar e fazer conexões com pessoas de todas as partes do país, que agradecem e chamam para parabenizar. Faço questão de responder cada mensagem, inclusive aquelas que chegam regadas de ódio, me atacando.

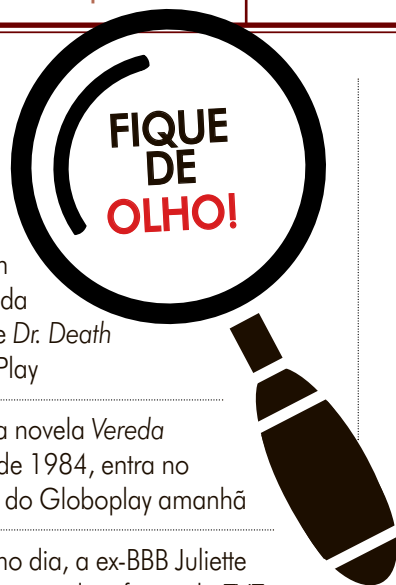
Financeiramente, é mais difícil viabilizar um

projeto como esse no Brasil? Sentiu preconceito na hora de conseguir incentivos ou patrocínios?

Na atual conjuntura política do país, sabemos o quanto esses produtos que abordam esse tema estão sendo invisibilizados, retirados de circulação e atacados como sendo de malefício para a sociedade. Por isso, toda a esfera federal regrediu na relação de apoio. Sabemos o quanto hoje, lamentavelmente, dependemos de organizações estrangeiras e apoios de pessoas físicas para que consigamos apoio financeiro.

Tanto em *Favela gay* quanto em *Declame* você usa as plataformas visuais como arma para uma mudança social. Acredita na arte como um dos motores para essa mudança?

A arte visual, no geral, sempre fez os olhos do favelado brilharem. A acessibilidade nos trouxe a possibilidade de protagonizar nossas próprias histórias. Tanto artisticamente quanto jornalisticamente, estamos ocupando esses lugares que deveriam nos pertencer há décadas. Não na velocidade que desejamos e merecemos, mas há um progresso.



- Hoje, tem a badalada estreia de *Dr. Death* no Starz Play
- A clássica novela *Vereda tropical*, de 1984, entra no catálogo do Globoplay amanhã
- No mesmo dia, a ex-BBB Juliette estreia temporada à frente do TVZ, no Multishow
- Na quarta-feira, a temporada final de *Pose* chega ao Star+
- Na quinta, a Netflix apresenta *He-man e os mestres do universo*
- O reboot de *Rugrats* é o destaque de sexta no Paramount +

Edu Moraes TV Record

Reciclam-se celebridades

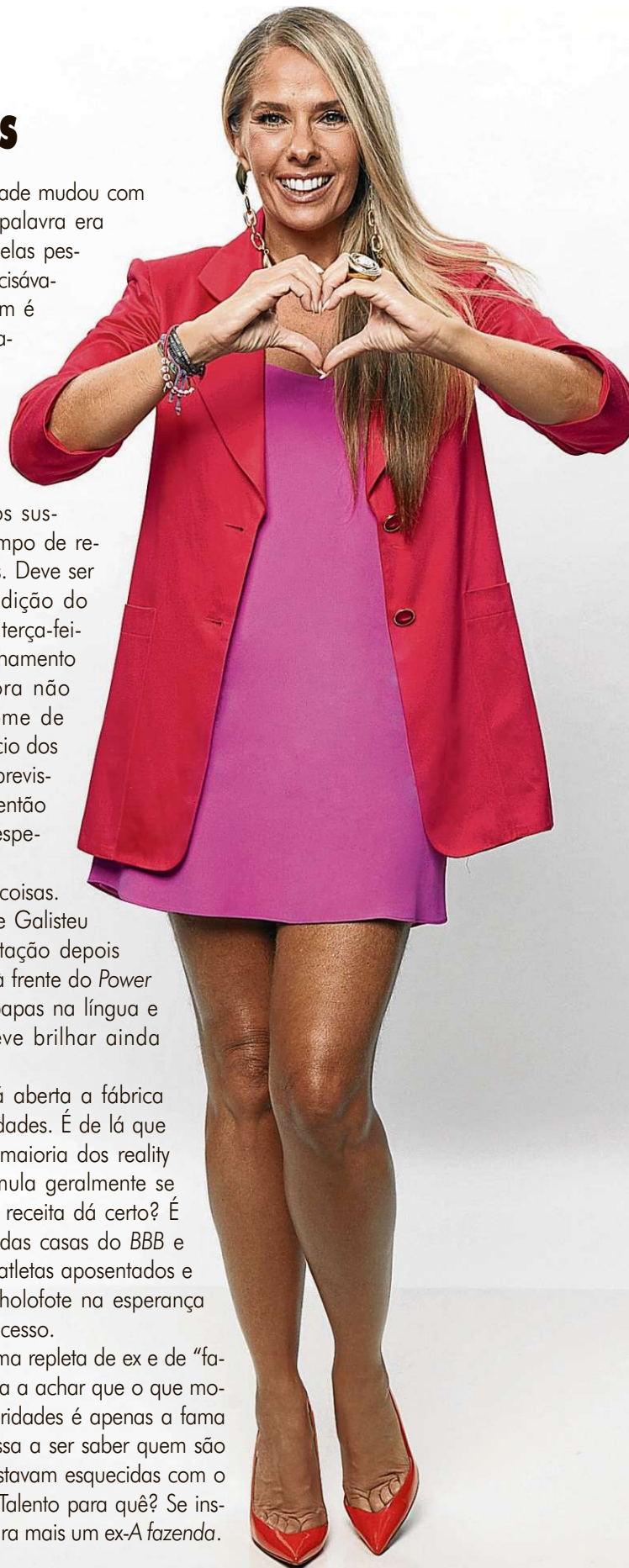
O conceito de celebridade mudou com os tempos. Se, antes, a palavra era usada para designar aquelas pessoas sobre quem não precisávamos perguntar “mas quem é mesmo?”, agora somos capazes de não saber quem é ninguém num reality show povoado de suas postas celebridades.

E ainda há um agravante: talvez por motivos sustentáveis, vivemos um tempo de reciclagem de celebridades. Deve ser nesse tom que a 13ª edição do reality *A fazenda* estreia terça-feira, na Record. Até o fechamento desta coluna, a emissora não havia confirmado o nome de nenhum peão — o anúncio dos primeiros nomes estava previsto para quinta-feira. Até então o que havia era muita especulação.

De certo apenas duas coisas. A primeira é que Adriane Galisteu (**foto**) assume a apresentação depois de dar conta do recado à frente do *Power couple* deste ano. Sem papas na língua e bem direta, Adriane deve brilhar ainda mais em *A fazenda*.

A segunda é que está aberta a fábrica de reciclagem de celebridades. É de lá que vêm os participantes da maioria dos reality shows da Record. A fórmula geralmente se repete — sinal de que a receita dá certo? É só juntar remanescentes das casas do *BBB* e do *De férias com o ex* a atletas aposentados e cantores ávidos por um holofote na esperança de volta às paradas de sucesso.

O resultado é uma turma repleta de ex e de “famosos quem” que nos leva a achar que o que move essa geração de celebridades é apenas a fama pela fama. O desafio passa a ser saber quem são aquelas pessoas que já estavam esquecidas com o fim do reality de origem. Talento para quê? Se inscreve no *Power couple* e vira mais um ex-*A fazenda*.



Liga

Marcos Mion (ex-apresentador de *A fazenda*, olha aí) se divertiu e nos divertiu no *Caldeirão*. Parece que está à frente do programa desde sempre. Os convidados, à vontade, também se divertem e passam a energia para o público. Aposta certa da Globo.



Desliga

O figurino de Ivete Sangalo em *The masked singer* precisa de um ajuste. Os enormes brincos e volumes nas mangas, nas cinturas e até no pescoço não têm favorecido a estrela da música. Acabam chamando mais a atenção do que ela. E olha que isso não é tarefa das mais fáceis!



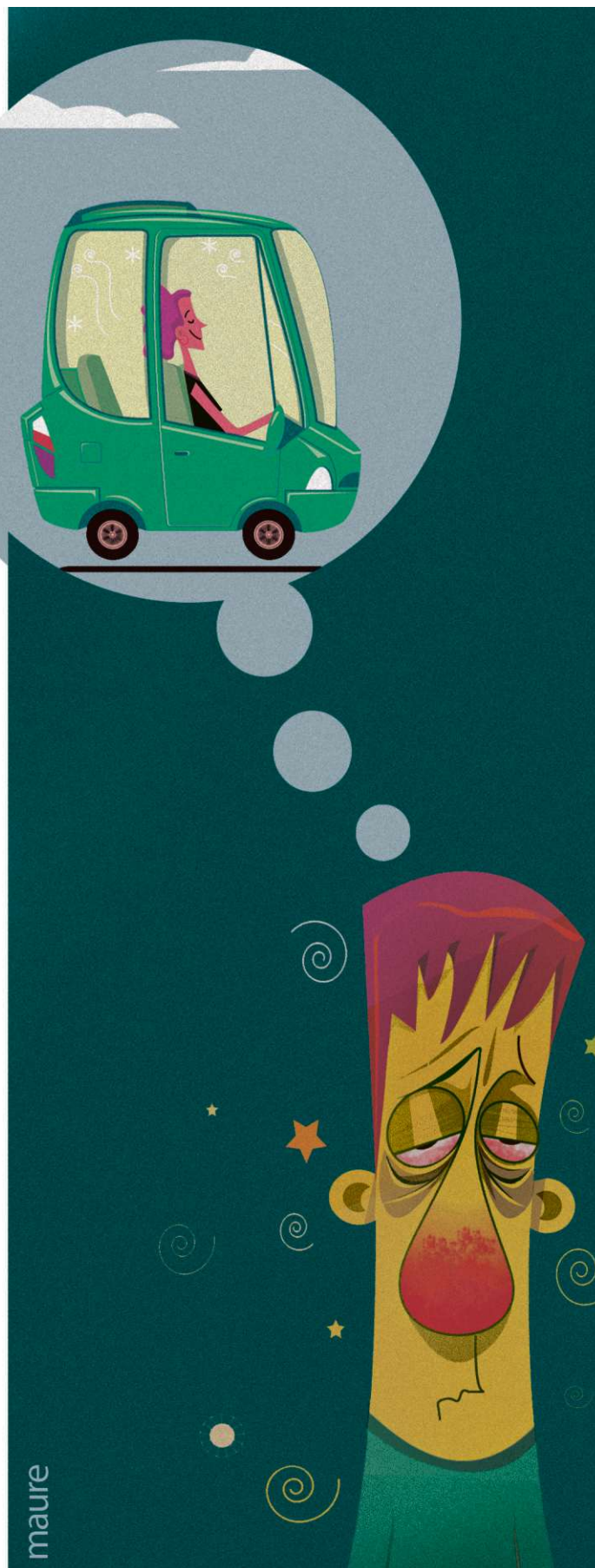
Alforria com hora certa

Bateu certa hora, começa um desfile de carros, normalmente dirigidos por mocinhas, que apenas param por breves minutos, esperando apenas que os senhores se levantem, pendurem a conta e entrem no banco do carona. É a alforria relativa que alguns dos maiores de 70 anos têm vivido; o exíguo prazo para frequentar o bar.

Senhores que passaram a vida trabalhando duro, fazendo serão para prover suas famílias, dar boa educação para as crianças e até sustentar alguns luxos, agora aposentados, passam a ter a vida regulada pela prole e pela mulher. O cúmulo da humilhação acontece quando são abrigados a dar uma bafo-rada assim que entram no carro, para quem está no volante conferir qual o tipo de bebida foi ingerido — na frente dos companheiros de copo!

A maioria parece resignada, até inventa desculpa de que é bom ter carona para ir e vir do boteco. Mas há os revoltados, que praguejam — só que, como dizia o filósofo Dadá Maravilha, praga de urubu magro não mata cavalo gordo. O problema é que praga é uma prosa longa e, em roda de boteco, não é de bom tom falar mal da patroa.

Mas o nosso amigo não está nem aí para a etiqueta. Vai chegando a hora



fatídica, normalmente no melhor do papo, ele começa as imprecizações, como se estivesse adjurando para que algum demônio abandone o corpo possuído da cara-metade. “Eu não mereço uma Xantipa a esta altura da vida”, disse.

Xantipa foi a mulher de Sócrates. Virou sinônimo de megera muito mais por causa dos pupilos do filósofo, especialmente Antístenes, que espalhou a história mais escabrosa. Ao chegar pela manhã em casa, Sócrates teria sido recepcionado por Xantipa com um balde com os excrementos da noite anterior; o ocorrido virou uma ilustração famosa de Van Veen.

Pode não ter sido bem assim, afinal, Platão a descreve como uma mulher devotada, e o próprio Sócrates diz que se casou com ela por causa de seu temperamento argumentativo, que o obrigava a refletir. De qualquer modo, a fofoca ganhou do fato — como costuma acontecer até hoje —, mas, certamente, que o fato de Sócrates ter se casado só aos 60 anos, quando Xantipa tinha 20, e com duas mulheres (Mirto), pode ter colaborado com a irritação da mulher.

Em defesa de Sócrates, a bigamia era permitida porque havia escassez de homens em Atenas e a cidade precisava de crianças.

De volta aos tempos modernos, encontro nosso amigo mais leve, no mesmo bar. A mulher havia viajado e ele se imaginou livre dos grillhões; falava da alegria de ver o Botafogo vencendo, discutiu política sem muitos palavrões, reclamou que o caminhão do lixo tinha mudado o horário (velho fiscaliza tudo) e ria de tudo.

Disfarçadamente, conferia o relógio. Foi se aproximando a hora da carona e ele estava visivelmente incomodado; mesmo sabendo que ninguém iria buscá-lo, ele esperava. Como se cumprisse um ritual, levantou-se e pagou a conta, sempre olhando para a rua. Foi quando alguém disse: “Mulher da gente serve para duas coisas: encher o saco e fazer falta”.

Não há desventura que dure para sempre

Data estelar: Lua cresce em Sagitário.

Não importa o quanto desanimes nem o tanto que te desagrade a realidade em que tua alma se encontra inserida, em algum momento, pela força de tua própria natureza, vinculada intimamente ao funcionamento do Universo, que é a vida de tua vida, as projeções mentais que faças ao futuro te entusiasmarão e te erguerão como se uma grua invisível te alçasse. Despreza teus tormentos, desqualifica tua ansiedade, cospe depreciativamente sobre os demônios interiores que te atormentam, e hoje beija a vida com ânimo, porque ela te beijará de volta. Não precisas forçar a alegria, ela fluirá naturalmente a partir do instante em que te projetes mentalmente ao futuro e deixes que o espírito de aventura, que ficou escondido, retorne ao protagonismo. Não há desventura que dure para sempre, e ela pode ser encurtada com mínima alegria.

Áries 21/3 a 20/4



Saia a esmo por aí, porque a vida circula livremente e se manifesta aparentemente ao acaso, mas, como todo mundo sabe, não há acaso no destino, apenas acontece que nossa humanidade tem dificuldade de entender a vida.

Touro 21/4 a 20/5



A paciência demora para acabar, mas, quando acaba, não há retorno, ela simplesmente acaba. Procure se antecipar a esse momento, ciente do não retorno quando a paciência acaba e de todos os efeitos colaterais disso.

Gêmeos 21/5 a 20/6



Valerá a pena iniciar diálogos sinceros e honestos com as pessoas que servem de referência para sua alma, essas mesmas com que, normalmente, há discórdias e desavenças, justamente porque servem de referência.

Câncer 21/6 a 21/7



Poucas e boas coisas serão suficientes para fazer deste domingo um momento especial. Se você não se complicar procurando sofisticação, verá que tudo que está ao alcance de sua mão é mais que suficiente para o regozijo.

Leão 22/7 a 22/8



Resgate do fundo de sua alma os empreendimentos que um dia fizeram seu coração ferver de vontade de os realizar, mas que foram ficando para trás e acabaram no fundo da gaveta. É hora de fazer o resgate e tentar de novo.

Virgem 23/8 a 22/9



Passar bons momentos nos lugares que sua alma considera familiares, porque aí se sente à vontade, protegido e com o devido conforto; não haveria destino melhor para este dia. Sem exigências, com o disponível.

Libra 23/9 a 22/10



Apesar de nada ter encontrado definitiva solução, mesmo assim, dá para passar alguns bons momentos de distração, divertimento e leveza. Nada sofisticado ou complicado, apenas a vida fluindo com boas risadas. Só isso.

Escorpião 23/10 a 21/11



Melhor você não complicar o que não precisa nem comporta mais, porque, neste momento, e apesar de quaisquer dilemas que atormentarem sua alma, está tudo certo, mesmo que o mundo continue incerto.

Sagitário 22/11 a 21/12



Tomar iniciativas é com você, porém, agora não se trata apenas de dar o pontapé inicial, mas de acertar na iniciativa pertinente. Por isso, em vez de se lançar precipitadamente à ação, tome um tempo para refletir.

Capricórnio 22/12 a 20/1



Tome um tempo para ficar a sós com sua alma, refletindo com sinceridade e honestidade sobre o papel que andou assumindo diante dos acontecimentos. Faça isso para limpar as impurezas que impedem seu progresso.

Aquário 21/1 a 19/2

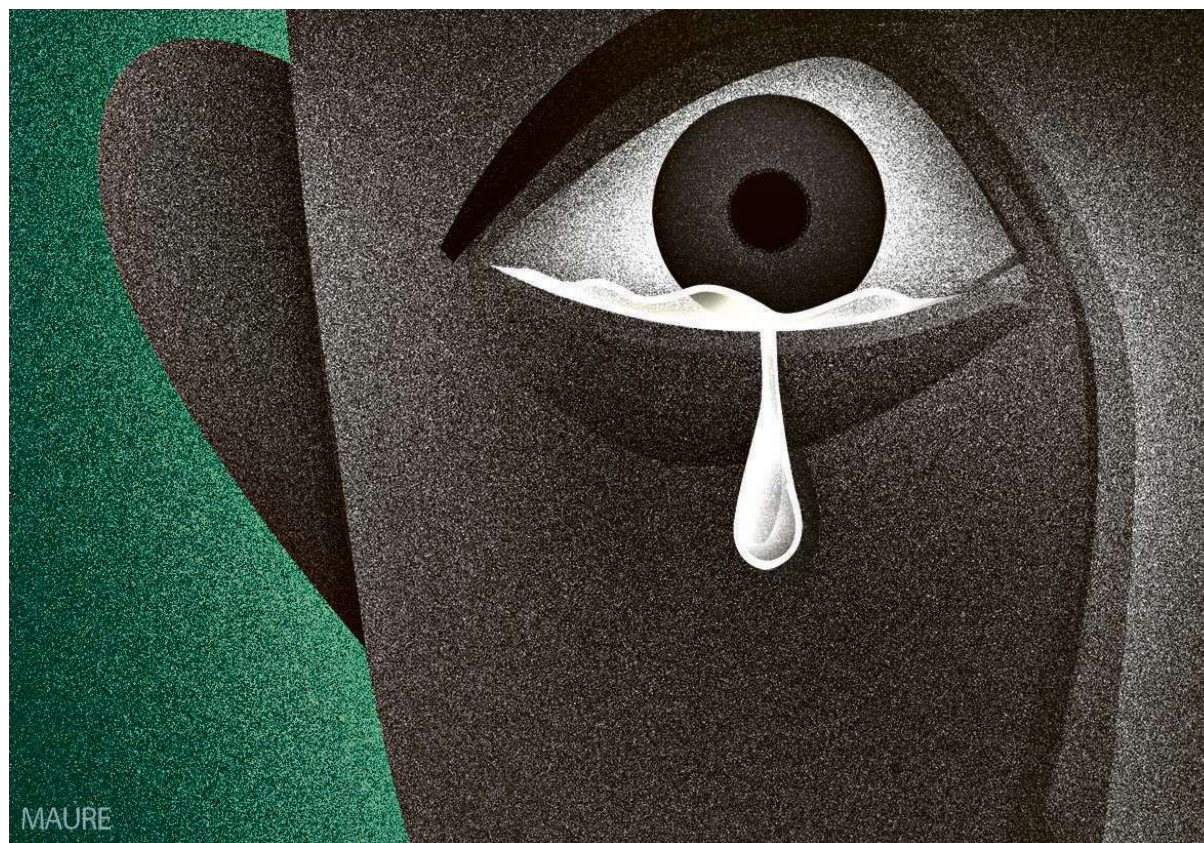


Bons momentos com as pessoas podem ser eclipsados porque essas pessoas contrariam seus desejos e aspirações. Isso acontece, normalmente, porque as pessoas têm vida própria e são, por isso, inesperadas. É bem assim.

Peixes 20/2 a 20/3



Domingo é, na verdade, o início da semana útil. Portanto, é pertinente que você o aproveite e comece, também, a organizar seu trabalho e a colocar em prática suas ideias. Só valerão as ideias praticadas.



Jéssica, menina de origem humilde que veio do interior para estudar na capital, depara-se com um novo mundo durante o estágio na faculdade de psicologia, quando passa a atender Bárbara, diagnosticada com transtorno de personalidade borderline. Jéssica é séria demais, enquanto Bárbara é uma bomba relógio. Jéssica nada sabe de si, Bárbara está sempre em processo de autoconhecimento.

Enquanto Bárbara vai ganhando limites e confiança para recuperar sua vida, Jéssica vai descobrindo que nunca teve uma. Todas as perguntas e dúvidas que estavam caladas, de repente, irrompem, quebrando as estruturas do caráter de Jéssica. O antigo não serve mais, e o novo não existe. É um lugar de vazio, de nada. Feminino e forte, sobre a vontade de viver ou morrer, *Por que você não chora?*, filme que tive a honra de participar como atriz, aborda o controverso tema do suicídio.

A data escolhida para o lançamento nos cinemas coincide com as campanhas promovidas por entidades em torno do Setembro Amarelo e ainda do Dia Mundial de Prevenção ao Suicídio, 9 de Setembro. Desde a semana passada, pode ser visto nas telonas de cinema ou em casa, nas

Por que você não chora?

plataformas de streaming.

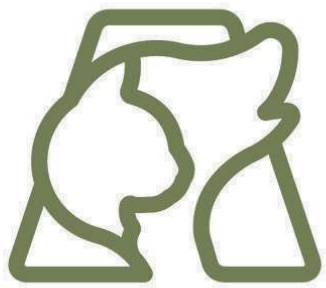
“A discussão sobre diversidade de raça e gênero, felizmente, ganhou espaço na sociedade atual, porém, a diversidade psíquica não. O estigma que envolve a doença mental, ou emocional, é gigante. E o autoestigma. O medo de

expor um quadro de síndrome ou transtorno mental é uma barreira para a aceitação de pessoas diferentes dentro da nossa sociedade”, avalia a diretora do longa, Cibele Amaral.

Ela, assim como eu, tem formação em psicologia na vida real, e conta, corajosamente, que o filme é baseado em experiências pessoais, familiares e profissionais. “Meu irmão apresentava ideação suicida. Alguns diálogos do filme são conversas que tive com ele. Infelizmente, ele faleceu em dezembro de 2020, deixando um grande vazio. Já a protagonista, Jéssica, é inspirada em colegas de faculdade. Eu me formei em 2017, em psicologia, e muitas colegas eram do Entorno de Brasília, cidades pequenas, rurais.”

Estrelada por Bárbara Paz, Elisa Lucinda, Carolina Monte Rosa e eu (Maria Paula), a trama abriu o 48º Festival de Gramado, recebendo elogios da crítica, e foi selecionada para festivais internacionais.

Gostaria de finalizar a crônica de hoje lembrando que ansiedade não é frescura, desabafo não é terapia, depressão não é tristeza passageira e pedir ajuda não é sinal de fraqueza. Pelo contrário. Ao procurar um profissional da saúde mental, o primeiro passo para que o suicídio seja evitado está sendo dado.



Afetto

Medicina Veterinária Integrativa



CÉLULAS-TRONCO

REABILITAÇÃO ANIMAL

VACINAS E EXAMES

61 99250-9965



*Benefícios: 10% de desconto no Banho de Afetto (banho terapêutico e relaxante para cães) e, 5% de desconto nos produtos da loja (petshop): rações, petiscos e acessórios.

UNIDADE AVANÇADA



 **afettopet**

 **61 99250-9965**

 **St Shis, Qi 23, Polo De Artesanato, Loja 20**

Nova Unidade Eliá SPA

Agora mais perto de você!




eliá
S P A
Casa park



Desconto válido sobre o valor do Menu Eliá.

 elia_spa

 eliaspa.com.br

 (61) 99990-1655