

ELAS

**LUIZA REIS:
BANDEIRINHA
FOI A
PRIMEIRA
MULHER A
ATUAR EM
UMA FINAL
DO GAUCHÃO**

PÁGINAS 4 E 5

**OUTONO É
MOMENTO PARA
DEIXAR A CASA
ACONCHEGANTE**

PÁGINA 7

Cami Littera escreve a beleza

Paola Severo
paola.severo@gaz.com.br

Camila Antunes Henrique Rodrigues não gostava da própria letra quando era criança, mas hoje espalha palavras por onde vai. Com a marca de arte em parede e *hand lettering* Cami Littera, a santa-cruzeense de 21 anos vem se destacando ao criar obras autorais em vários pontos de Santa Cruz, além de assinar trabalhos em Gramado, Vera Cruz e Paraíso do Sul. O nome da empresa surgiu da junção de seu apelido com a palavra "letra" em latim. "Era para deixar uma marca, uma assinatura, e agora as pessoas me chamam assim", diverte-se.

FAMÍLIA UNIDA PELO TRAÇO - Camila gosta de desenhar desde a infância, inspirada pelo pai, Davi, e a mãe, Maria Madalena, a Mada, que também desenhavam. A jornada no mundo das artes começou em 2016. Após assistir a vídeos de canecas personalizadas, comprou três, que decorou para presentear amigas e logo passou a receber encomendas. "Eu fiz essas primeiras artes, mas não sabia como se chamava isso. Minha letra sempre foi estranha. Comecei a desenhar as letras, que é o *lettering*. Não é caligrafia, a gente desenha as letras porque as encara como formas", explica. Inspirada na obra de artistas como Martina Flor, Marina Viabone e Karol Stefanini, a santa-cruzeense adquiriu livros sobre o *lettering* e fez um curso, além de pesquisar bastante sozinha e treinar.

"Tem todo um *layout* e sempre faço um esboço no iPad. Descobri que dava para fazer paredes e pensei que seria um sonho fazer uma superfície tão grande",



relata. A primeira oportunidade foi oferecida pelos maiores apoiadores: os pais. O casal permitiu que Cami criasse uma arte exclusiva em uma parede da Brasserie Chef Davi, em 2019. A mãe é a mentora e assistente, auxilia a filha na execução dos trabalhos e motiva artes inéditas, como o *lettering* feito na porta do carro da família - que, na hora da venda, precisou passar por pintura, já que não foi possível retirar a arte, como as duas relembram aos risos. "Só tenho a agradecer aos meus pais por tudo que fizeram por mim."

Além de trabalhar no restaurante dos pais e manter sua marca de *lettering*, Camila é testemunha de Jeová e se dedica ao trabalho voluntário de ensinar sobre a Bíblia. "Eu sempre pensava em uma carreira que me desse a liberdade de fazer meu horário, para me dedicar a esse trabalho voluntário."

CAMADAS DE APRENDIZADO E SENSIBILIDADE - Finalizando uma arte floral na parede do apartamento (foto acima) onde vai morar com o futuro marido, Bruno Bardini Braz, Camila recorda que

costumava ficar tensa nos primeiros trabalhos. "Eu pensava que uma parede era muito grande, ficava imaginando se iria conseguir reproduzir a arte. Mas, assim que eu começava, só com o giz eu já me acalmava."

Apesar de ter começado com as canecas e feito alguns quadros, azulejos e pratos, atualmente o principal trabalho de Cami é em paredes. Mas ela não se esquivava de testar novos territórios, como contêineres, móveis, residências ou empresas.

"Aceito todo desafio que vai me ajudar a evoluir. Cada arte é personalizada, única. Eu vou me adaptar e tentar transmitir o que a pessoa quer passar", garante.

Dependendo da arte, Camila consegue executar uma obra em apenas um dia. Com experiência e prática, a artista leva cerca de 10 horas para finalizar uma parede, onde cada elemento tem várias camadas de tinta. Além de usar quadrantes, ela reproduz as artes a olho e utiliza um projetor para auxiliar em espaços maiores.

Entre os objetivos de Cami está criar obras pelo Brasil e no exterior. "Quero deixar um pedacinho de mim em cada parte", projeta.

• LETTERING POR AÍ

Camila já deixou sua marca em uma série de estabelecimentos de Santa Cruz do Sul com sua arte. Além da Brasserie Chef Davi, constam na lista o Solar Ana Nery, o Colégio Mauá, a Imply Tecnologia, a Casa Empodere, a GM Cristais, o Clube do Policial Civil e a Bild Clínica de Ultrassom, entre outros. Para ela, a arte influencia no quanto as pessoas se sentem bem no ambiente, além de tornar o local "instagramável".

"O trabalho dela embeleza os lugares, dá vida, e foi esse resultado que a gente percebeu aqui, deu delicadeza e cor."

Camila Pavani, presidente do Clube do Policial Civil de Santa Cruz

"Achei o trabalho dela moderno e muito bem executado! A arte foi ao encontro do perfil dos nossos alunos!"

Fernanda Zubaran, coordenadora do Mauá Idiomas

"Quería trazer ao ambiente algo legal e bem original. Chamei ela para conversarmos e passei toda a minha ideia, para comunicar algo e relacionar com cristais e natureza."

Giovanna Murat Moreira, proprietária da GM Cristais (foto abaixo)

Confira os trabalhos de Camila no perfil da artista no Instagram: @camilittera



EXPEDIENTE

Edição: Daniela Neu daniela@gaz.com.br 3715 7933 Capa: Juliano Reiher (foto), Mabelle Salão (cabelo e maquiagem) Diagramação: Derli Antônio Gonçalves Arte-final: Rosani Moller Klunk



LAREIRAS ECOLÓGICAS
Menos fumaça
Menos consumo de lenha
Modelos a partir de:
R\$ 2.990,00 à vista

Luxus Acabamentos, 14 anos de credibilidade



LU LUS
ACABAMENTOS



AZULEJO
30CMX60CM BOLD A
R\$ 29,90 m²



PORCELANATO
60CMX60CM BOLD C
R\$ 53,90 m²



PORTINARI
RETIFICADO
R\$ 75,90 m²

Síndrome dos ovários policísticos

Marisa Lorenzoni
marisa@gazetadosul.com.br

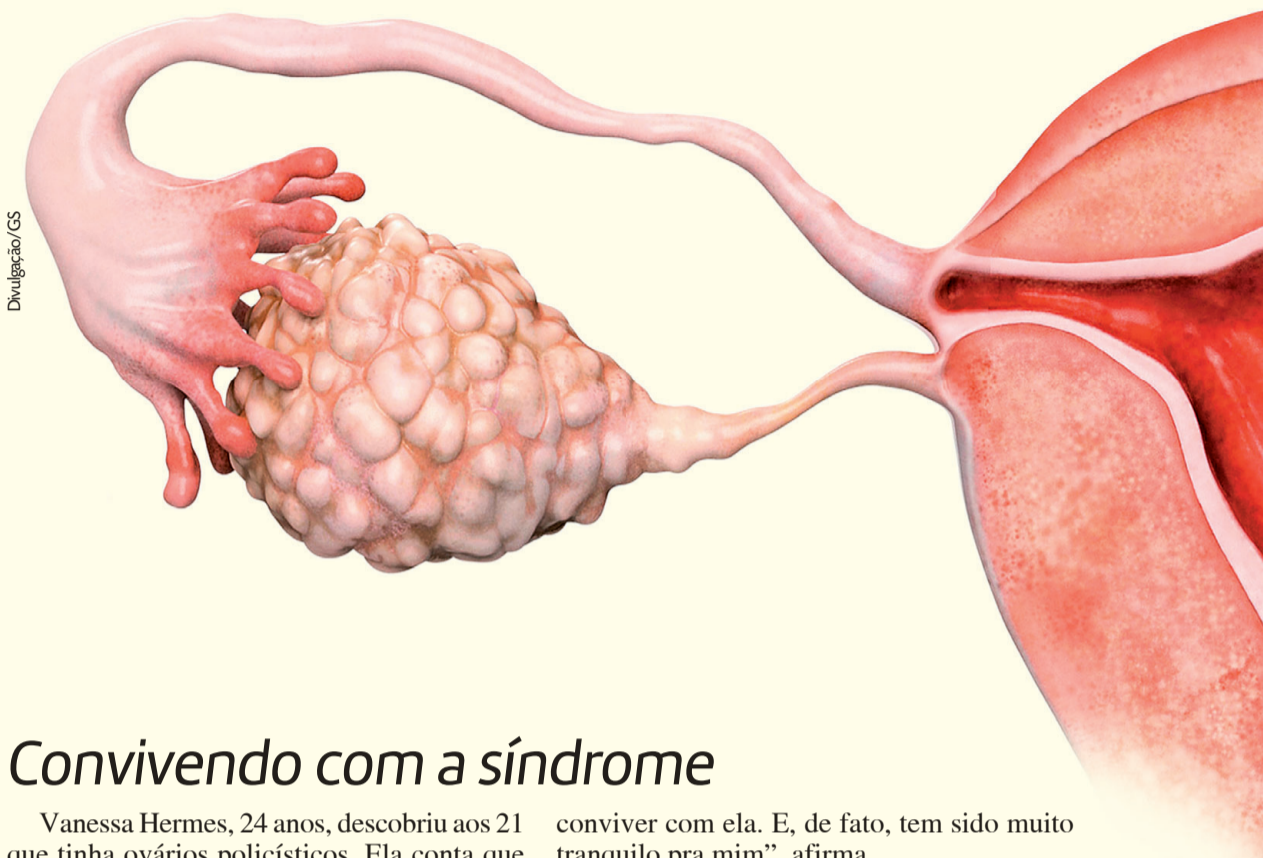
Os ovários são dois órgãos, um de cada lado do útero, responsáveis pela produção dos hormônios sexuais femininos e por acolher os óvulos que a mulher traz consigo desde o ventre materno. Entre 7% e 20% das mulheres em idade reprodutiva podem desenvolver cistos nos ovários, isto é, pequenas bolsas que contêm material líquido ou semissólido, que são os ovários policísticos.

De acordo com o ginecologista e obstetra Carlos Eduardo Kampf, a síndrome dos ovários policísticos (SOP) é uma das alterações endócrinas mais comuns nesta fase da vida, levando a um desequilíbrio hormonal que pode causar irregularidade menstrual e dificuldade para engravidar.

A causa desta doença é pouco conhecida, mas fatores ambien-

tais e genéticos têm sido atribuídos para o surgimento da síndrome. “A origem genética pode estar associada, uma vez que há uma maior frequência da síndrome em mães e irmãs de pacientes já diagnosticadas com a doença. Entretanto, o modelo de hereditariedade permanece incerto e desconhecido”, justifica Kampf.

Além de problemas na ovulação das pacientes que estão tentando gestar - a síndrome é responsável por cerca de 75% dos casos de infertilidade de origem ovariana -, existe ainda a associação com distúrbios metabólicos, como: obesidade em 50% das pacientes; de 50% a 70% delas têm resistência à insulina; há duas vezes mais risco de desenvolverem a diabetes melito; a mesma relação para o risco de hipertensão arterial sistêmica, além do risco da síndrome metabólica e dislipidemia, que são a elevação do colesterol e triglicéridios no sangue.



Divulgação/GS

• DIAGNÓSTICO

É feito pelas manifestações clínicas, que são caracterizadas por alterações no ciclo menstrual, anovulação crônica, sinais clínicos de hiperandrogenismo, como pele oleosa, acne, hirsutismo, entre outros, além dos ovários policísticos diagnosticados pelo ultrassom. “Na ultrassonografia, identificam-se, entre 75% e 90% das vezes, ovários aumentados em volume, com vários pequenos cistos localizados em toda a sua extensão”, complementa Kampf.

• SINTOMAS

- **Alterações menstruais** – Podem ser de vários tipos. Em geral, as menstruações são espaçadas, a mulher menstrua poucas vezes por ano. Mas também pode haver menstruação intensa ou ausência de menstruação.
- **Hirsutismo** – Aumento dos pelos no rosto, seios e abdômen.
- **Obesidade** – Há tendência à obesidade, e o ganho significativo de peso piora a síndrome.
- **Acne** – Por causa da maior produção de material oleoso pelas glândulas sebáceas.
- **Infertilidade.**
- Também pode haver **queda de cabelo e depressão.**

Convivendo com a síndrome

Vanessa Hermes, 24 anos, descobriu aos 21 que tinha ovários policísticos. Ela conta que passou um ano sem menstruar, quando estava fazendo um intercâmbio fora do Brasil. No retorno, procurou imediatamente sua ginecologista, que fez o diagnóstico. “Apesar do susto inicial, pois eu não conhecia a doença e o que poderia vir com ela, fiquei mais tranquila quando soube que não era um problema raro e que era possível, mantendo alguns cuidados,

conviver com ela. E, de fato, tem sido muito tranquilo pra mim”, afirma.

Vanessa mantém regulares as visitas a sua médica e afirma que uma de suas maiores preocupações diz respeito ao futuro, quando pensar em engravidar. “Atualmente, também me preocupa o fato de não haver uma unanimidade entre os médicos em relação ao uso do DIU por pacientes com a síndrome, método anticoncepcional do qual faço uso.”

Tratamento

Depende do objetivo a ser atingido. Consiste em regularizar o ciclo menstrual, reduzir o hirsutismo e o hiperandrogenismo, induzir a ovulação naquelas mulheres que desejam gestar, além de diminuir peso e fatores de risco para diabetes e doença cardiovascular (síndrome metabólica).

Kampf explica que o melhor tratamento preventivo pode ser iniciado já na adolescência, por meio de uma dieta alimentar equilibrada e um estilo de vida saudável. Estudos mostram que a perda de 5% a 10% do peso corporal, naquelas pacientes obesas ou com sobrepeso, pode restaurar a ovulação e a fertilidade,

além de melhorar o colesterol, a pressão arterial e diminuir as queixas de excesso de pelos e acne. “Alguns medicamentos podem ser utilizados para melhorar os níveis de insulina e assim restabelecer os ciclos menstruais e a ovulação. Aquelas mulheres com ciclos irregulares que não desejam gestar podem ser beneficiadas com o uso de anticoncepcionais orais, preferencialmente aqueles que tenham efeitos sobre as alterações da pele”, atesta. E ele também alerta que a síndrome dos ovários policísticos não pode ser totalmente prevenida, mas, quanto mais cedo feito o seu diagnóstico, menor a chance de complicações futuras.

FERTILITAT
Sua nova vida começa aqui

O nascimento do seu sonho é um marco na história de todos nós.

Clínica Kämpf
DR. CARLOS EDUARDO KAMPF
CRM 21089

- Ginecologia e Obstetria
- Ultrassonografia e Pré-natal
- Especialista em Medicina Fetal
- Fertilitat - Centro de Medicina Reprodutiva

Rua Tenente Coronel Brito, 1287 ☎ 3711.2442 - 3711.1288 - 99994.9830

club EMPODERE

Uma **comunidade online** para **mulheres empreendedoras**, onde o networking e o conhecimento andam lado a lado.

Faça parte do **Club Empodere!**

Aponte a câmera do celular para o QR Code ou acesse:
www.clubempodere.com.br

A comunidade de empoderamento da mulher empreendedora.

Aqui mulheres despertam, aprendem, ensinam, se conectam e fazem negócios.

Assine agora e tenha acesso a uma das melhores comunidades de empreendedorismo feminino.

QUERO SER SÓCIA

A regra é clara: mulher pode estar onde quiser

Heloisa Corrêa
heloisa@gaz.com.br

No início do século 20, quando o futebol – esporte de origem inglesa – começou a se popularizar no Brasil, as mulheres “enfeitavam” os estádios ao acompanhar pais, irmãos e maridos vestidas com trajes inspirados na moda europeia, caracterizada pelos chapéus e plumas. Mas o colorido feminino foi perdendo espaço na mesma proporção em que avançou a violência, principalmente entre torcidas organizadas. E, para deixar claro que as mulheres não eram bem-vindas no mundo do futebol, um decreto assinado por Getúlio Vargas em 1941 as proibiu de praticarem a modalidade.

Esse afastamento entre a mulher e o futebol começou a mudar em 1979, quando a norma foi revogada. Aliás, antes disso, em 1971, a primeira árbitra brasileira, Léa Campos, precisou recorrer ao presidente do País na época, Emílio Garrastazu Médici, para poder exercer a profissão. “É claro que o sistema não é feito para que a gente alcance esse espaço, mas não basta se indignar, é necessário que a gente mude o sistema”, encoraja Luiza Reis, que, 50 anos depois, trilha o caminho aberto por Léa Campos, como árbitra-assistente da Confederação Brasileira de Futebol (CBF).

”

É claro que o sistema não é feito para que a gente alcance esse espaço, mas não basta se indignar, é necessário que a gente mude o sistema.

Aos 33 anos, a santa-cruzense Luiza Reis acumula 13 anos de experiência como bandeirinha e comemora os feitos realizados na função. Já atuou em final de Gaúcho – a primeira mulher a fazer isso, em 2020 –, em jogos da Copa do Brasil e de várias divisões do Campeonato Brasileiro. Mas ainda tem sonhos a realizar: trabalhar em campo durante um Gre-Nal (já fez isso na cabine do VAR) e em jogos da série A do Brasileiro.

Esse protagonismo no mundo do futebol, porém, não estava nos planos de Luiza quando ingressou no curso de Educação Física da Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS), em 2006. Tudo começou com uma parceria entre a Federação Gaúcha de Futebol (FGF) e a Escola de Educação Física, que tinha como objetivo incluir mais mulheres na função de gandula. Ela participou e, depois, foi convidada a se inscrever no curso de arbitragem, que também queria ampliar a participação feminina na mediação dos jogos.

Mais uma vez, Luiza topou o desafio e, em 2009, ingressou no curso de arbitragem. Nesse mesmo ano, passou a integrar a equipe da FGF, no cargo de assistente. Atualmente, está na categoria A e é uma das sete mulheres aptas a atuar em jogos da Federação Gaúcha. “Quando eu comecei, havia duas mulheres. Hoje, o número dobrou, mas ainda é pouco”, comenta, lembrando que são 174 homens credenciados na FGF. A proporção desigual assusta. O machismo, não.

Entre os colegas de arbitragem, segundo Luiza, não há estranhamento em relação à presença de mulheres nos mesmos postos. Quanto aos jogadores, ela avalia que há mais respeito com bandeirinhas e árbitras mulheres do que com os homens. O problema, para a santa-cruzense, está na torcida – principalmente a feminina. “É das mulheres que vêm os xingamentos mais machistas. Isso chateia bastante. Não é algo que dê para se acostumar, mas a gente já sabe como é”, lamenta.

Essa preparação mental faz parte do curso de arbitragem, que também inclui aulas teóricas, práticas, físicas e de posicionamento. Nos dias de jogo, os preparativos envolvem alimentação balanceada e cuidados com o corpo. Também, pudera. Durante uma partida, ela percorre entre cinco e sete quilômetros, intercalando corrida e caminhada. Além disso, a equipe mediadora também analisa a situação dos times no campeonato válido, histórico de confronto entre os clubes, esquema tático e questões disciplinares.

PAIXÃO NA PELE

Assim que ingressou no rol de árbitros da FGF, a assistente Luiza Reis fez questão de marcar na pele a nova paixão. No pulso, uma miniatura da bandeirinha quadriculada que ela costuma erguer para sinalizar qualquer impedimento, feita por um tatuador de Santa Cruz do Sul, lembra o quanto ela ama a profissão.



Pequenas conquistas para grandes mulheres

Conforme Luiza, quando decidiu ser bandeirinha, ela se preparou para enfrentar o machismo e a discriminação. “Não aconteceu”, define. Mais que isso, ela relata que a inclusão progressiva da mulher no futebol fez com que pequenas conquistas fossem alcançadas. Exemplo disso é a implantação de vestiários femininos em praticamente todos os estádios do Brasil. “Antes, as mulheres se vestiam primeiro e depois ficavam esperando do lado de fora”, relembra.

Outra conquista importante, de acordo com Luiza, foi alcançada a partir da luta da ex-assistente de arbitragem Ana Paula Oliveira, atual presidente da Comissão de Arbitragem da Fe-

deração Paulista de Futebol (FPF). Há cerca de quatro anos, ela conseguiu a alteração de uma regra injusta: quando uma árbitra ou bandeirinha engravidava, ficava um ano fora, devido à licença-maternidade, e, automaticamente, perdia a licença para atuar. Agora, a gravidez é possível sem qualquer prejuízo.

Independente disso, ser mãe não faz parte dos planos de Luiza. “Ainda me olho diferente quando explico esse pensamento, mas a maioria entende que a minha profissão exige uma condição física específica”, disse.

SURGE UMA BANDEIRINHA, PERDE-SE UMA TORCEDORA

Apesar de nunca ter sonhado em ser jogadora de futebol, Luiza Reis gostava de assistir a jogos – e torcer, é claro. “Eu tinha um time, mas agora eu não consigo torcer para mais ninguém”, garante. Atualmente, porém, vê o esporte com profissionalismo. “Quando comecei o curso, eu achava que isso era impossível, mas é real. Quando vejo um jogo pela televisão, só presto atenção na atuação do árbitro e dos bandeirinhas”, explica.

Natural de Santa Cruz do Sul, Luiza mora em Porto Alegre desde 2006, quando ingressou na faculdade de Educação Física. Atualmente, é professora na Faculdade Sogipa, nas disciplinas de Atletismo e Ética Profissional. Tem pós-graduação em Jornalismo Esportivo, mestrado em Promoção da Saúde pela Universidade de Santa Cruz do Sul (Unisc) e doutorado em Ciência do Movimento Humano pela UFRGS.

Para além das salas de aula, Luiza aproveita o prestígio que tem nas redes sociais para incentivar mais mulheres a ocuparem espaços. “Não basta ser a primeira a conquistar qualquer feito, o que não podemos é ser as únicas. Eu quero abrir portas”, destaca. Nesse sentido, ela prega a união feminina. No Instagram, soma 18,5 mil seguidores – a maioria homens, mas com maior engajamento de mulheres. “É algo que está acontecendo naturalmente, eu expondo minha rotina na arbitragem, os jogos, os perrengues”, brincou. Para segui-la, acesse @luizareisbandeirinha.



Rafaelly Machado

ELAS FAZEM A DIFERENÇA



Nêmore, Joice, Luciane, Mayara, Daniela e Liane

O legado de amor das “Roxinhas do Bem”

Carina Weber/carina@gaz.com.br

Tudo começou em 2019, quando a cidade “parou” para ajudar a Jujú, caso que repercutiu nacionalmente. E não foi diferente para Joice e Mayara. Elas se sensibilizaram com a menina que tinha uma doença rara e o risco de ter a vida abreviada pela dificuldade do tratamento, com valor muito alto. As duas se uniram a outras mães da escola onde as filhas estudavam. A ideia era vender brinquedos das crianças para arrecadar dinheiro. Assim surgiu o Meninas Unidas pela Jujú. Depois da cura da menina, o nome do grupo mudou para Meninas Unidas pelo Bem.

Com um sorriso largo, Mayara, que deu o pontapé inicial ao grupo, brinca: “Vai ser a primeira vez que vão saber quem somos”. Luciane Brandt e Liane Fischborn, a dupla das entregas; Nêmore Frey, a contabilista; Daniela Gardin, a responsável pelas arrecadações; Joice Viviane da Silva, a organizadora; e Mayara Kowalczyk, a idealizadora, integram o time de seis mulheres que coordenam outras 35. Juntas, fazem a diferença para 230 famílias cadastradas que recebem alimentos.

As Roxinhas do Bem, como são carinhosamente chamadas pelo uniforme de cor roxa, não focam na divulgação do trabalho que realizam, muito menos em expor os que recebem o auxílio. “Queremos ser conhecidas pelo que fazemos, e não pela necessidade do outro. O que uma mão dá, a outra não precisa ver”, frisam.

O trabalho delas acontece todos os dias. Os alimentos são o carro-chefe. Também há campanhas especiais em datas comemorativas. “Tudo o que recebemos tem um destino para quem realmente precisa”, diz Nêmore, entusiasmada. Luciane relembra, entre sorrisos e lágrimas, que há dias em que o carro dela segue abarrotado de doações.

Os pedidos são diários e chegam pelo Facebook e pelo WhatsApp. As visitas são semanais e há um formulário de cadastro com critérios para as famílias contempladas. As doações vêm de parceiros, amigos, das integrantes do grupo e de coletas em supermercados parceiros. Elas chegam na forma de dinheiro, alimentos, roupas, brinquedos, móveis etc. Cada Roxinha contribui com R\$ 10 mensais para o caixa do grupo. As Roxinhas também têm um brechó com roupas em bom estado que recebem. O espaço fica na Rua Cachoeira, 403, mas o atendimento deve ser agendado. No dia 14 de maio, haverá um Super Brechó, na Rua Tenente Coronel Brito, 1.054, a partir das 9 horas. O dinheiro arrecadado é revertido na compra de alimentos.

Em cada visita às famílias, há um olhar vigilante. Experiente, Liane, a “mãe de todas”, pontua que nem sempre é a falta do alimento à mesa. Elas encaminham os problemas identificados aos órgãos competentes. “Não damos somente comida, damos amor.” E se emociona ao lembrar de famílias que há cinco meses não pedem cestas básicas e mudaram a vida.

Os contatos com o grupo podem ser feitos via Facebook, pelo Instagram @meninasunidaspelobem ou pelo WhatsApp (51) 93936-1772.

MABELLE
Salão de Beleza

Promoção da semana

Faça um corte bordado e ganhe a finalização

51 99573.7404 51 3902.3462

Rua Venâncio Aires, 775 - Centro, SCS

Instagram, Facebook, WhatsApp icons

Casa com vida, casa com aconchego, é você se sentir bem onde você está, é ter sua alma nela.

OBAZAR

DECObAZAR

RUA TENENTE CORONEL BRITO, 626 3711.6525 99679.4756

Promoção das Mães

DE UM DIA MÁGICO PARA SUA MÃE, LIGUE E CONFIRA!

Beleza e estética em uma só forma

Equipe de profissionais treinados para os momentos mais especiais da sua vida.

VÂNIA

CAPPELLARI
Studio Hair

Fone: 3715-8854 (51) 9-8136-9092 Afonso Pena 863

CARINE METZ
ESTÉTICA

Guia de Serviços

- Manicure;
- Alongamento de cílios;
- Lipo de papada;
- Bichectomia sem corte;
- Lifting;
- Harmonização facial sem corte;
- Micropigmentação de olhos, lábios e sobrancelhas;
- Design de sobrancelhas;
- Tratamentos para gordura localizada;
- Celulite e Flacidez;
- Lipo Enzimática;
- Efeito Bumbum Up.

(51) 99681-2857 @esteticacarinemetz

Rua Venezuela 641, Jardim das Nações

A moda traz cores, volume e muito conforto



Madre Regina / Divulgação

Lucimara Silva
lucimara@gaz.com.br

Há uma parcela de mulheres que concorda que, nas estações frias, as pessoas se vestem melhor e se sentem mais bonitas. As baixas temperaturas de algumas semanas atrás já indicam que o inverno vai ser intenso, e o outono/inverno 2022 é o mais colorido dos últimos anos.

De acordo com especialistas da Pantone, empresa responsável pela previsão de tendências e consultoria, as cores da estação estão longe dos clássicos preto, marrom e bege. O estudo desta temporada apresenta cores vibrantes, como rosa, violeta, azul, vermelho, laranja e verde. Além das cores, as principais tendências, inspiradas nas passarelas e semanas de moda, serão as plumas e peças com muito volume.

Mas, é claro, para quem gosta de uma moda atemporal e prefere se manter no estilo clássico, sem perder a elegância, os tons terrosos, o couro e o xadrez também serão muito usados neste ano, além do *animal print*, que funciona em diversas combinações.



Petrels / Divulgação



Fotos: Divulgação/ GS



Petrels / Divulgação

• EM ALTA

CASACOS – Como são volumosos, o ideal é combiná-los com roupas de modelagem mais “sequinha”. Os *teddys* são uma excelente aposta.

CAMISAS – A modelagem em alta é a *oversized*.

CALÇAS WIDE LEG – Foram tendência na temporada outono/inverno 2021, mas, segundo fashionistas, vieram para ficar. Podem ser combinadas com salto alto ou o tênis branco do dia a dia.

TWEED – O tecido é um dos queridinhos deste inverno. As peças desse estilo conquistaram o guarda-roupa das mulheres por serem sinônimo de elegância e autenticidade. O blazer tweed feminino é aliado para produções bem delicadas. Vale apostar em *looks* monocromáticos e conjuntos.

BOTAS – As botas inspiradas na coleção da marca italiana Bottega chegaram para dar mais modernidade aos looks de inverno. As opções passeiam entre o solado tratorado colorido, cano curto ou longo e quase sempre com uma faixa de elástico na lateral. E ainda tem as botas-meias, que são a super novidade do outono/inverno 2022 e trazem elegância ao visual.



Arezzo / Divulgação

PUFFER – O volume é uma das principais tendências da temporada. Nas semanas de moda, as jaquetas puffer roubaram a cena em mais de 80% dos desfiles.



 **CiaDoSono**

Bem-estar
para a vida.
**Pertinho
de você.**

(51) 98231-0069



Rua Borges de Medeiros, 929 - Loja 36
München Open Mall, Santa Cruz do Sul

Prepare a casa para o outono

Bianca da Silva
bianca@gaz.com.br

Com a chegada do outono, tornam-se mais frequentes os dias com temperaturas amenas e noites mais frias. Nesse período, tendemos a ficar mais reclusos e, portanto, é importante manter um ambiente aconchegante e quentinho. Além disso, com a pandemia, “aprendemos” a passar mais tempo em casa, e os cômodos devem refletir um cenário mais calmo, prático e confortável.

Segundo a proprietária da Lojas Oba Oba, Marilene Aguiar Pacce, os clientes têm buscado “enfeitar” mais o lar no contexto pandêmico. “O pessoal começou a valorizar, querer deixar o ambiente mais bonito.” A decoração tem papel fundamental para dar vida aos lugares e deixá-los mais funcionais. E agora é hora de apostar em tendências para as estações mais frias.



Fotos: Alencar da Rosa

Acessórios

Acerte escolhendo itens que lembrem tons e elementos da natureza. Substituir peças de metal e plástico, como lixeiras e cestos de roupa, por materiais como palha e vime traz sensação de conforto. Nas almofadas, troque as estampas coloridas por cores mais sóbrias. Um tapete na sala ou quarto deixa o ambiente mais quente e intimista.

Mas como combinar todas essas texturas, tons e peças? O ideal, nas cores, é escolher uma principal e criar ao menos quatro sobreposições de outras tonalidades, sejam as variações mais claras ou escuras. Para as texturas,

podemos seguir a mesma linha de pensamento: uma textura principal combinada com outras mais lisas e neutras. “Eleja uma cor. Se a almofada tem três cores, escolha uma como a principal e os demais tons você pode complementar na mesma paleta,” explica Marilene.

E lembre-se: menos é mais. Escolha algo para destacar, os demais itens devem ser complementares, seguindo uma mesma linha decorativa ou utilizando estilos que se integrem. Se optar por uma manta no sofá, utilize almofadas em outras tonalidades, mas na mesma paleta, para trazer fluidez.



Texturas

- Use e abuse de lã, tricô, fibras naturais, flanela, couro e tecidos tricotados. Alguns desses elementos acumulam bastante poeira, portanto, é importante manter uma higienização adequada.

- O mármore e o cobre também estão no destaque das tendências de 2022, mas não apenas no acabamento de móveis e pisos: deta-

lhes em armários e papéis de parede fazem toda a diferença.

- Investir em itens que misturam peças rústicas com toques modernos traz um estilo “antigo chique” ao ambiente.

- O estilo étnico utiliza estampas com inspirações africanas. Já foi uma trend de 2021 e segue em 2022.

• CORES

A tendência é estar confortável dentro de casa. Aposte em cores orgânicas, ou seja, que remetem à natureza: tons amadeirados, terrosos, marrons e verdes (musgo e pálido). Outra escolha que já vem de anos anteriores é o uso do cinza e do azul em todas as suas variações, pois são cores mais sóbrias e combinam perfeitamente com o período frio.

Cada garrafa de vinho conta uma bela história de paixão, tradição e qualidade

CADETTO CHARDONNAY COLLINE PESCARESI IGT



Indicado pelo chef Davi e por amantes de vinhos em todo o mundo.

Você encontra os vinhos da vinícola histórica fundada em 1793 nos melhores restaurantes, hotéis e lojas especializadas da cidade.

Mais informações em (51) 99707-4425

CASTORANI
DAL 1793

Delicadeza e intensidade em perfeita harmonia

Para esta edição do ELAS, o chef Davi apresenta uma receita que é uma explosão de aromas e sabores. A delicadeza do estragão, a intensidade do dendê, a suavidade do coco, a picância da pimenta... Separe os ingredientes e mãos à obra. E já pode abrir o vinho, porque a receita estará pronta antes que você termine a primeira taça!



Mada Rodrigues/Divulgação

O estragão -francês é uma erva aromática de sabor forte mas sutil, com notas picantes de anis e manjeriço, além de sabor residual adocicado. É o estragão que confere o sabor distinto dos molhos *béarnaise*, *tártaro* e *hollandaise*.



Para harmonizar, o chef Davi sugere um vinho branco seco, de preferência, chardonnay. Uma ótima opção é o Cadetto Chardonnay, de Podere Castorani. Rico em aromas de frutas tropicais e cítricas, tem leve mineralidade e corpo untuoso. Harmonizado com camarão, cria uma atmosfera refrescante de complementação de sabores.



Fotos: Freepik/Divulgação

RECEITA

Moqueca de camarão + arroz com coco e castanha-do-pará

INGREDIENTES PARA A MOQUECA

- 500g de camarão graúdo sem casca limpo
- 1 pimentão vermelho pequeno fatiado
- 1 pimentão verde pequeno fatiado
- 1 cebola pequena fatiada
- 2 tomates italianos maduros picadinhos
- 1 dente de alho picadinho
- Azeite de oliva
- Salsa picada
- Cebolinha verde picada
- 200 ml de leite de coco
- 30 ml de azeite de dendê
- Tempero estragão-francês
- 1 pimenta dedo-de-moça
- Sal a gosto

MODO DE PREPARO

Em uma panela, refogue a cebola, os tomates, os pimentões e o alho com azeite de oliva. Cozinhe o bastante para que os ingredientes fiquem macios (em torno de 15 minutos após a fervura). Acrescente o restante dos ingredientes e cozinhe por aproximadamente 5 minutos. Sirva acompanhado de arroz com coco e castanha.

INGREDIENTES PARA O ARROZ

- 1/2 xícara de arroz
- Azeite de oliva
- 50g de castanha-do-pará
- 100g de coco fresco ralado fino
- Sal a gosto



MODO DE PREPARO

Cozinhe o arroz usando o método tradicional. Em outra panela, cozinhe o coco com um pouco de água e azeite de oliva até ficar macio (aproximadamente 10 minutos). Misture o arroz com o coco e acrescente as castanhas. Sirva quente com a deliciosa moqueca!

Brasserie Chef Davi

Ideal para momentos especiais
Eventos, reuniões e jantares Românticos

📍 Rua Marechal Deodoro, 103 | Santa Cruz do Sul - RS

www.chefdavi.com.br ou 51 3056-4009