

# ELAS

GAZETA DO SUL | SÁBADO E DOMINGO  
130 E 31 DE JULHO | 2022 | NÚMERO 12

THAISSY,  
DANIELE E  
ESTÉFANI:  
ELAS SÃO  
SOBERANAS

PÁGINAS 3, 4 E 5



# Estilo na ponta dos dedos

Helôisa Corrêa  
heloisa@gaz.com.br

Tanto quanto o sorriso, as mãos também são um cartão de visitas. Isso porque elas dizem muito sobre a personalidade e o estilo de vida de cada pessoa – especialmente o formato e a esmaltação. De acordo com a manicure e pedicure Vanessa Jochims dos Santos, que trabalha há seis anos cuidando das mãos de mulheres de Santa Cruz do Sul, na hora de escolher esses detalhes, a mulher deve atentar-se ao tamanho da mão, à dimensão dos dedos e até mesmo à profissão que exerce. “Uma mão bem cuidada demonstra capricho e limpeza”, pontua. Em relação ao formato, Vanessa, que atua na Clínica de Estética e Micropigmentação Clarice Marques, diz que o ideal é fazer testes e ver o que melhor se adapta e agrada a cada uma. Confira abaixo algumas das principais opções.

## FICA A DICA

- Na hora de escolher entre a esmaltação em gel ou normal, avalie a sua rotina. Se tiver tempo para pintar semanalmente, opte pelo método normal. Caso vá viajar ou pretenda ficar mais de uma semana longe da manicure, prefira a esmaltação em gel. Aliás, com os esmaltes em gel, a secagem é instantânea e dificulta o descascamento.

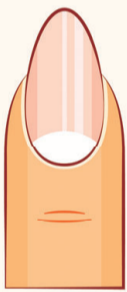
- Mantenha as cutículas hidratadas. Para isso, use, diariamente, Bepantol ou óleo hidratante – há um em formato de caneta, que facilita muito a aplicação.

- Lixe as unhas semanalmente e, a cada três ou quatro semanas de esmaltação, deixe as unhas sem esmalte por, pelo menos, um dia. Isso vai favorecer a troca de queratina e o consequente fortalecimento das unhas.

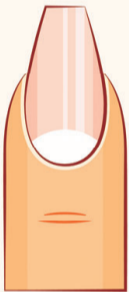
Fotos: Freepik/ Divulgação/GS

## O que as unhas dizem sobre você

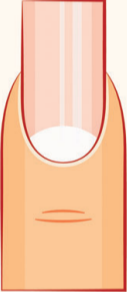
**AMENDOADA** – Esta é a tendência do ano! Como o próprio nome já diz, o formato lembra uma amêndoa. Pode ser usado tanto por quem tem unhas médias ou mais longas. Dá a impressão de dedos mais alongados, favorecendo quem tem mãos pequenas ou mais gordinhas. A aparência é bem natural e, ao mesmo tempo, sofisticada, além de favorecer o crescimento das unhas, já que não quebra fácil.



**BAILARINA** – Esse tipo de unha leva o nome por lembrar uma sapatilha de balé. As laterais são afuniladas e as pontas retas. Para ostentar esse formato, é necessário ter unhas muito longas e fortes ou apostar em um alongamento. Combina com pessoas mais altas, que tenham dedos longos e finos, e um estilo despojado. É o ideal para mulheres de atitude, mas que sejam cuidadosas.



**QUADRADA** – Um dos estilos mais tradicionais, é o mais pedido entre as clientes de Vanessa. O formato quadrado pode ser usado em unhas curtas e longas, com qualquer tipo de esmaltação. A unha é lixada totalmente reta, conferindo um aspecto clássico e moderno ao mesmo tempo. É uma ótima escolha para quem tem dedos finos, mas é necessário ter cuidado para evitar quebras.



**REDONDA** – Bem tradicional e prático, o modelo é perfeito para evitar que a unha quebre. Como é lixada sem deixar nenhum “cantinho”, fica difícil enroscar ou lascas as pontas. Em relação à esmaltação, fica bem tanto com artes simples quanto com algumas mais elaboradas. É impossível errar com esse clássico, principalmente as mulheres de personalidade mais discreta.



**STILETTO** – É um formato bem ousado – queridinho das celebridades –, caracterizado por ser triangular e pontiagudo. Por isso, não é muito indicado para quem usa lentes de contato, por exemplo, ou lida diariamente com itens delicados. Para esse tipo de unha, é necessário ter alongamento ou unhas muito compridas, e exige muito cuidado para não quebrar, lascas ou até mesmo se arranhar.



## EXPEDIENTE

**Edição:** Daniela Neu daniela@gaz.com.br ☎ 3715 7933 **Diagramação:** Derli Antônio Gonçalves **Arte-final:** Rosani Moller Klunk

**Capa:** Rafeally Machado (foto), Mabelle Salão (cabelo e maquiagem), Lilli Boutique (roupas), Salão do Imigrante/ Condomínio Parque das Nascentes (cenário)



**CLARICE MARQUES**  
ESTÉTICA & MICROPIGMENTAÇÃO

- ✓ Micropigmentação de lábios e sobrancelha
- ✓ Design de sobrancelhas
- ✓ Podologia
- ✓ Depilação
- ✓ Estética facial e corporal
- ✓ Manicure e pedicure
- ✓ Extensão e curvatura de cílios

51 99913-1832 Clarice estétic Clariceestetica\_

Rua Venâncio Aires 902 sala 201

Você já tem seu traje típico para 37ª Oktoberfest?

**LizateX**  
tecidos e aviamentos

@lizatexscs  
 51 3715-1307  
 51 99591-37490

Rua Capitão Fernando Tatsch, 23 - loja 505

DANIELE  
ANDRESSA MÜLLER



Rafaely Machado

## A realização de um sonho

Carina Weber  
carina@gaz.com.br

**A**inda criança, Daniele ouvia atenta as músicas cantadas e tocadas ao som da gaita pelo avô Helmuth Müller. As canções em alemão, que embalsaram muitos momentos em família, foram o despertar do que se tornaria um amor pela cultura alemã. Descendente de alemães e filha única de um casal de agricultores, Daniele Andressa Müller nasceu em Cerro Alegre Alto, interior de Santa Cruz, onde mora até hoje. Criada com a ajuda dos avós, cresceu rodeada por influências germânicas, uma delas o dialeto alemão.

Quando chegou o momento de ir à escola, um desafio se impôs: “Cheguei na escola falando o dialeto alemão. Tinha pouquíssima habilidade em me comunicar em português”. Ela estudou na Escola Municipal de Ensino Fundamental Nossa Senhora dos Navegantes e na Escola Estadual de Ensino Médio Alexandrino de Alencar, ambas em Passo do Sobrado. Sempre ativa e envolvida em diferentes ativi-

dades, integrou um grupo de jiu-jítsu e outro de danças – e ainda tocou saxofone.

Na família de Daniele, todos falam o dialeto alemão. Muitos migraram para a cidade, mas alguns permaneceram no interior, como os pais dela. A valorização e a vivência da cultura germânica sempre foram uma constante. Desde as bandinhas ouvidas aos domingos ao consumo de pratos típicos da culinária alemã.

Quando chegava a época da Oktoberfest, Daniele assistia atenta aos desfiles. Ao ver as soberanas em cima dos carros alegóricos, ainda criança, imaginava: “Que coisa mais linda. De repente um dia possa ser eu ali em cima”. Antes de tomar a decisão de concorrer a soberana, ela participou de várias escolhas anteriores como torcedora de alguma candidata. Além disso, os shows e a programação da Oktoberfest sempre foram muito bem vividos. “Olhava aquelas meninas desfilando naquela passarela e admirava a coragem que elas tinham”. O sonho de Daniele cresceu e se concretizou com o apoio dos pais, Noemia Müller e Vilson José Müller, e do restante da família.

### Experiência antes do reinado

A primeira experiência em um concurso de beleza foi em 2018, quando participou da escolha das soberanas da Liga de Integração do Futebol Amador de Santa Cruz do Sul (Lifasc). Representando o Esporte Clube Juventude Cerro Alegre, foi eleita 2ª princesa. A conquista permitiu a ela a oportunidade do envolvimento com todas as comunidades do interior. “Visitávamos todos os clubes. As comunidades nos recebiam com muito carinho”. Já com uma bagagem

em mãos, mesmo assim, sempre optou por esperar o momento certo. E a decisão veio neste ano, no auge de seus 24 anos, quando foi eleita rainha da 37ª Oktoberfest. A família, a principal apoiadora, viveu intensamente a conquista junto dela. Desde a infância da filha, a mãe idealizava o sonho de Daniele. “É uma realização para ela também. Eles se sentiram vitoriosos com esse título. Quero que sejamos lembradas como soberanas simples, alegres e de muita receptividade”.

### Uma futura arquiteta

Mesmo admirando o trabalho na agricultura e a profissão dos pais e dos avós, os passos dela seguiram em outra direção. Amante de artes e de desenho, manifestou a paixão por interiores. Ela cursa o 5º semestre de Arquitetura e Urbanismo e traba-

lha na Universidade de Santa Cruz do Sul (Unisc) como projetista da instituição. Ainda morando no interior, pensa em se mudar para a cidade em função do trabalho. Na casa dos pais, ela tem um companheiro inseparável: o cão Jack, com 14 anos.



Arquivo Pessoal

Infância cercada de afeto



Bruno Pedry / Banco de Imagens / GS

O vestido do desfile, nas cores marrom, off-white e dourado, representa a vitória dos imigrantes e o cultivo da folha de tabaco



Rafaely Machado

Jack, o companheiro inseparável

VENHA  
CONFERIR

TODA LOJA COM  
DESCONTO IMPERDÍVEL

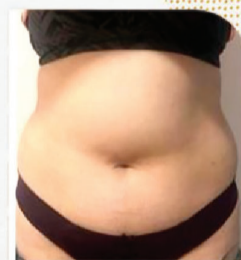
Lilli  
Boutique

Rua Marechal Floriano, 638 - Loja 13 51 99892-7104



MABELLE  
Salão de Beleza

Promoção no mês  
de aniversário!



Antes



Depois

Fazendo sua sessão de Criolipólise de Placas no mês de aniversário do salão  
ganhe uma sessão de Drenagem Linfática

@mabellesallao

51 99573.7404 51 3902.3462

Rua Venâncio Aires, 775 - Centro, SCS

# Amor que nasceu em Santa Cruz

THAISSY  
BALCZAREK

Carina Weber  
carina@gaz.com.br

**A**inda na infância, Thaissey reunia todas as amigas para se apresentar a outras crianças. Mal sabia que o palco do Ginásio Poliesportivo do Parque da Oktoberfest seria o local onde aconteceria a realização de um grande sonho. Natural de Dom Feliciano, Thaissey Balczarek sempre morou nessa cidade. Mas também houve espaço para as visitas aos avós e aos amigos no interior.

O município com cerca de 16 mil habitantes tem colonização polonesa e o tabaco como principal cultivo. Thaissey, que é descendente de poloneses, viveu intensamente essa cultura. Filha da profes-

sa Janete Inês Balczarek e do pedreiro Paulo Rogério Balczarek, ela tem dois irmãos: Cassio, de 26 anos; e Caio, de 20.

No ensino fundamental, ela frequentou a Escola Municipal de Ensino Fundamental Catulino Pereira da Rosa, e concluiu o ensino médio na Escola Estadual de Ensino Médio Dom Feliciano. A música e a dança foram fundamentais na infância e na adolescência de Thaissey. Desde muito cedo, esteve envolvida em atividades de expressão cultural. Onde pudesse dançar ou houvesse música e alegria, lá estava ela. Participou de grupos de dança de diferentes estilos: dança gaúcha, ballet, danças polonesas. “Me apresentar e estar no palco é uma das coisas que mais gosto de fazer”. Ainda na cidade natal, conquistou o título de Garota Integração 2012.

## Uma cidade acolhedora

A vinda para Santa Cruz foi em 2015, depois de aprovada no vestibular na Universidade de Santa Cruz do Sul (Unisc) para o curso de Direito. O amor pela área despertou desde criança. “Sempre gostei muito de ajudar as pessoas. Então, acho que é a área perfeita para isso”. Formada em Direito, atua como advogada na CBB Advocacia e Consultoria Jurídica. Foram muitas as oportunidades na cidade que a fizeram decidir ficar e viver em Santa Cruz. Ao todo, já são sete anos. E foi em solo santa-cruzense que ela também conheceu o namorado, Eduardo Vetoretti, há cinco anos. Além disso, o Denver, seu cachorro de estimação de

4 anos, é um grande companheiro.

Antes da mudança para Santa Cruz, Thaissey já conhecia a Oktoberfest. Entretanto, foi morando na cidade que ela passou a viver mais intensamente a cultura local. Com os amigos, todos devidamente trajados, sempre frequentou a programação da festa e até participou de alguns desfiles no Centro. E justamente o “clima da Oktoberfest”, que ela considera de extrema magia, aguçou ainda mais o amor pela cidade que ela escolheu para viver. “A cidade fica mais bonita, as pessoas ficam mais alegres. Então, tudo isso é maravilhoso. Não tem como deixar de ir para a Oktoberfest”.

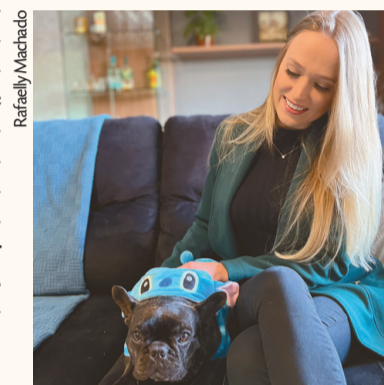
## Quando surge o amor pela festa

Quando viu pela primeira vez o desfile das soberanas, Thaissey sentiu uma emoção diferente e conjecturou: “Vou pensar bem a respeito”. Era o começo de um sonho. Thaissey sabia que não bastava apenas a vontade, era preciso estar totalmente envolvida. A família dela, frequentadora assídua da Oktoberfest, sempre a apoiou muito, mesmo de longe. O namorado e a mãe, os maiores incentivadores, cobravam a participação no concurso. O momento certo che-

gou aos 25 anos. Ao som de bandinhas, durante a escolha, quando entrou na passarela, sentiu-se alegre e tomada pela emoção da grandeza da festa que sempre admirou. Coroadada como princesa da 37ª Oktoberfest, no outro dia já assistia ao vídeo da escolha das soberanas novamente. “Quero que seja um legado com muita simplicidade e de muita alegria e amor pela festa. Quero transparecer toda gratidão que tenho por Santa Cruz, tanto pelo povo quanto pela cidade”.



Expressividade desde a infância



Denver, o companheiro de 4 anos



O vestido do desfile, em tons terrosos, remete aos relógios-cucos e à pontualidade presente na cultura alemã. No bordado, a flor de edelweiss representa a força da mulher, o amor e a coragem. Ainda há um entrelaçado que simboliza a integração.



Rafaelly Machado

Arquivo Pessoal

Rafaelly Machado

Bruno Redry / Banco de Imagens / GS

  
CHARRUAHOTEL

Uma nova experiência gastronômica em Santa Cruz do Sul.

**Nosso restaurante está aberto!**

TODOS OS DIAS,  
DAS 18H ÀS 22H.

# Uma escolha que veio de berço

Carina Weber  
carina@gaz.com.br

O roteiro era sagrado. No dia das crianças, os primos de Estéfani, moradores de Sinimbu, vinham para Santa Cruz. O almoço acontecia na casa da mãe dela e, em seguida, o destino era o parque de diversões no Parque da Oktoberfest. Descendente de alemães e filha única de um casal de comerciantes, a cultura germânica sempre esteve na rotina familiar. Os pais, Claerte e Marci Inês Schmidt Wegmann, que nasceram em Sinimbu, migraram para Santa Cruz há muitos anos. Outros familiares ainda vivem no interior daquele município.

Até os três anos, Estéfani Aline Wegmann se comunicava apenas em alemão. “Toda a família sabe falar alemão. É muito comum meu pai falar alemão e eu responder em português”. Na infância, Estéfani era uma criança espoleta e que gostava muito de bonecas. A vida escolar se iniciou na Escola Estadual de Ensino Fundamental Gaspar Bartholomay. Lá ela estudou até a segunda série. O restante da formação escolar foi no Colégio Mauá,

onde participou de atividades como dança, teatro e vôlei. Ainda criança, conquistou os títulos de Brotinho do Tênis Clube Santa Cruz em 2002 e de segunda princesa em 2004.

A dança e a gastronomia são referências na família de Estéfani. Os pais dela têm restaurante e mercado. “Sou conhecida na família por gostar de cuca de açúcar e torta de *schnee* (merengue bem açucarado)”. Nos eventos familiares, não podem faltar a banda, a polonaise e a culinária tradicional alemã. E quando chega a época da Oktoberfest, com ou sem chuva, esse é o destino da família, frequentadora assídua da festa. Foi numa das edições, há nove anos, que ela conheceu o noivo, Felipe Gehrke. Além disso, ela e a família são muito ligadas ao futebol amador do interior de Santa Cruz, em Linha João Alves. Neste ano, Estéfani iria participar da escolha das soberanas da Liga de Integração do Futebol Amador de Santa Cruz do Sul (Lifasc). Em seu aniversário, recebeu a faixa de rainha do Esporte Clube João Alves de 2022. A escolha acabou não acontecendo, mas ela permaneceu como representante do time. Uma das paixões atuais dela é a mascote Maya, de nove meses, seu primeiro animal de estimação.

## Um anúncio muito esperado

“Quando a Estéfani vai participar?” Durante muito tempo, a família de Estéfani esperou pelo anúncio de que ela iria concorrer a soberana da Oktoberfest. A decisão veio aos 25 anos, quando ela percebeu que seria o momento ideal. Já estava formada em Administração, curso que escolheu por ser uma pessoa calma e mais quieta, e já atuava como assistente administrativa na empre-

sa Corteva Agriscience. E foi uma grande festa. O comunicado veio pouco tempo antes do concurso. Entretanto, o anúncio “oficial” partiu do pai, que divulgou no grupo do WhatsApp da família: ‘Estéfani vai ser candidata!’. “Toda a família contribuiu. Também a Sociedade Amigos do Blaue Montag, que representei, vive muito a Oktoberfest. Sempre participei com meus pais”.

## Melhor torcida

A chegada até o concurso foi um sonho compartilhado em família. E isso despontou na torcida. Estéfani vendeu 450 ingressos. A animação e o engajamento renderam a ela o prêmio de melhor torcida. Antes mesmo de ser coroada como princesa da 37ª Oktoberfest, viveu um dos momentos mais especiais de sua vida, a carreata das candidatas. “Foi

algo incrível, um retorno muito especial”. A família a acompanhou. Como os pais estavam no trabalho, após o encerramento do evento, ela passou em frente ao restaurante onde eles trabalham para que pudessem vê-la. “É uma coisa que vem de casa, de berço, uma vontade que nasce com a gente. Quero deixar um legado de amor, de soberana das pessoas”.

ESTÉFANI  
ALINE WEGMANN



Rafaelly Machado

Arquivo Pessoal



Carisma e espontaneidade

Rafaelly Machado



Maya, a primeira mascote

Bruno Pedry / Banco de Imagens / GS



O vestido do desfile, em fúcsia e roxo, remete à alegria e representa o trabalho manual dos imigrantes que chegaram a Santa Cruz. A barra é em zig-zague, uma referência à dança. O azul é uma homenagem à Cruz que protege e ilumina a cidade.

## SALÃO DO IMIGRANTE



Trazendo a história dos imigrantes para o presente.

## CENTRO HOLÍSTICO



Espaço de contemplação e cuidados espirituais.

## O PARQUE



Área de preservação da natureza dentro do condomínio.

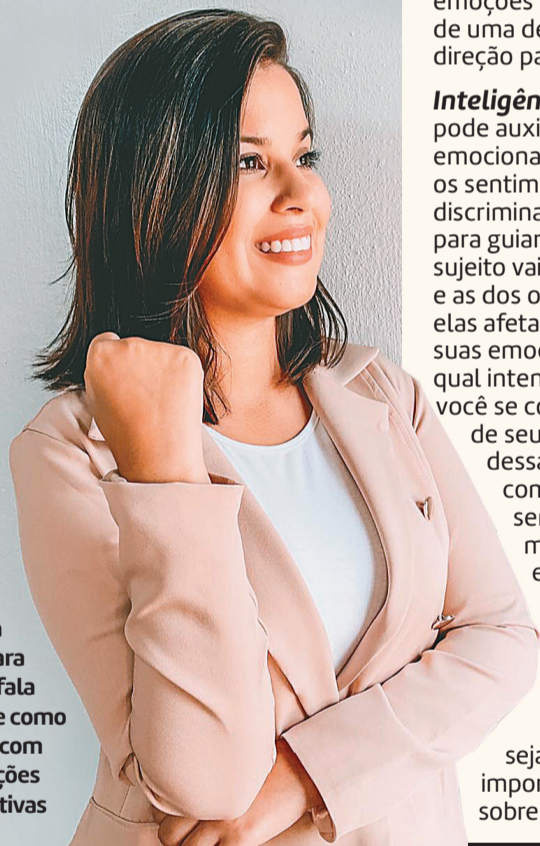
Caroline Garske  
caroline@gazetadosul.com.br

**Você certamente já passou por situações em que foi necessário processar emoções ruins. Mais que isso, foi preciso transformá-las em aprendizado. Vivenciar tais momentos não é fácil e, muitas vezes, faz-se necessária uma rede de apoio. O cuidado com a saúde mental é essencial e não fazê-lo pode desencadear problemas como depressão e ansiedade.**

**De acordo com dados da Secretaria de Saúde de Santa Cruz do Sul, atualmente, no Centro de Atenção Psicossocial (Caps) II, são atendidos 481 casos de depressão moderada e grave. Conforme dados do Ministério da Saúde, 5,8% da população brasileira tem depressão. Em Santa Cruz, são 7.565 pessoas.**

**A psicóloga, pesquisadora e acadêmica do Mestrado Profissional em Psicologia da Universidade de Santa Cruz do Sul (Unisc) Luiza Tamara de Almeida Leal fala sobre a importância de buscar apoio e como lidar com a "positividade tóxica".**

Luiza Tamara de Almeida Leal



Luiza Tamara Leal fala sobre como lidar com emoções negativas

## Emoções negativas. E agora?

**LUIZA TAMARA DE ALMEIDA LEAL**  
Psicóloga, pesquisadora e mestranda em Psicologia

ENTREVISTA

**Marcado na história** – “A palavra emoção tem sua origem em duas palavras do latim: *ex movere*, que significam “em movimento”. Dessa forma, os sujeitos se movimentam quando estão emocionados, o que se evidencia no corpo. Desde a Grécia antiga até o século 19, filósofos e psicólogos acreditavam que as emoções eram instintos básicos que deveriam ser controlados. No século 20, elas eram vistas como um sentimento descartado, principalmente por influência do pensamento cartesiano. Nos dias atuais, é relevante que as emoções sejam vistas como algo importante que constitui os sujeitos. É como os indivíduos as manejam, como permitem se tocar e emocionar, que auxilia a torná-los conscientes dos seus aspectos emocionais. Desta forma, contribui para uma maior qualidade na forma de se relacionar nos mais variados aspectos da sua vida, seja ela profissional, afetiva ou social.”

**Emoções negativas** – “No campo das emoções, existem várias que podem se manifestar, como raiva, descontentamento, preocupação, tristeza, medo, vergonha, inveja, solidão, paixão, amor, tranquilidade, contentamento, otimismo, alegria, excitação, surpresa, culpa etc. Geralmente, tendemos a ter mais dificuldades em lidar com as emoções negativas, uma vez que elas estão ligadas aos impulsos. Quando temos um impasse ou uma situação problema, são as emoções e os sentimentos que nos orientam frente à tomada de uma decisão. Assim, cada tipo de emoção sinaliza uma direção para que se possa planejar e lidar com a vida.”

**Inteligência emocional** – “Um ponto importante, que pode auxiliar e canalizar as emoções, é a inteligência emocional, que está relacionada à habilidade de monitorar os sentimentos e emoções em si mesmo e nos outros, na discriminação entre ambos e na utilização desta informação para guiar os pensamentos e ações. Essa é a forma como o sujeito vai identificar e lidar com as suas próprias emoções e as dos outros, conseguindo compreender as suas e como elas afetam as outras pessoas. É importante estar atento às suas emoções, como elas o afetam no seu cotidiano e com qual intensidade você as gere. Observar com qual frequência você se coloca no lugar dos outros, principalmente aqueles de seu convívio, se tenta entender os sentimentos dessas pessoas. Questionar-se e estar atento a se você compreende ou está disposto a entender o porquê de sentir determinadas emoções e sentimentos, e qual a melhor forma de lidar com elas. Assim, facilita a troca e as conexões com os outros, o que permite uma mútua compreensão, o que propicia uma vida mais saudável e autêntica.”

**Diálogo é alicerce** – “Na psicologia, valorizamos muito a questão do diálogo. Diria que ele é um alicerce fundamental em todas as relações, sejam familiares, amorosas, sociais ou profissionais. É importante que os sujeitos consigam, nesses espaços, falar sobre suas necessidades, desejos, intenções e projeções.

Gosto de dizer aos pacientes que “o outro não vai adivinhar aquilo que tu desejas, se tu não comunicares”. O mesmo serve para os nossos sentimentos. Eles precisam ser ditos, expressados e anunciados. Muitas vezes, os indivíduos guardam suas angústias, sofrimentos e dores, com medo do julgamento, da não compreensão alheia e de desagradar aqueles que amam. Por isso, é sempre importante pensarmos na nossa rede de apoio, quem são aquelas pessoas nas quais podemos confiar e que ajudam na resolução dos problemas. Ter esse círculo pode auxiliar a falar sobre si, sobre seus sentimentos, angústias, e deixar mais leve a forma de levar a vida.”

**Cuidado com a saúde mental** – “Outra possibilidade muito importante é o cuidado com a sua saúde mental. Desempenhamos uma série de cuidados com nosso corpo, com nossa higiene, saúde física, com prática de exercícios ou alimentação. Mas será que olhamos realmente para nossa saúde mental? Quando esses sentimentos, emoções e angústias escondidas causam sofrimento, limitam ou impedem a qualidade de vida, é importante olhar para eles. E o profissional da psicologia pode auxiliar muito nesse processo, uma vez que fazer psicoterapia é um gesto de autocuidado, de conhecimento, e, principalmente, investimento em si. Se algo não está bem, não está conseguindo dar conta sozinho, procure ajuda. Cuidar de si é um investimento à vida.”

**Positividade tóxica** – “Consiste em um discurso emocional, que tem como base ‘olhar para as coisas boas da vida’, ‘manter o lado positivo sobre todas as situações’, ou ‘sempre perceber o lado otimista de cada acontecimento’. Esse comportamento desencadeia aos sujeitos impor a si mesmos e aos outros um comportamento falsamente positivo, otimista e feliz, independentemente da situação, silenciando as emoções negativas, como se todas as pessoas passassem de forma homogênea pelas situações, sem se abalar e encarando-as com um ‘lindo sorriso no rosto’. Mas sabemos que a vida não é bem assim. Esse tipo de narrativa por trás da positividade tóxica tem como objetivo mascarar e negligenciar os sofrimentos, dores e angústias que todo indivíduo sente ao longo de sua vida. As pessoas passam por adversidades, situações frustrantes, momentos difíceis, que são naturais e importantes para o desenvolvimento, crescimento emocional, afetivo e cognitivo dos indivíduos. Momentos difíceis são importantes para potencializar os indivíduos. É neles que se aprende sobre resiliência, a capacidade de inovar, a importância de pedir ajuda aos outros, permitir-se ser cuidado.”

**É preciso se permitir** – “Permitir-se sentir é fundamental e importante a todos. O ‘permitir sentir’ é ir até quando se percebe que está dando conta, seja sozinho, com as pessoas importantes ou com auxílio profissional. A dor faz parte de todos os processos humanos, mas permanecer no sofrimento é arriscado. Procure olhar para si, com o carinho que olharia para alguém que ama, e acolha seus sentimentos com afeto!”



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

**embarca!**  
DRIVER

**Embarca Driver Passageiro!**

QR Codes do aplicativo:



Para iOS



Para Android

# Lar com personalidade

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

Quando queremos incrementar a decoração da casa, os quadros são uma ótima opção. Afinal, ocupam pouco espaço, trazem personalidade ao ambiente e podem ser usados de maneiras diversas. Eles podem decorar qualquer cômodo da casa, incluindo os menores, como corredores. Além disso, fotografias, obras de arte ou recordações de família garantem aconchego e contam a história de quem ali mora.

Ao observar as diversas opções de formatos, cores, inspirações e tendências, deparamos com a dúvida sobre o que escolher, qual a melhor opção para determinado espaço. Saber combinar para que o resultado seja harmônico e atinja o objetivo na decoração, definitivamente, não é algo simples. Outra dúvida recorrente é como utilizar esses elementos: pendurar, apoiar em uma prateleira, escorar no chão? São infinitas as possibilidades.

Conforme a arquiteta Renata Streit, não existe uma fórmula certa. “Existe aquilo que combina com você, dentro de um bom senso, é claro, e que também faz sentido para a funcionalidade do ambiente”, explica. Além disso, ela conta que, em seus trabalhos, gosta de reunir as fotos pesso-

ais em espaços específicos, mais reservados. “Isso traz um sentido de galeria pessoal e valoriza ainda mais aquele espaço de boas memórias no lar.”

Uma dica da profissional é para a hora de escolher a quantidade de peças. “Se o ambiente tem linhas horizontais predominantes, talvez um único quadro possa compor a parede.” Mas é importante atentar-se às tonalidades, isso porque, segundo Renata, peças únicas tendem a pesar no ambiente se tiverem cores fortes e gráficos chamativos. E é importante equilibrar com o restante da decoração.

Existem duas combinações cromáticas básicas que podem ser utilizadas. São elas as cores análogas, com semelhança de tons, e as complementares, que ocupam lugar oposto no círculo cromático – por exemplo, azul e laranja. Conforme a arquiteta, todas as combinações são utilizáveis se empregadas com estilo.

Na hora de escolher como o quadro vai ficar disposto no ambiente, é preciso considerar o espaço, o mobiliário e a altura do pé-direito. “Por exemplo, atrás da parede do sofá, busque centralizar entre o sofá

e o forro, para criar uma proporção visual equilibrada”, explica Renata. Disposição em prateleiras ou escorados no chão também são boas opções, mas devem harmonizar com o restante da decoração.



Fotos: Marcelo Vianna/Divulgação/ GS

## • OBRAS DE ARTE

Os amantes de obras de arte sabem o quão difícil, muitas vezes, é inserir as peças na decoração da casa. Isso porque, geralmente, são adquiridas sem o intuito de combinar com o que já se tem, e antes por gosto pessoal e/ou investimento. “O ideal é separar um espaço específico para a obra. Se a peça for muito excêntrica, é interessante colocá-la em um ambiente mais neutro; se for algo mais minimalista, dá para inserir na decoração”, explica Renata Streit.

elegance  
móveis

Matriz: Rua Ernesto Alves, 1024, Centro, Santa Cruz do Sul-RS

Em dezembro inauguramos nossa Filial

Que se localiza na Barão do Arroio Grande, 1326, Santa Cruz do Sul

51 3711.4914

51 99994.4143

Loja completa com todos os produtos para mobiliar a sua casa!



@moveis\_elegance @elegancemoveisfilial

# Cores e sabores para aguçar o paladar



Mada Rodrigues/ Divulgação/ GS

## • ELAS GOURMET

**É** verdade que, em se tratando de comida, a aparência é tão importante quanto o sabor. E um prato conquista primeiramente nossos olhos, não é mesmo? O *chef* Davi Rodrigues sabe disso há mais de duas décadas e compartilha com a gente uma receita repleta de cores e sabores. Para harmonizar com o agrado do prato, já coloque para gelar um espumante demi-sec. Confira a receita:

### FILÉ AO MOLHO DE DAMASCO

#### INGREDIENTES PARA O FILÉ

- 800g de filé-mignon
- Azeite de oliva
- Manteiga
- Sal e pimenta-branca moída a gosto

#### MODO DE PREPARO DO FILÉ

Corte o filé em porções de 100g cada. Tempere com o sal e a pimenta-branca. Aqueça uma frigideira com o azeite de oliva e a manteiga. Sele a carne dos dois lados no ponto desejado.

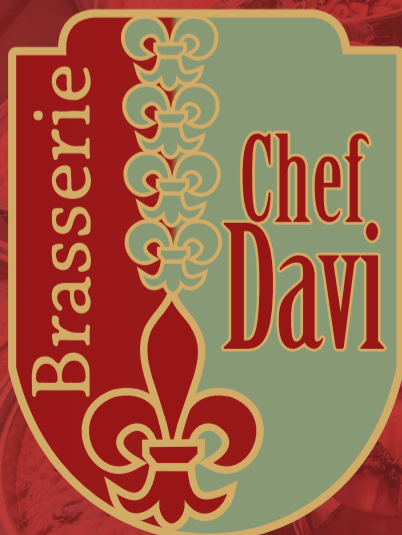
#### INGREDIENTES PARA O MOLHO

- 100g de damasco picado
- 100ml de água
- 100ml de vinho branco
- 30g de açúcar refinado
- 200g de geleia de damasco
- 10ml de azeite de oliva
- 1 colher (café) de cúrcuma moída
- 2 colheres (sopa) de amido de milho diluído em água fria

#### MODO DE PREPARO DO MOLHO

Coloque todos os ingredientes em uma panela, exceto o amido. Leve ao fogo. Cozinhe até que a geleia se desmanche e fique um molho uniforme, mas os pedaços de damasco permaneçam inteiros. Por último, acrescente o amido para deixar cremoso.

Acomode os filés em um prato e cubra-os com a quantidade desejada de molho. Risotto de parmesão ou purê de batata batido com creme de aspargos verdes são excelentes opções de acompanhamento.



*Ideal para momentos especiais*  
**Eventos, reuniões e jantares Românticos**

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

[www.chefdavi.com.br](http://www.chefdavi.com.br) ou 51 3056-4009