

ELAS

GAZETA DO SUL |
SÁBADO E DOMINGO |
28 E 29 DE MAIO | 2022 |
NÚMERO 10

MAIS DO QUE CIDADÃ: **ROBERTA PEREIRA** É UMA LÍDER SANTA-CRUZENSE

PÁGINAS 6 E 7



ELAS são 10!

Fotos: Reprodução/GS



QUEM SÃO ELAS



@alucimarasilva



@helocrim



@bianca_dasilva__



@marisaflorenzoni



@ca_weber



@naiara__beatriz



@carolinegarske



@rafaelly_victoria



EXPEDIENTE

Edição: Daniela Neu daniela@gaz.com.br ☎ 3715 7933
Capa: Rafaelly Machado (foto), Mabelle Salão (cabelo e maquiagem), Ela Blu (roupas), Brilhos (acessórios), Marlene Calçados (calçados)
Diagramação: Derli Antônio Gonçalves
Arte-final: Rosani Moller Klunk

ELAS são

Era março de 2020 quando uma versão teste do ELAS circulou com a edição de fim de semana da *Gazeta do Sul*. Quase um ano e meio depois, apresentamos novo projeto gráfico, desenvolvido pelo diagramador Derli Gonçalves e pela publicitária Tuanny Giovanella, consolidamos os temas de cada seção e voltamos. Para ficar.

Neste fim de semana, chegamos à décima edição. E, além de comemorar, quero agradecer a cada parceiro que aposta em nosso trabalho, a todas as mulheres que já dividiram sua história conosco, aos profissionais das mais diversas áreas que compartilham seu conhecimento para entregarmos conteúdos de qualidade.

E muito obrigada a uma equipe incrível que faz esse projeto lindo acontecer no último fim de semana de cada mês. São oito mulheres ligadas diretamente à produção de conteúdo em texto, foto e vídeo (*o @ delas está aqui ao lado*). Lu, Helô, Bianca, Marisa, Cá, Naiara, Carol e Rafa. E ainda tem a Rô e a Neusa, as arte-finalistas. Elas são 10!

Mas, principalmente, agradeço a você que nos lê. Cada conteúdo desenvolvido é pensado com muito carinho para você, e estamos sempre disponíveis para receber suas sugestões. Aproveite a leitura e fique com a gente! Já estamos planejando as próximas edições.



Rafaelly Machado

Daniela Neu

Editora do caderno ELAS



@dani__neu

EU AMO VOCÊ MAIS DO QUE VINHO
 FELIZ DIA DOS NAMORADOS



AMORINO É UMA JÓIA ABRUZESSE DESENHADA EM 1929 POR ARMANDO DE RIENZO PARA PEDIR SUA BELA NAMORADA EM CASAMENTO E ELA APAIXONADA ACEITOU SEU PEDIDO E DESDE ENTÃO, AMORINO TEM UNIDO CASAIS ATRAVÉS DO TEMPO. COM PERFIL CLÁSSICO É UM VINHO UNTUOSO E CHEIO DE SABORES, IDEAL PARA A NOITE COM SEU AMOR

VOCÊ PODE ADQUIRIR ESTE E OUTROS RÓTULOS DA VINÍCOLA PODERE CASTORANI NO SEU EMPÓRIO SANTA CRUZ DO SUL LOCALIZADO NA RUA MARECHAL DEODORO, 724, CENTRO

SEU EMPÓRIO
 2021
 queijos & vinhos

MAIS INFORMAÇÕES NO WHATSAPP COM MULLER REPRESENTAÇÕES
 (51) 99707-4425

Cuidar de si e da natureza

Daniela Neu
daniela@gaz.com.br

• O QUE A BARRINHA TEM?

Para cabelos secos, oleosos, normais, raiz oleosa e pontas secas, lisos, cacheados, grossos, finos. Nutritivo, hidratante, reconstrutor. Quando falamos em produtos para cuidados pessoais, o xampu é item indispensável. E é aí que começa a busca pelo produto perfeito para cada tipo de cabelo e para cada necessidade.

Dos mais populares, distribuídos em farmácias e supermercados, até os profissionais, com maior concentração de ativos, a quantidade de opções é imensa. E entre elas ressurgem com força os xampus sólidos, acompanhados de condicionadores e até máscaras. Quando falamos em ressurgimento, devemos lembrar que nossas avós já usavam produtos em barra para os cabelos.

Alinhados com o movimento global *slow beauty*, os xampus e condicionadores sólidos trazem uma proposta de mais consciência em relação aos hábitos de consumo e ao meio ambiente. “Quando despertamos para valores mais conscientes, entendemos que não é mais apenas sobre nós”, reflete Rosane Furtado, fundadora da Alkhemia do Campo, empresa sediada em Santa Cruz do Sul.

MEIO AMBIENTE: no âmbito ecológico, várias questões são contempladas: são biodegradáveis, economizam água e contam apenas com ingredientes naturais, veganos e sem parabenos. “Os xampus convencionais possuem, aproximadamente, 80% de água na formulação”, destaca Patrícia Godoy, fundadora da Bahrra, também de Santa Cruz. “Além disso, por serem sólidos, conseguimos fazer embalagens 100% de papel, que os tornam muito mais sustentáveis”. O papel tem uma taxa de reciclagem maior e um prazo muito menor de decomposição (até seis meses) em relação ao plástico (em torno de 400 anos).

Assim como Patrícia, Rosane entende o próprio negócio como ferramenta de impacto coletivo. “Sempre me questionei a respeito do descarte consciente dos resíduos gerados pelos produtos que usamos diariamente e como poderia ser uma semente para a mudança”, destaca.



Xampu (80g) e condicionador (55g) sólido PanVel. R\$ 24,99 e R\$ 25,99

RENDIMENTO e PRATICIDADE: para cabelos compridos, cada unidade rende cerca de 40 lavagens; para curtos, 60 lavagens em média. Ou dois frascos de xampu líquido de 200 ml. Produtos sólidos também são muito práticos para viagens, já que não vazam e não ocupam espaço na mala.



Xampu (80g) e condicionador (55g) sólido Alkhemia do Campo. R\$ 39,90 e R\$ 38,15



Xampus sólidos Bahrra (80g). R\$ 48,90



Máscara em barra Lola (65g). R\$ 45,09

XAMPU EM BARRA É TUDO IGUAL?

Xampus sólidos NÃO são todos iguais. Há no mercado dois tipos muito distintos: os saponificados e os não saponificados. Os saponificados normalmente são mais pesados e exigem um tempo de adaptação. Já os não saponificados são leves e funcionam bem desde a primeira lavagem e em todos os tipos de cabelos, inclusive os com química, conforme ressalta Rosane. Além desses, existem xampus sólidos que usam ingredientes mais químicos, ou de origem animal, não sendo uma opção vegana, por exemplo. O ideal, sugere Patrícia, é buscar mais informações com as marcas para identificar de qual tipo se trata.



Xampu (80g) e condicionador (55g) em barra B.O.B. R\$ 45,50 e R\$ 52,50



Xampu sólido Cauli (50g). R\$ 33,00

ESTE OU AQUELE? Em comparação aos produtos convencionais, os xampus sólidos trazem em sua fórmula ativos naturais e veganos, livres de parabenos e petrolatos, com aromas de óleos essenciais (e não fragrâncias sintéticas). Além disso, não são testados em animais. Também possuem vitaminas, argilas, manteigas e extratos vegetais. Para quem faz uso de xampus profissionais, com ativos mais concentrados, Patrícia destaca que nos sólidos é possível desenvolver fórmulas para todos os objetivos, seja de hidratação, nutrição, queda, oleosidade. “Inclusive, pela formulação mais natural, muitas vezes, apresenta um resultado até melhor para algumas queixas”, garante.

Luxus Acabamentos, 14 anos de credibilidade

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

PORTINARI

PORCELANATO
90CMX90CM RET C
R\$ 75,90 m²

AZULEJO
30CMX60CM BOLD A
R\$ 29,90 m²

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

Saúde integrativa: a energia como aliada na

Bianca da Silva
bianca.silva@gaz.com.br

No primeiro ano de pandemia de Covid-19, a prevalência global de ansiedade e depressão aumentou 25%, de acordo com um resumo científico feito pela Organização Mundial da Saúde (OMS). A preocupação com um possível aumento desse número levou 90% dos países pesquisados a incluir saúde mental e apoio psicossocial em seus planos de resposta à pandemia.

Nesse contexto, algumas pessoas vêm buscando um complemento por meio da saúde integrativa, para tratar não somente os sintomas, mas também prevenir o adoecimento. A saúde integrativa é um conjunto de práticas que auxiliam a restaurar o equilíbrio físico, mental, emo-

cional e espiritual. Esse movimento reúne profissionais de várias áreas, como médicos, psicólogos, biomédicos, farmacêuticos e enfermeiros, entre outros.

O objetivo é trabalhar de forma interdisciplinar, sendo um modelo de tratamento que foca na saúde e na cura. Nesse conceito, utilizam-se as práticas integrativas complementares (PICs), que são reconhecidas pela OMS. Como o nome diz, elas são integrativas, devem complementar tratamentos recomendados pelos profissionais da saúde e não substituem orientações e prescrições medicamentosas feitas para cada paciente.

As PICs utilizam recursos terapêuticos baseados em conhecimentos tradicionais, voltados para a prevenção de doenças como depressão e hipertensão. Em alguns casos, também podem ser usadas

como recursos paliativos para problemas crônicos. Dentro das muitas opções estão ioga, reiki, uso de florais quânticos, meditação, apiterapia e cromoterapia, entre outras. Esse serviço é encontrado no Sistema Único de Saúde, geralmente aliado a outro método, além de clínicas de saúde e bem-estar.

Em Santa Cruz do Sul, por conta da pandemia de Covid-19, os postos que ofereciam as práticas integrativas acabaram suspendendo os atendimentos para priorizar o problema sanitário. Entretanto, a gestão municipal já planeja a retomada.

O programa, que está em fase inicial, deve oferecer práticas como: fitoterapia, reiki, lian gong, meditação, auriculoterapia, acupuntura, dança circular, arteterapia, cromoterapia e aromaterapia.

Florais quânticos

É importante salientar que, cada vez mais, a medicina entende que o ser humano não é simplesmente um corpo, mas um ser integrado. Cientistas e pesquisadores da área da saúde vêm dedicando tempo para estudar a medicina vibracional. Esta ciência enxerga o corpo como uma máquina energética que pode ser tratada por métodos alternativos. Entre esses métodos, os florais atuam pelo princípio do potencial energético das flores, desenvolvido inicialmente pelo Dr. Edward Bach, médico renomado que viveu na década de 1930 na Inglaterra.

Posteriormente, os florais foram aperfeiçoados, partindo da descoberta de que eles têm energias e potências vibracionais de cura. “Eles consideram não só o corpo físico, mas também os campos energéticos sutis, onde o ser humano é visto de forma integral nos aspectos físico, mental e emocional. Ao mesmo tempo em que são todos ligados, eles são interdependentes, funcionando em um sistema em que o desequilíbrio de um pode afetar o outro”, explica **Fátima Siqueira**, especialista em terapia floral quântica e proprietária do Espaço De Vie.

A linha de florais quânticos não pos-



Refacelly Medhaco

sui princípio ativo medicamentoso, isto é, não são remédios convencionais. Eles atuam por meio de ressonância vibratória energética, interagindo com a energia vital do nosso corpo. Por isso, qualquer pessoa pode fazer uso deste produto, sem contraindicação, independente da idade. Inclusive, existe uma linha especial para bebês, crianças e pets. Entretanto, o produto deve ser indicado por um terapeuta floral quântico, além de médicos, fisioterapeutas e farmacêuticos que tenham conhecimento do assunto.

Os florais não atuam diretamente na cura de uma doença. Por exemplo, em um caso de gastrite, podem agir na ansiedade, uma possível causa do problema. Eles estão disponíveis em gel, para serem aplicados na pele, atuando de maneira sensorial, e em gotas, que podem ser consumidas de forma direta, porque os florais agem nas papilas da língua. “Nossa boca tem uma conexão com todo o nosso organismo, sistema sensorial, neocórtex, sistema reptiliano, entre outros. Logo, os florais não agem no intestino, e sim na energia” complementa Fátima.

Segundo ela, tudo pode ser tratado com florais. Ela conta que existem diversos tipos (para imunidade, foco e concentração, ansiedade), mas sempre recomenda um em específico. “Todos deveriam usar o Bioquantic. Ele neutraliza as energias eletromagnéticas. Como estamos expostos às radiações, é algo que faria bem a todos”, refere.

Vale ressaltar que, para utilizar esse recurso terapêutico, é importante buscar orientação de um profissional qualificado. E lembrando ainda que os métodos citados não excluem os tratamentos médicos indicados.



Reprodução/GS

Espaço de Vie

Medicina Clínica
Biomagnetismo Médico
Constelação Familiar - Iridologia
Terapia Floral - Bioressonância
Doula - Terapias para Gestantes
Reiki - Reflexoterapia - Facilit
Theta Healing - Cromoterapia
Auriculoterapia - Mubun Dashin
Bionérgica - Magnified Healing
Radiestesia - Mesa Radiônica
Mindfulness - Barras de Access
Terapia Holística - Ozonioterapia
Yoga - Psicoterapia - Naturopatia
Massoterapia - Depilação
Luz Pulsada - Criolipólise

Florais Quânticos: biofísica a serviço da vida!



Acesse www.lojadevie.com.br e
conheça todos os produtos.



Borges de Medeiros, 856 - Santa Cruz do Sul / (51) 3715-2247 - 99994-7486
www.lojadevie.com.br / [f](https://www.facebook.com/espacodevie) [i](https://www.instagram.com/espacodevie) [f](https://www.facebook.com/lojadevie) [i](https://www.instagram.com/lojadevie)



prevenção e no tratamento de doenças

Reiki

O reiki é uma terapia complementar relativamente nova. Ele surgiu na década de 1920, quando o japonês Mikao Usui passou 21 dias no Monte Kurama, em seu país, e lá teria entrado em contato com uma forma de energia diferente e criado um jeito de propagá-la. A partir daí, Mikao sistematizou o método e, junto com um médico, teria repassado o ensinamento a vários alunos.

A terapia consiste na captação e transferência de energia com as mãos. “Sabe quando entramos em um lugar e parece que o sentimos pesado ou leve? Isso é a energia do local; nós também somos energia”, explica **Janaína Staub**, esteticista e aplicadora de reiki na Clínica Antonio’s. Na prática, nosso corpo contém os chakras, que são pontos energéticos espalhados. Há vários deles, mas geralmente são trabalhados os sete chakras que estão no tronco do corpo. A energia é transmitida a esses lugares, promovendo o equilíbrio geral e a sensação positiva.

O profissional que aplica deve ser especializado, pois, durante a sessão, pode



reter energia do paciente, conta Janaína. “Nós fizemos uma proteção, até para nós não transmitirmos algo ao cliente. Às vezes, atendo alguém que está tendo muita dor de cabeça, e acabo sentindo também, mas mentalizo para me livrar do que não é meu. Isso acontece porque entramos na frequência energética das pessoas.”

Em uma conversa prévia, o reikiano pode ou não questionar se há relatos de

dores ou incômodos em alguma região do corpo, para assim concentrar o atendimento no lugar necessitado. Além disso, o toque no paciente é relativo a cada profissional. “Nós, como aplicadores, temos intuições. Quando estou fazendo (o atendimento), eu sinto um desequilíbrio. Pode ser que o paciente esteja com dor de estômago, com dor de cabeça, e ali canalizamos a energia para equilibrar”, exemplifica Janaína. A experiência durante a sessão é muito pessoal. Janaína explica que alguns pacientes relatam sensação de formigamento, profundo relaxamento, presença de outras pessoas na sala e alguns até pegam no sono.

Não há uma indicação específica de quem precise fazer o reiki. A profissional conta que pode ser feito a qualquer momento. “Se você está bem, feliz, pode fazer para manter o equilíbrio, mas geralmente as pessoas procuram quando estão sem energia, cansadas e esgotadas emocionalmente. Tudo pode ser tratado com reiki. Muitas vezes, o problema físico é um reflexo do emocional”, conclui.

• OS SETE CHAKRAS

Segundo crenças orientais, os chakras são centros de energia que regem nossa estabilidade física, intelectual, espiritual e emocional. Já a palavra tem um significado bem explicativo: vem do sânscrito e significa roda. Acredita-se que eles são vórtices, agindo como uma antena que recebe e transmite sinais de energia vital em pontos específicos do corpo. Há quem diga que existem de 32 até 88 mil chakras, mas geralmente se trabalha com os sete principais. Confira:



Muladhara Chakra:

localizado no períneo, é responsável pela vitalidade.



Swadhisthana Chakra:

fica na parte do ventre e está ligado ao impulso criativo e sexual.



Manipura Chakra:

localizado no estômago, está associado à autoestima.



Anahata Chakra:

fica no busto e é o centro do amor e da sabedoria.



Vishuddha Chakra:

fica na garganta e é essencial para a capacidade de comunicação.



Ajna Chakra:

está localizado no rosto e trabalha a intuição e a concentração.



Sahasrara Chakra:

fica na cabeça e faz a ligação com o universo e com a energia superior.

**REIKI
MASSAGEM
BARRAS DE ACCESS**

Rua Ernesto Alves, 1200
51 99898-8618

clinicaantonios.com.br
@clinicaantonios



Aqui você encontra o presente certo para

Dia dos Namorados!

Loja Usaflex

Compre e concorra a está linda cesta de Dia dos Namorados!

Júlio de Castilhos 573 | Sala 4 | SCS 51 99709-9094

Apresente este cupom e ganhe desconto extra.



Mais do que cidadã, uma líder santa-cruzense

Fotos: Rafaelly Machado

Caroline Garske
caroline@gazetadosul.com.br

A Roberta que desembarcou aos 20 anos em Santa Cruz do Sul talvez não reconhecesse a Roberta Corrêa Pereira que hoje, com 45 anos, é uma das principais lideranças do município. Nascida em Cachoeira do Sul, ela veio em 1996 para Santa Cruz a fim de ingressar no ensino superior. Mal sabia que o curso escolhido – Jornalismo – não definiria sua carreira. Os passos que foi dando a partir dali, sim.

Também conhecida como a “Roberta do Sesc”, ela é fortemente ligada à área cultural. Foi presidente da Associação Pró-Cultura de Santa Cruz do Sul e, como diretora da unidade operacional do Serviço Social do Comércio (Sesc), em parceria com outras instituições, coordena importantes eventos, como a Feira do Livro, o Festival Santa Cruz de Cinema e o Bailinho de Carnaval da Borges.

Contudo, foi em 2021 que recebeu o maior dos desafios, como ela mesma define: presidir a Oktoberfest. Em plena pandemia, teve de reinventar a realização da maior festa germânica do Estado. O sucesso foi tanto, que a 37ª Oktoberfest terá, novamente, Roberta como líder – papel que, verdade seja dita, não é difícil para ela desempenhar.

Agregadora de pessoas

Logo que veio para Santa Cruz para estudar Jornalismo, Roberta trabalhou como babá e também em uma loja até conseguir um emprego na Universidade de Santa Cruz do Sul (Unisc), como secretária no Departamento de Economia, o que lhe garantiu um desconto na mensalidade. Depois de formada, passou a trabalhar na assessoria de projetos especiais, setor ligado à reitoria, momento em que começou a lidar mais diretamente com a cultura. “Eu trabalhava formatando projetos culturais e captando recursos com empresas e pessoas físicas para viabilizar os projetos, como a biblioteca e a construção do memorial da Unisc.”

Em meio a isso, de 2000 a 2004, foi presidente da Associação Pró-Cultura de Santa Cruz do Sul. “Acho que foi ali que estreitei ainda mais os meus laços com a comunidade. Além de ser uma associação que interage bastante, foi o que me abriu as portas no Sesc.”

Também formada no MBA em Marketing Estratégico, Roberta relata que entrou no Sesc no final de 2004. “A vaga era para ser coordenadora da unidade do Sesc, hoje sou diretora de unidade operacional. Coordeno todas áreas, não só aqui mas em mais seis cidades além de Santa Cruz.”

Envolvida em inúmeras ações, como a Feira do Livro e o Festival Santa Cruz de Cinema, Roberta acredita que o gosto por cultura começou ainda na infância, quando participava de atividades na igreja, em Cachoeira do Sul. “Eu lembro que eu lia na missa, e para isso tinha que subir no púlpito. Eu acho que ali já fui perdendo o medo de falar em público”, conta.

Das diversas fragmentações da cultura, todas chamam a atenção da jornalista, com destaque para literatura, música e cinema. “O Sesc abre esse leque em todas as linguagens artísticas. Temos a Feira do Livro aqui de Santa Cruz, que é uma das maiores do Estado, e o Festival Santa Cruz de Cinema, que está se tornando um dos maiores do Estado e até mesmo do Brasil no formato de curta-metragem.”

Para ela, todos são projetos importantes, mas faz questão de mencionar que nenhum trabalho é feito com apenas um par de mãos. “É uma característica minha essa coisa de chamar as pessoas, de reunir através dos projetos, porque ninguém faz nada sozinho. Tem essa fórmula de sucesso que eu acho que é agregar pessoas ao redor dos projetos para que eles realmente aconteçam”, enfatiza.



elablu

SIGA NOSSO
INSTAGRAM

@lojaelablu

98194.3684

Rua Senador Pinheiro Machado, 718



MABELLE
Salão de Beleza
Promoção da semana

Faça um
corte bordado
e ganhe
a finalização

@mabellesallao



51 99573.7404 51 3902.3462

Rua Venâncio Aires, 775 - Centro, SCS

Tempo de qualidade

Em meio ao turbilhão de emoções e trabalho, há tempo também para a família. Roberta é mãe da pequena Nina Pereira de Freitas, de 8 anos. “Ela nasceu já nessa minha vida, eu já estava no Sesc há muito tempo. É uma criança que nasceu no meio da cultura, dos eventos, da música, o pai dela é músico, então ela é uma criança que vai muito para esse lado da música.”

Por outra via, conforme Roberta, Nina entende que tem uma mãe com muitos compromissos

e que corre bastante. “Ela me cobra essa presença, mas eu acredito muito no tempo de qualidade, não só a quantidade que a gente passa com a criança. Então, eu tento me dedicar ao máximo quando estou com ela.”

No ano passado, Roberta se separou do pai de Nina e, atualmente, a família convive com uma adequação à nova realidade. “Agora que os pais se separaram, ela passa um tempo comigo, um tempo com o pai, estamos em um processo de adaptação.”

Duas vezes presidente

Desde 2005, Roberta Pereira já participa da coordenação executiva da Oktoberfest. Em 2020, foi convidada para ser vice-presidente, porém, a festa não ocorreu devido à pandemia. Em 2021, finalmente, foi escolhida como presidente. Contudo, à época, teve o desafio de realizar o evento em plena pandemia.

“Eu brinco que, em um primeiro momento, achei que era um presente de grego. Mas, como eu adoro desafios, pensei: ‘Vou reunir pessoas que também acreditam nesse poder que a gente tem de recriar, fazer coisas diferentes em momentos que tu não imagina’. O convite surgiu em junho do ano passado, tínhamos pouco tempo para fazer um trabalho, que foi muito focado em protocolos. Cada vez mais, estava sendo flexibilizado, mas a Oktober foi o primeiro grande evento nesse formato a voltar.”

Ao relembrar o trabalho executado naquela edição da festa, ela não hesita em afirmar: “Foi o maior desafio da minha carreira até hoje.” Isso porque, 15 dias depois do fim da Oktober de 2021, a diretoria ainda ficou monitorando o possível aumento de casos de Covid. “Tínhamos aquela responsabilidade, exigimos vacinação, fizemos o máximo possível, foi um voto de confiança.”

A resiliência demonstrada na presidência da 36ª edição fez com que o nome de Roberta fosse novamente apontado para liderar a festa do pró-

ximo outubro. Agora, para ela, o trabalho será ainda maior, pois haverá mais público, horários estendidos e grandes shows. “Estamos falando de uma Oktober que vai esperar 400 mil visitantes, é outro tipo de preocupação. É claro que de novo estou me cercado de pessoas. Eu dou conta porque eu tenho uma equipe maravilhosa no Sesc que toca o trabalho, porque a Oktober é um trabalho voluntário.”

Mesmo com a correria, é com esse estilo de vida que Roberta tem identificação. “Esse é o ritmo de vida de que eu gosto. Quando começou a pandemia e parou tudo, eu quase entrei em depressão; afinal, mudou praticamente todo o meu ritmo de vida. É assim que eu consigo dar conta, é assim que eu gosto da minha vida; então, a Oktober está sendo um presente”, completa.

Para 2022, Roberta quer uma Oktober cada vez mais diversificada. “Acho que a festa tem todo um compromisso de tradição, de mostrar a importância do povo germânico. Mas também tem que olhar para o que aconteceu nesse tempo. A cidade tem outras culturas que têm de ser integradas. No ano passado, a gente já trouxe alguns elementos, e neste ano vamos trazer de novo, são novas linguagens. Não estou anulando nada, estou mostrando o que é o recorte da nossa cidade, que tem outras inúmeras linguagens que podem interagir com a cultura germânica.”

• SONHO REALIZADO EM 2019

O grande sonho de Roberta Pereira foi realizado em 2019: ser cidadã santa-cruzense. “Ser cidadã era realmente algo que me faltava. Eu me sinto muito mais santa-cruzense do que cachoeirense. Não que eu renegue minha origem, mas eu já morava aqui há bastante tempo, me dedicava à cidade, tive minha filha aqui, tudo aqui. Por isso, eu sempre quis ser cidadã e, no dia em que aconteceu, foi muito emocionante.”

Outros sonhos, hoje, são mais no sentido de ver a filha crescer com saúde e feliz. Quando faz uma reflexão e olha para o passado, Roberta se sente alegre em ver tudo o que aconteceu desde que chegou para ficar, em 1996. “Eu não tinha nem sonhado com isso tudo, mas hoje eu olho para trás e penso que é uma trajetória legal. É gratificante ver que eu construí algo ao redor do meu trabalho, daquilo em que acredito, que passa pelo meu jeito de ser, de me dar bem com todo mundo, de semear amigos, de inspirar as pessoas”, finaliza.



Vem para Marlene
E confira a maior
variedade em calçados!

Marlene Calçados

@Marlene_Calçados



RUA 28 DE SETEMBRO, 354, SANTA CRUZ DO SUL

51 9 9725 3227

BRILHOS
SEMIJÓIAS & ACESSÓRIOS

(51) 3715-2600
BRILHOS SEMI JÓIAS
@BRILHOSSANTACRUZ

RUA TEN. CEL. BRITO, CENTRO - SANTA CRUZ DO SUL (EM FRENDE AO BRADESCO)



Ester de Quadros: ela é referência no Bairro Santuário

Rafaelly Machado

Carina Weber
carina@gaz.com.br

Natural de Santa Cruz do Sul, a cozinheira e voluntária Ester de Quadros, à época com 18 anos incompletos, resolveu sair de casa por questões familiares. A vida dela virou de ponta-cabeça. Ela precisou trabalhar, pagar aluguel e enfrentar muitos obstáculos para poder seguir a própria trajetória. Aos 21 anos, tornou-se mãe. Ela lembra, com lágrimas nos olhos, que já deixou de comer para que não faltasse alimento ao filho até o dia em que o marido, que viajava a trabalho, voltasse para poderem comprar mantimentos.

“Lembro do dia em que eu e meu filho não tínhamos o que comer, só mesmo o antigo sopão que era distribuído. Como era final de semana, deixei só para ele e fiquei até a segunda-feira esperando o dia em que ela seria servida novamente”, conta Ester.

Foi naquele dia que prometeu ao filho, Emerson Matheus Quadros dos Santos, hoje com 28 anos, que ele não iria mais passar por nenhuma necessidade, e que ela ajudaria o maior número de pessoas que pudesse. “Sei o quanto é difícil para uma mãe pensar que no outro dia não terá o que dar para um filho ou vesti-lo como gostaria”, reflete.

As intempéris a tornaram uma mulher forte e lhe deram força para continuar. Com elas aprendeu, cresceu e seguiu em frente. “Acho que, se não tivesse passado por essas dificuldades, não seria a pessoa que sou hoje.”

Ainda, quando se tornou mãe, Ester contou com a ajuda de um casal de idosos, tios do marido dela, que a acolheram e lhe ensinaram muito sobre solidariedade e amor ao próximo. E ela levou esse ensinamento adiante com o lema de “Acolher da melhor maneira possível, sempre com um abraço.” Ester trabalhou com serviços gerais, foi monitora, e hoje é cozinheira, além de atuar na decoração e na organização de festas e de eventos.

REFERÊNCIA – Não há quem não a conheça no Bairro Santuário. Dos 50 anos de vida, lá se vão muitos numa caminhada que, segundo ela, resume-se em amor. Moradora do bairro há 28 anos, ela recolhe doações e as repassa a quem precisa.

Mas na caminhada até aqui nunca esteve sozinha. “Um grupo de amigos”, assim define, a acompanha desde os primeiros passos. Além disso, o filho de Ester, que trabalha com monitoramento de comércio e de residências, e o marido, que é auxiliar de carga e descarga, segurança em eventos e garçom, também contribuem para o legado de amor que ela conduz há mais de 20 anos. Tudo o que recebem é destinado a quem realmente precisa. Material escolar, alimentos, roupas, fraldas para pessoas acamadas e doentes, medicamentos e brinquedos são entregues. Os alimentos são o carro-chefe.

A referência de Ester chegou até o Grupo do Bem – entidade que pratica diversas ações sociais nos bairros de Santa Cruz do Sul –, e ela se transformou num braço desse grupo, como liderança no Bairro Santuário. Depois da parceria, outros bairros têm procurado por ela. “Amo esse trabalho. As pessoas sempre me procuram, a gente corre atrás para ajudar a todos”, celebra.

• ELA FAZ A DIFERENÇA

• O XAROPE E AS CRIANÇAS

Mãe de um, Ester se considera mãe de “mais de mil” que atende pelos bairros e projetos sociais. As crianças são um dos maiores exemplos de amor transformado em ação. Prova desse carinho aos pequenos e ao próximo é o xarope produzido por ela e que, de tempos em tempos, distribui. A herança de avô e de avó se multiplica em mais uma boa ação. E sobre o zelo pelas crianças, um de seus maiores objetivos frente à caminhada que segue, ela se emociona ao dizer: “Muitas vezes, a criança não quer só uma roupa ou um calçado, ela quer um abraço. Às vezes, ela está sentindo falta de carinho. Faço esse trabalho por gostar e amar o que faço.” Em datas comemorativas, promove eventos para as crianças e suas famílias. Um deles contou com quase 250 crianças de vários bairros. “A gente distribui cachorro-quente, balas, pirulitos, brinquedos. Corremos atrás de coisas para as crianças. O pessoal se junta e fazemos a distribuição”, lembra com alegria.

Feirinhas

A cada 30 ou 45 dias, a casa dela se transforma numa feirinha. E é ela quem toma conta de tudo, com o auxílio dos seus parceiros, entre eles o Grupo do Bem, que contribui com materiais diversos. Na última, no Dia das Mães, 47 pessoas estiveram na casa de Ester. Elas podem entrar e escolher o que quiserem. Roupas, calçados, brinquedos e demais itens, que chegam por meio de doações, ficam à disposição. Não há limite para o número de peças escolhidas. De vez em quando, chegam itens de maior valor. Ester lembra que recebeu a doação de uma secadora de roupas e 30 pessoas estavam interessadas. Para ser justa, fez um sorteio. As feirinhas ocorrem sempre aos sábados ou domingos, de acordo com a disponibilidade de doações. O atendimento às famílias não é fixo nem mensal. Ester desenvolveu um cadastro das pessoas ajudadas no Bairro Santuário e começou a registrar as dos outros bairros. Ela anota o nome, o número de telefone e o endereço e os avisa conforme os itens chegam.

O aplicativo mais **confiável e seguro** para as **Mulheres!**

embarca aí!



Para iOS



Para Android

Embarca Aí Passageiro!
QR Codes do aplicativo:

“As meninas” de Márcia: o feminino e a natureza

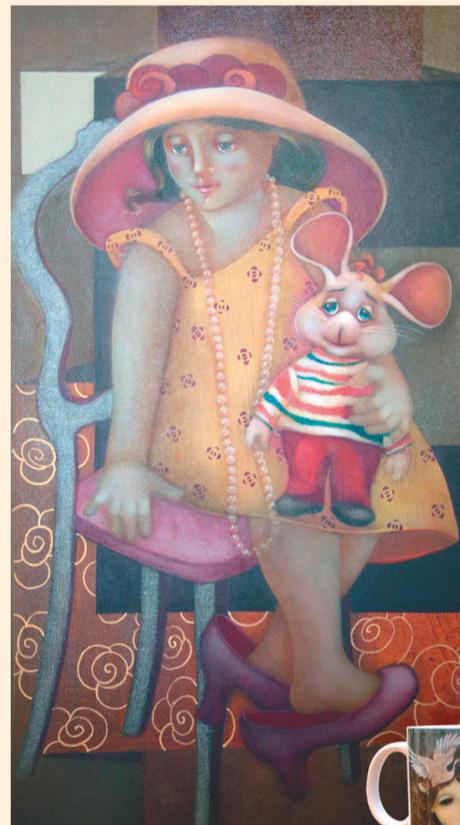
Carina Weber
carina@gaz.com.br

“A gente sempre vai desenvolvendo o olhar”, reflete Márcia Marostega ao falar sobre seu trabalho como artista plástica e a respeito da identidade que construiu durante os mais de 30 anos de carreira. Natural de Santa Rosa, ela reside em Santa Cruz há 28 anos. As “meninas” são fruto de um trabalho intenso de pesquisa e de experimentações constantes. Bem no começo, ainda na faculdade, Márcia, que é formada em Desenho e Plástica e pós-graduada em Design para Estamparia pela Universidade Federal de Santa Maria (UFSM), voltou seu olhar à natureza.

A linguagem artística era traduzida na forma de bambus, abstratos, pássaros, peixes e muitas flores. “Nos identificamos com algumas imagens e tentamos criar a nossa própria. Só que isso leva anos, vamos nos lapidando”, comenta. As meninas surgiram logo depois, diferentes das de hoje e, talvez, até das de amanhã, uma vez que a arte não é estanque.

Os traços e as inspirações ganharam novos ares, bem como as cores e as técnicas. A linguagem se aprimorou com a experimentação de novos suportes. E esse olhar se reflete nas nuances das obras, que trazem flores, borboletas, às vezes elementos do cubismo e, recentemente, da Art Nouveau, que se unem ao referencial feminino. “O ser feminino e a sua relação com a natureza, esse é o conceito do meu trabalho”, resume. Além disso, a repetição das formas na composição se destaca no identitário da artista.

Apesar de trabalhar com a mesma temática há mais de duas décadas, ela admite que as “meninas” passaram por muitas transformações. A fisionomia delas foi mudando: com o passar dos anos, elas se tornaram mais suaves e angelicais.



Obra “Lembranças”, de 2013



Fotos: Rafaelly Machado



A obra de Márcia Marostega se renova pela experimentação constante

• O “PORQUÊ” DAS MENINAS

A identidade da obra de Márcia carrega traços da sua personalidade misturados à cosmovisão dentro de possibilidades infinitas. “Vários artistas desenvolvem essa temática; em arte, quase tudo já foi feito, mas a maneira como cada artista se expressa é original, única”, pontua. A base da obra se estrutura no desenho. As técnicas e os suportes são variados. Tela, papel, tecidos, lona de caminhão reutilizada e até papelão recebem tinta acrílica, colagens, bordados, pastel bordado, pastel, sanguínea, carvão, entre outros, numa experimentação permanente. Sobre influências e inspirações, ela cita Portinari, Art Nouveau, o designer têxtil do século 19 William Morris, Leonardo da Vinci, Kandinsky, Picasso, Botero, entre outros.

• AS SUAS OBRAS “ESTAMPADAS”

A artista sempre desejou ver a sua obra estampada em um guarda-chuva como valor artístico agregado a um utilitário. E assim começou um projeto que vem se expandindo. São guarda-chuvas, canecas, lenços, camisetas e, em breve, agendas permanentes e cadernos, em edições limitadas com a marca registrada de Márcia. Em evento recente na Casa das Artes Regina Simonis, o Arte na Vitrine, com curadoria de Juliane Mai, a escola de dança Dugges Dance se apresentou com os guarda-chuvas e lenços da artista.



• O ATELIÊ: TROCA CONSTANTE

Márcia possui um ateliê em que ministra aulas de pintura e desenho há 11 anos, na Rua Carlos Mauricio Werlang, 106. “Aprendo com minhas alunas, é gratificante essa troca. Acompanhar o crescimento delas em suas trajetórias artísticas me deixa muito feliz e grata”, ressalta. Ela também possui outro ateliê, onde realiza pesquisas e se dedica ao trabalho solo como artista plástica. Diversas exposições individuais e participações em coletivas nacionais e internacionais fazem parte de seu currículo. Já recebeu vários prêmios e honrarias e tem exposições em galerias importantes do Estado.

Confira os trabalhos de Márcia no Instagram @marciamarostega

paracaju

chegou a sua nova opção em produtos naturais em Santa Cruz do Sul

temperos, chás, frutos secos e desidratados, granolas, farinhas, fibras, snacks saudáveis, drageados...

suplementos, alimentos para dietas com restrições de glúten, lactose, açúcar, carboidratos...

venha conhecer nossa grande variedade e qualidade!

(51) 993 718 808 vendas pelo whatsapp



temos o maior sortimento de produtos a granel da cidade!

trabalhamos com as linhas supercoffee, desincoffee, mais fit, nutrata, up nutri, mix nutri (incluindo os shakes fiberlax e colágenos verisól)

München Open Mall - loja 38 interna - rua Borges de Medeiros, 929, centro



Rafaelly Machado

Soluções de organização: bonito e funcional

Naiara Beatriz Silveira
naiara@gaz.com.br

Cozinha bagunçada é o terror de qualquer cozinheiro – mesmo entre os que colocam a mão na massa de forma mais esporádica. Ainda assim, é mais comum do que imaginamos encontrar essa área da casa sem nenhuma organização, com potes e panelas perdidos e alimentos todos misturados no armário. Para dar fim à desordem, é preciso investir pesado em uma primeira arrumação, que depois só precisará ser mantida. Se esse pontapé inicial te assusta, o primeiro passo é respirar fundo!

O ambiente dos sonhos já começa na idealização do espaço – e nada melhor, neste caso, do que traçar as linhas de cada cantinho da sua cozinha. “Os móveis planejados vão garantir a otimização de todos os espaços e, o mais importante, vão variar de acordo com as necessidades de cada cliente”, comenta a gerente comercial da D’Home Itáliea, Aline Barbosa dos Santos. A personalização é um ponto-chave: “Praticidade e funcionalidade são aliados com beleza, elegância e soluções inteligentes de organização, fazendo deste cômodo um ponto de destaque na casa.” Uma cozinha nova é uma tela em branco para soltar a criatividade!

DICA DE SÉRIE: *The Home Edit*

Os apaixonados por organização vão amar a série *The Home Edit*. A produção acompanha a empresa de Clea Shearer e Joanna Teplin, organizadoras profissionais. Entre os clientes, estão anônimos e famosos. A série já tem duas temporadas, disponíveis na Netflix.

1º passo

PLANEJAMENTO

Pense na cozinha dos seus sonhos e planeje. Do móvel aos potes de mantimentos, cestos, aramados, acrílicos. É importante planejar ou estudar o espaço, para aproveitá-lo da melhor forma possível. Neste passo, a cozinha planejada soluciona vários detalhes. Depois, anote tudo de que vai precisar quando se fala em acessórios para a organização e vá às compras.

2º passo

LIMPEZA

Com os produtos novos à mão, não tem como escapar: é hora de tirar todas as coisas dos armários. Use uma mesa ou bancada para acomodar todos os itens. Se o móvel a ser organizado for novo, está pronto para o próximo passo. Do contrário, use um pano úmido com água e detergente neutro, álcool ou sua mistura de preferência para limpar bem cada cantinho do móvel.

3º passo

CATEGORIZAÇÃO

Com os itens visíveis, separe os alimentos, potes, panelas e utensílios em categorias. Revise o planejamento do lugar em que cada setor vai ficar e junte o que forma cada categoria, de maneira ampla e específica. Lembre-se de que os espaços precisam fazer sentido na sua rotina: coloque em áreas mais acessíveis as coisas que utiliza com mais frequência, e assim por diante.

4º passo

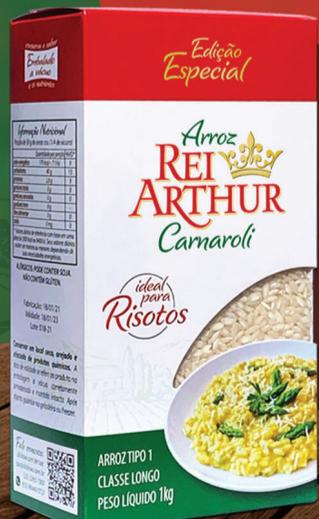
ARMAZENAMENTO

Hora de colocar os produtos novos para jogo. Os potes de mantimentos vão receber cada alimento, os cestos de organização vão acomodar os respectivos itens etc. Abuse das etiquetas, que vão ajudar a manter as categorias organizadas no futuro. Uma dica importante para alimentos: recorte dos pacotes originais as datas de validade e cole embaixo de cada recipiente.

5º passo

ORGANIZAÇÃO

Uma das partes mais satisfatórias é preencher os armários e as gavetas novamente, desta vez organizadinhos. Use o planejamento inicial e distribua os potes, cestos e divisores, lembrando que nunca é tarde para melhorar algum aspecto que você identifique não estar tão funcional assim. Ao final, dê uma olhada geral e admire sua organização!



Ideal para Risotos!

Agora a Linha Rei Arthur conta com o Arroz Carnaroli, que é o favorito dos italianos para o preparo de risotos. Sua grande concentração de amido confere cremosidade aos pratos ao mesmo tempo que absorve os sabores dos temperos.

Experimente!

Conheça a indústria do Arroz Rei Arthur





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



Despensa

Na área onde vai organizar os alimentos, a aposta é deixar prático, funcional e bonito. Pense no estilo visual que você quer: rústico, com contraste, clean, industrial etc. Com isso em mente, prepare o espaço.



MANTIMENTOS

Potes de mantimentos transparentes são boas pedidas para deixar o produto bem à vista, evitando esquecimento. Muitos são empilháveis, o que facilita ainda mais.



CESTOS

No caso dos itens que não podem ou você prefere não retirar da embalagem original, os cestos de organização são ideais, pois mantêm os produtos em categorias.



Geladeira

Na organização da geladeira, é ideal manter os itens visíveis, para evitar desperdícios. Prefira cestos e organizadores de acrílico transparente, que vão ser mais duráveis, fáceis de limpar e ainda deixarão a área bonita.



SUAS NECESSIDADES

Aposte em produtos que atendam às suas necessidades específicas, como o organizador de latas, caso você tenha muitas delas. Vale para bebidas, ovos, frutas e demais produtos.



ALIMENTOS FRESCOS

Os acrílicos com redes de drenagem são ideais para guardar frutas e verduras. Junto com os respiradores, que normalmente ficam nas tampas, deixam os alimentos frescos por mais tempo.



Armários

Potes, pratos e panelas podem ficar bagunçados bem rápido, então planeje a distribuição no armário. Separadores são ideais para formas e tábuas, enquanto as prateleiras de aramado ajudam a ter espaço extra.



ESPAÇO BEM USADO

Dá para usar gavetinhas extras, pendurar as xícaras, organizar as taças e muito mais. Os aramados são ideais para aproveitar todo o espaço disponível na cozinha, além de deixar funcional.



TALHERES

Organizadores de acrílico podem servir muito bem para as gavetas. Os tamanhos diferentes ajudam: encaixam-se tanto no formato da gaveta quanto se ajustam aos itens que você quer guardar ali.

D'HOME
Italinea



Parcelamento em até 36x com primeiro vencimento em até 120 dias.



Ambientes personalizados e sob medida.



Entre em contato e solicite seu projeto.

D'Home Italinea ☎ 51 3719.3061
 @dhomeitalinea 📞 51 99754.0608
 www.planejadosdhome.com.br
 Avenida do Imigrante, 282 - loja 05

Seu cabelo de volta à natureza



livre de parabenos



vegano e natural



não testado em animais



óleos essenciais



bährra
Cosméticos naturais

☎ (51) 99821-5583

🌐 www.bahrra.com.br

📱 @bahrracosmeticos

Para despertar todos os sentidos

É surpreender que você quer? Que tal um filé mignon ao molho de frutas vermelhas e creme de camembert, acompanhado de um risoto de parmesão com chardonnay? O prato, **Filé L'amour**, foi criado pelo *chef* Davi Rodrigues especialmente para a edição de número 10 do nosso caderno.

Para facilitar a dinâmica na sua cozinha, separe todos os ingredientes e, então, comece pelo molho de frutas ver-

melhas. Reserve. Já pode abrir o vinho para deixá-lo respirar e estar perfeito na hora de servir.

Sele o filé e, enquanto a carne está no forno, prepare o risoto. O creme de camembert estará pronto em um minuto. Dedique-se à montagem do prato para despertar todos os sentidos. Sirve 4 pessoas.

Tem alguma sugestão de receita que você gostaria de ver por aqui? Mande um e-mail para a editora: daniela@gaz.com.br

• MONTAGEM

Coloque o filé mignon no prato. Acrescente o molho de frutas vermelhas sobre o filé. Por cima do molho de frutas vermelhas, coloque uma colherada de creme de camembert. Para acompanhar, sirva o risoto de parmesão. Por último, decore com flores comestíveis - o *chef* Davi usou capuchinha. Seu Filé L'amour está pronto! É só degustar com um delicioso vinho.

Mada Rodrigues/Brasserie Chef Davi



Filé

- 4 unidades de filé mignon de 200g cada
- Manteiga e azeite de oliva
- Sal e pimenta branca a gosto

Aqueça a frigideira com óleo e manteiga. Sele o filé mignon e leve ao forno a 180 graus até o ponto desejado (cerca de 15 minutos para ficar ao ponto).

Creme de camembert

- 200g de queijo camembert picado em cubos
- 100 ml de creme de leite sem soro

Misture o queijo ao creme de leite e leve ao fogo mexendo rapidamente até ficar derretido e cremoso.

Risoto de parmesão

- 200g de arroz carnaroli Rei Arthur
- 20 ml de azeite de oliva
- 200 ml de vinho branco chardonnay
- 1 cebola pequena picadinha
- 1 dente de alho bem picadinho
- 200g de queijo parmesão ralado na hora
- Água suficiente para o cozimento
- Sal e pimenta a gosto

Em uma panela, coloque o azeite, a cebola e o alho. Deixe dourar levemente. Acrescente o arroz. Refogue rapidamente e acrescente o vinho. Deixe evaporar o vinho e acrescente água, mexendo constantemente, até que o grão fique *al dente* e com caldo cremoso. Por último, coloque sal, pimenta branca moída e queijo parmesão. Sirva imediatamente.

Molho de frutas vermelhas

- 100g de amoras
- 100g de morangos
- 100g de framboesas
- 50 ml de água
- 50 ml de vinho branco chardonnay
- 50g de açúcar
- 10 ml de aceto balsâmico
- 10g de amido de milho

Coloque todos os ingredientes, exceto o amido de milho, em uma panela e leve ao fogo. Deixe levantar fervura. Acrescente o amido diluído em água fria e misture até engrossar.



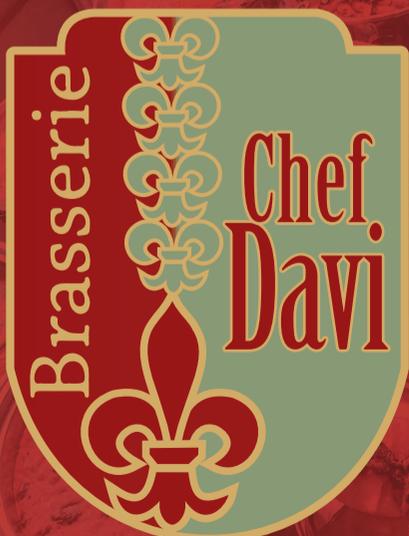
Divulgação/GS

A dica de vinho do *chef* é o primitivo **Scià**, de Podere Castorani. Com aromas de frutas vermelhas em compota, notas herbáceas e leve toque aromático de anis, possui bom corpo com longa permanência em boca. Acidez acentuada e taninos marcantes, porém elegantes e suavizados. Vai harmonizar bem com as frutas frescas e a acidez do balsâmico. Ideal servir entre 16 e 18 graus e, preferencialmente, após 30 minutos aberto.



Divulgação/GS

Favorito dos italianos para o preparo de risotos, o arroz carnaroli possui grande quantidade de amido, que confere cremosidade aos pratos ao mesmo tempo que absorve os sabores dos temperos. É chamado pelos italianos de "o rei dos arroz".



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