

ELAS

GAZETA DO SUL | SÁBADO E DOMINGO | 27 E 28 DE AGOSTO | 2022 | NÚMERO 13

CÍNTIA LUZ:
“SE ANTES EU
NÃO ESTAVA NO
MOVIMENTO
NEGRO, EU ERA
UMA MULHER
NEGRA EM
MOVIMENTO”

PÁGINAS 4 E 5



#elasindicam: skin care para lábios

Daniela Neu
daniela@gaz.com.br

Cuidar dos lábios vai muito além de escolher um batom de qualidade e na cor que mais combina com o estilo de cada pessoa. É preciso lembrar dessa parte do corpo na hora do *skin care*. Esfoliação, hidratação e proteção solar são etapas essenciais para ter lábios saudáveis e bonitos, seja para um *look* natural ou para receber aquela camada de cor. Pensando nisso, separamos algumas dicas de produtos com essa finalidade. Opção não falta! Qual é a sua?



Bepantol Derma Regenerador Labial (7,5 ml): possui vitamina E, um poderoso antioxidante, e alta concentração de dexpanthenol (pró-vitamina B5), que proporciona hidratação intensa e restauração profunda dos lábios. Indicado para lábios extrassecos.
Bepantol Derma Protetor Labial Diário (4,5g): além de seu alto poder de hidratação e reparação, tem alta fotoproteção (FPS 50) contra raios solares UVA e UVB.



Balm Labial Glicerina Granado Rosa Damascena (13g): composto por um *blend* de manteigas e óleos vegetais com propriedades protetoras e intensamente hidratantes. Não contém essências, corantes nem aromas. É formulado com a matéria-prima extraída das pétalas da rosa damascena, que proporciona uma fragrância natural e um suave sabor adocicado das rosas.
Balm Labial Glicerina Granado Pitanga (13g): hidrata, nutre e deixa nos lábios o gosto suave da fruta. Também apresentado nas versões Pomelo, Tangerina, Goiaba, Limão e Guaraná.



Bálsamo Multiuso Le Petit Baume L'Occitane (15g): mistura de quatro ingredientes icônicos da L'Occitane – Immortelle, amêndoa, lavanda e manteiga de karité –, tem mais de 50 benefícios diferentes. Além dos lábios, pode ser usado no corpo, rosto, mãos, pés e até mesmo no cabelo.



Protetor Labial Hidratante Morango Panvel Faces (3,6g): hidrata, nutre e restaura a suavidade dos lábios. Possui aroma de morango, além de proporcionar brilho e cor delicada. Também disponível na versão Amora.
Protetor Labial Hidratante Ácido Hialurônico Panvel Faces (3,6g): hidrata intensamente, nutre e recupera os lábios, deixando-os mais firmes e definidos. Textura macia e incolor. Sua fórmula tem uma combinação exclusiva de ácido hialurônico, vitamina E e manteiga de karité.

Kit Lábios de Seda Karité aroma de Chá Branco & Citrus Mary Kay (esfoliante + bálsamo, 8g cada): um verdadeiro tratamento de SPA para os lábios em qualquer lugar e hora. Revitalização e hidratação instantânea em apenas dois passos.



Nivea Scrub Rosa Mosqueta (4,8g): com partículas esfoliantes que se dissolvem após a aplicação, proporciona a renovação da pele dos lábios com um efeito peeling.
Nivea Med Repair (4,8g): reparação intensiva para lábios ressecados, traz alívio imediato com hidratação por 24 horas. Com FPS 15, protege também contra os efeitos nocivos do sol.
Nivea Hidra Color Nude 2 em 1 (4,8g): com acabamento nude, uma novidade em se tratando de protetores labiais, protege os lábios contra o ressecamento, além de promover hidratação de longa duração. Também disponível em cores intensas nas versões Pink, Vermelho e Violeta.

EXPEDIENTE

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

• MOLDURAS E ESPELHOS
• QUADROS PARA DECORAÇÃO
• CURSOS DE PINTURA EM TELA E DECORAÇÃO DE INTERIORES

CRIARTE
Molduras

(51) 3902.4097 • CEL. OSCAR JOST, 1334 - SCS - RS

Floricultura 25 Anos
Verde Sul

Plantas - Folhagens
Paisagismo

(51) 3715-6919

Rua Adão de Moura, 160
Independência
Santa Cruz do Sul

Menstruada? Coleta a insegurança!

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

A menstruação pode ser um período problemático na vida das pessoas que menstruam. Pesquisa realizada em 2018 no Brasil, por uma marca de absorventes, mostrou que 51% das entrevistadas sentem mal-estar intenso durante “aqueles dias”. O impacto disso é que uma a cada dez deixa de ir para a escola ou o trabalho e apenas 26% se sentem produtivas durante o período menstrual.

Nesse contexto, qual mulher não teve receio de o absorvente vaziar e manchar a roupa? “É raro, mas acontece muito”. Alguns “perrengues” relacionados à Síndrome Pré-Menstrual (SPM) e à menstruação incluem cólicas, dores de cabeça, edema das mamas e sensibilidade.

Atualmente, existe uma infinidade de opções para lidar com o período, de calcinhas a copos menstruais, absorventes orgânicos internos e externos, além dos tradicionais. À medida que cresce a preocupação com o impacto ambiental dos produtos descartáveis, muitas pessoas têm recorrido aos métodos reutilizáveis.

HISTÓRIA - O primeiro absorvente descartável chegou ao Brasil em 1930, mas somente 20 anos depois, na década de 1950, o produto começou a se popularizar. Representando maior conforto e praticidade, as propagandas relacionavam as mulheres que usavam absorventes com a ideia de modernidade. De fato, foi um avanço significativo para o universo feminino, uma vez que o método utilizado anteriormente, os “panos menstruais”, já era visto negativamente por conta do desenvolvimento bacteriano. Apesar de parecer revolucionário, o copo menstrual já tem história. Entre 1854 e 1915, mais de 20 patentes de produtos menstruais foram apresentadas, incluindo os primeiros “copos menstruais”, geralmente feitos de alumínio ou uma borracha rígida. Em 1956 um avanço aconteceu. Leona Chalmers, atriz, escritora e inventora americana, atualizou o copo coletor, utilizando materiais mais macios, similares aos usados hoje. Porém, a popularidade só começou nos últimos anos, com uma lista crescente de marcas e opções para todos os tipos de anatomia e fluxo.



Freepik

Como saber se coloquei certo?

“Ele [o coletor] não fica desconfortável, fica imperceptível, o canal vaginal é grande. Se for mais confortável, mais para baixo ou para cima, é cada mulher quem decide. Em qualquer lugar da vagina que não cause desconforto, ele está no lugar certo”, explica a ginecologista.



• TIRA-DÚVIDAS

COMO FUNCIONA – O acessório funciona de forma simples: retém o sangue graças ao reservatório. Ao contrário dos absorventes descartáveis, é um método reutilizável e pode ser usado por até 12 horas, se bem cuidado e esterilizado. “O que vai ditar esse período de uso é o fluxo menstrual de cada mulher, mas no início e no fim da menstruação, que tendem a ter menos sangue, pode utilizar por até 12 horas seguidas”, afirma a ginecologista Priscilla Emmel.

QUEM PODE USAR – O uso de coletores menstruais é democrático. “Todas as mulheres podem usar. Salvo em casos muito raros de má-formação vaginal ou de útero”, segundo a ginecologista. Nos casos de meninas que ainda são virgens, também não existe contraindicação. “Podem usar, inclusive existe um tamanho específico, o coletor míni, que pega só a entrada da vagina e não interfere no rompimento do hímen”, pontua.

TAMANHO – “Existe um parâmetro, principalmente se a mulher teve filhos ou não, além do tamanho míni, que é para a menarca (primeira menstruação). Algumas marcas separam por faixa etária, por exemplo, 18 a 35 anos, mas sempre tem as especificações na embalagem do produto”, diz Priscilla.

CUIDADOS – A limpeza é feita de maneira simples, com uso de água corrente e sabão neutro. “Pode ser lavado na pia ou no chuveiro”, conta a ginecologista. A profissional ressalta que, para evitar problemas de saúde, ao fim de cada ciclo, é necessário esterilizar o produto antes de guardá-lo. “As empresas que vendem inclusive oferecem um copo esterilizador para colocar no microondas, é prático.”

RISCOS – Conforme Priscilla, eventuais danos à saúde estão relacionados à falta de limpeza do produto. “O item deve ser bem higienizado, senão pode acumular sujeira e aumentar o risco de vaginose, como candidíase. Mantendo a troca certa e higienizada, não há perigo.”

DÓI OU MACHUCA? Na ânsia de testar o produto, algumas mulheres experimentam mesmo sem estarem menstruadas, e isso é um erro. “O ideal é utilizar quando se está menstruada, pois a vagina fica mais lubrificada nesse período”, explica Priscilla. Outra vantagem que pode auxiliar no conforto é o aplicador de coletor. “O aplicador é bem vantajoso no início, até que a mulher aprenda a lidar bem com ele.”

BENEFÍCIOS – Além de ser uma opção sustentável ambiental e financeiramente, o método é saudável e prático. Os coletores são feitos de material hipoalergênico, ou seja, não causam alergia. Outra vantagem é que o produto permite realizar ações do cotidiano, como ir à academia e fazer exercícios físicos, sem risco de vazamentos.



Cíntia Luz: uma mulher em movimento

Caroline Garske
caroline@gazetadosul.com.br

Consciência que veio desde cedo

Cíntia Luz ainda era uma criança que cursava o quinto ano do Ensino Fundamental quando começou a perceber que precisava usar a própria voz e todas as coisas que já tinha escutado o pai falar. Filha de Maria Barreto e João Arlindo da Luz, Cíntia se considera a combinação ideal da união de duas pessoas que tinham muito a ensinar. O pai, um jogador de futebol que vivenciou o racismo, e a mãe, uma mulher empoderada e muito à frente do seu tempo.

Hoje com 43 anos e mãe de um casal de irmãos que chegou há três anos por meio da adoção tardia, Cíntia, nascida e criada no Centro de Santa Cruz, acredita que ainda tem muito mais a fazer, principalmente por meio da profissão que exerce: a publicidade.

Além disso, participa ativamente da Sociedade Cultural e Beneficente (SCB) União, com foco nos projetos culturais e no movimento negro. A entidade, como ela define, faz parte da sua trajetória de forma intensa e constante. Ela nota que, em todas as fases de sua vida – e nas mais especiais –, o União sempre esteve presente.

“**S**e antes eu não estava no movimento negro, eu era uma mulher negra em movimento.” A reflexão de Cíntia é sobre o próprio passado. No espaço onde nasceu e cresceu, em uma casa na Avenida Paul Harris, região central de Santa Cruz do Sul, a sua família era a única negra em toda a extensão. Na escola onde estudou, mesmo sendo uma instituição pública, por estar situada em uma área mais privilegiada da cidade, a maioria dos alunos era branca.

A questão racial sempre esteve com ela, mesmo que às vezes Cíntia não entendesse algumas atitudes que as pessoas tinham. “Eram sempre coisas que me deixavam muito constrangida ou com um sentimento ruim. Comentários sobre o cabelo. Nos concursos do colégio, escolhiam as meninas loiras pra concorrer como representante da turma ou para fazer alguma leitura em público, cantar o hino. Eu nunca conseguia ocupar esses lugares, mesmo me candidatando”, relembra.

Foi no quinto ano, ao escutar o hino de Santa Cruz, que veio a percepção de que aquela letra não representava nem ela, nem seus familiares, e menos ainda seus antepassados. “O hino não conta a história do meu povo, que também ajudou a construir a cidade, a cultura. Desde lá, eu não canto o hino de Santa Cruz porque não me representa, não inclui meu povo.”

Muito dessa consciência, conforme Cíntia, veio por causa do pai, João Arlindo da Luz. “Ele era um homem negro de pele retinta, foi jogador de futebol de Santa Cruz na década de 1960 e vivia na elite da cidade. Por andar nesse meio, ele sentiu muito isso de não poder entrar em alguns lugares; de o colocarem no final da mesa, o garçom começar em um canto e, quando chegava ao final, não repor a carne. Ele contava essas histórias e eu ficava imaginando coisas parecidas que eu estava vivenciando.”

Se estivesse vivo, João Arlindo teria 83 anos. Contudo, Cíntia manteve vivos todos os seus ensinamentos para passar a mais pessoas. Uma das coisas que o pai dizia e que a marcou muito tem a ver com reconhecimento, que é diferente para o povo negro. “Imagina tu ser uma criança com 10, 11 anos e teu pai dizer que, por mais que tu faça, para ter reconhecimento, tu nunca pode errar. E essa é a verdade, temos sempre que fazer além, carregamos esse fardo. Se uma pessoa negra errou, toda uma comunidade negra entra no mesmo pacote, ao contrário do que ocorre com brancos.”

Mas não foi só o pai que formou quem Cíntia é e como pensa. A mãe, mesmo vivenciando menos o racismo por ter a pele mais clara, tinha pensamentos sobre a força da mulher que ela passou para a filha. “Por a família ter uma maioria feminina, ela sempre falava que era importante trabalhar para não depender de homem, para ter nossas coisas, estudar, trabalhar”, conta.

”

A questão racial não é uma luta só do povo negro, mas de toda a sociedade brasileira



Combos Promocionais
MABELLE
Salão de Beleza

- Mechas + Tratamento plex + 4 hidratações
- Mechas + Tratamento plex + Progressiva
- Mechas + Tratamento plex + Progressiva + Um kit tratamento
- Mechas + Tratamento plex + Progressiva + 4 hidratações

Não percam tempo, vem adquirir seu combo!

@mabellesallao 51 99573.7404 51 3902.3462 Rua Venâncio Aires, 775 - Centro, SCS

@halonamoda_oficial
/halonamoda
51 99441.8000
51 3902.4615

Referência em Moda PLUS SIZE

Halona
MODA MAIOR

Rua Barão do Arroio Grande, 810 - Arroio Grande, SCS



Fotos: Bruno Pedry

• VIDA QUE COMEÇOU NO UNIÃO

“O União atravessa minha vida todo o tempo, a mãe até brinca que eu fui concebida num bailinho de Carnaval, porque eu sou de dezembro, e o Carnaval caiu em março daquele ano”, relata Cíntia. Aniversários, casamentos, batizados. Foram vários os eventos vividos dentro do clube que em 2023 completa 100 anos.

“Meu pai, por vários anos, fez parte da diretoria. É uma entidade em que eu entrei e percebi como a comunidade negra se organizava. Eu via presidentes negros, secretários, toda uma organização de pessoas negras fazendo seus eventos, participando de futebol, de escolha da mais bela negra, do Carnaval, que mais tarde acabou se tornando o carro-chefe. Essa convivência da família e do União não se separa, eu me criei lá”, comenta Cíntia.

Dentro da SCB, existe o movimento negro que se organiza desde a década de 1970, e do qual Cíntia faz parte atualmente. “No final da década de 1990 e no início dos anos 2000, começamos a organizar de maneira estratégica os projetos. Temos projetos culturais voltados para as crianças da periferia, nos quais trabalhamos a questão da autoestima, o Carnaval, cultura afro, também a questão de prevenção às drogas, mas o principal é o de percussão, no qual formamos percussionistas para participar da escola de samba. Esse projeto parou na pandemia, mas temos o objetivo de retomar.”

• REPRESENTATIVIDADE

• A PUBLICIDADE

Depois de sair do Ensino Médio, Cíntia optou por cursar Publicidade e Propaganda. “Como não enxergava pessoas como eu na publicidade, queria levar isso para dentro da comunicação. Em uma propaganda simples de água, de margarina, não havia pessoas negras. Esse era o meu foco e minha monografia foi sobre a invisibilidade do negro na publicidade de Santa Cruz.” Para concluir a graduação, trabalhou como empregada em casas de família e safrista. Além disso, tentou por seis vezes uma vaga como funcionária da Universidade de Santa Cruz do Sul (Unisc), para ter desconto nas mensalidades – na sexta vez, conseguiu. Na salas de aula do Ensino Superior, também sentiu a ausência de colegas negros. “No curso de Comunicação em geral, tinha outros alunos, mas na Publicidade eu era a única. Foi bem desafiador levar esses questionamentos para dentro da universidade.” Cíntia chegou a começar o mestrado em Desenvolvimento Regional, mas ainda não o concluiu. Na especialização, ela segue na linha de pesquisa da Publicidade Governamental. “Entre em fundo nos estudos culturais para pensar a publicidade regional das prefeituras.”

• E CHEGAM AS CRIANÇAS

A pesquisadora precisou trancar o mestrado porque, em 2019, chegaram os dois filhos. Diferente de uma gestação, Cíntia conheceu a filha com 8 anos e o filho com 7. “Precisavam da minha atenção, do meu tempo.” A adoção sempre foi algo que esteve na sua mente, mas ainda pensava em ter filhos biológicos. Quando ela e o marido, Júlio César Felício, de 43 anos, decidiram tentar, descobriram que só seria possível pelo método *in vitro*. No início, fizeram o cadastro que dava preferência para a adoção de crianças de 0 a 5 anos. Mais tarde, após verem uma propaganda sobre a importância da adoção tardia, ampliaram a faixa etária até 10 anos de idade. “Para ver como a história do União se atravessa: no dia 1º de julho de 2019, eu e a mãe estávamos fazendo a lista das pessoas que seriam homenageadas no baile de aniversário do União, e eu recebo uma ligação da assistente social perguntando se eu ainda estava interessada, porque tinham achado duas crianças irmãs no perfil. Quando eu lembro, até me arrepio.” No fim de semana seguinte, o casal já foi visitar os dois irmãos que viriam a ser os seus futuros filhos. “Desde o dia em que aceitaram ser da nossa família, eles nos chamam de pai e mãe.” Assim como o pai lhe ensinou, Cíntia repassa o aprendizado aos filhos. “Na casa onde eles estavam, já era feito um trabalho muito legal e a gente só deu continuidade. Trabalhamos muito a leitura com eles, com personagens da cultura afro, para terem esse conhecimento”, completa.

• ANTIRRACISMO

Para Cíntia, o antirracismo passa por diversas camadas da sociedade e é, sim, possível fazer mais para que as desigualdades sejam superadas. “Na mão de quem está o poder do sim ou do não? Está na mão das pessoas brancas. Várias pessoas brancas tiveram oportunidade de dizer sim para mim e não quiseram. É preciso se questionar por que no teu ambiente de trabalho a maioria das pessoas é branca. Observa o teu itinerário e começa a ver onde as pessoas negras estão.” Ela destaca que, na maioria das vezes, as pessoas pensam no racismo violento, mas há aquele que cala, de quem vê e não age. “É dizer para o colega branco que ele está sendo racista, assim como eu digo para os homens quando estão sendo machistas. É hora de mudar.” Cíntia também diz acreditar que a ideia de “lugar de fala” foi distorcida e que é preciso que pessoas brancas falem sobre questões raciais. “Quem comete o racismo são os brancos, foram os antepassados brancos que levantaram a mão que carregava o chicote. A questão racial não é uma luta só do povo negro, mas de toda a sociedade brasileira”, conclui.



Restaurante
aberto ao
público.


CHARRUAHOTEL

CAFÉ DA MANHÃ

06:00 - 10:00 (segunda a sábado)
06:00 - 10:30 (domingos e feriados)

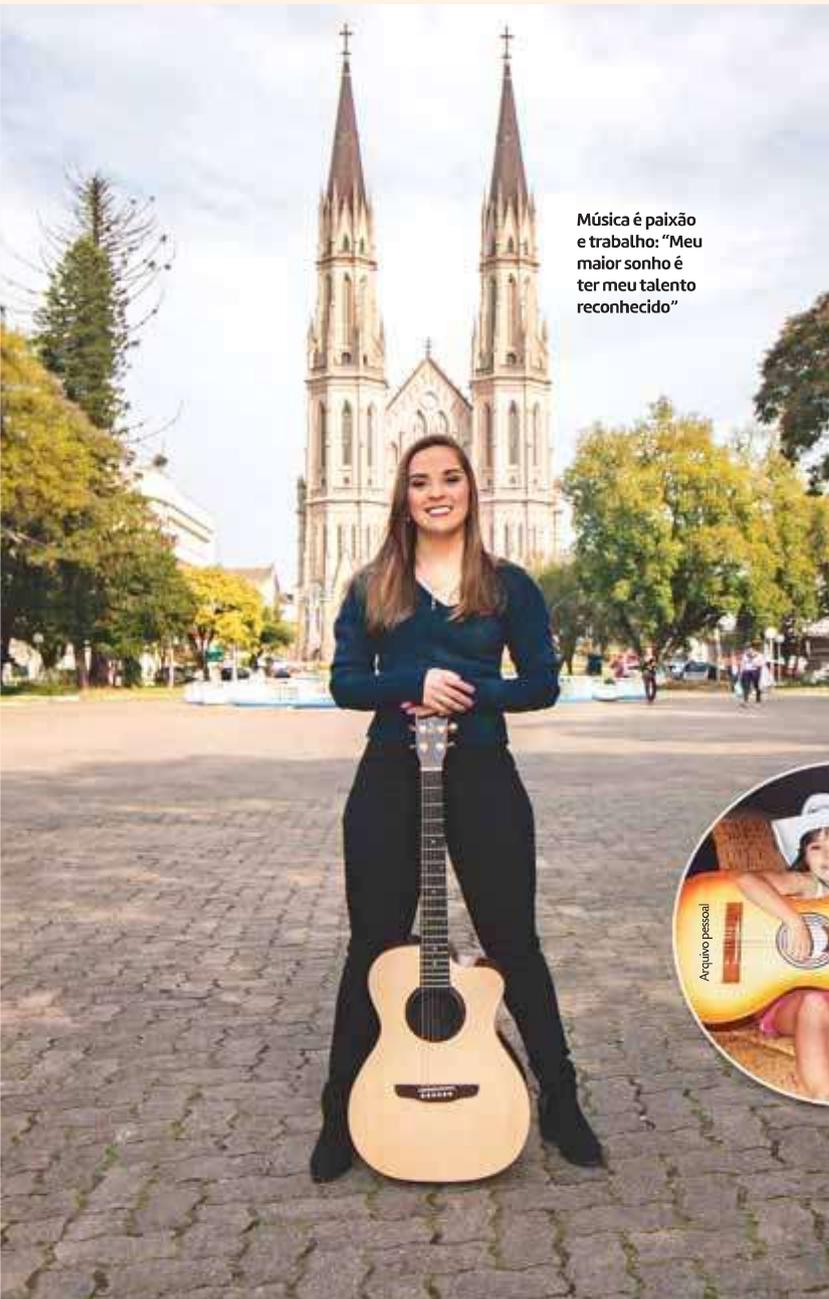
JANTAR

18:00 - 22:00 (todos os dias)

 (51) 9 9296 7699

 charruahotel

Alencar da Rosa



Música é paixão e trabalho: “Meu maior sonho é ter meu talento reconhecido”

Nadine: o sonho que nasceu de um violão

Naiara Silveira
naiara@gaz.com.br

Aos 9 anos, quando recebeu um violão de presente do avô, Nadine da Silva Mueller nem imaginava a paixão que nasceria. A música, sempre parte da vida da santa-cruzensense, ganhou um papel especial a partir de então. Ainda muito pequena, usava o instrumento quase como um brinquedo. Poucos anos depois, o violão chamou a atenção de Nadine novamente. Aos 11 anos, resolveu investir na música. E esta escolha rende frutos e muito trabalho até hoje.

A primeira apresentação ocorreu em um show de talentos no Pavilhão Central da Oktoberfest de Santa Cruz. Desde então, Nadine é música.

Aos 26 anos, a moradora do Bairro São João faz apresentações de voz e violão em bares e eventos em diversas cidades da região. Resultado dos anos de prática e muito estudo. “Vendo aquele violão atirado, resolvi me dedicar, porque eu amava música e o som que esse instrumento transmitia. Fiz aula de violão por três anos e dali em diante vi que era isso que eu queria: não apenas tocar, mas também cantar. Fiz aulas de técnica vocal, de guitarra, teclado e violino, mas o meu forte já era voz e violão”, conta.

O medo e a vergonha foram sendo deixados de lado com a experiência. Nas redes sociais, o trabalho é em busca de expandir o alcance da arte. “Meu maior sonho dentro da música é ter meu talento reconhecido, minhas músicas tocadas nas rádios, fazendo shows em todos os cantos do Brasil. Quero ver todas as pessoas que confiaram no meu trabalho orgulhosas, porque com certeza [o sucesso] foi graça a elas

e ao meu esforço.”

Além de compartilhar covers nas redes sociais e nas apresentações ao vivo, Nadine ainda compõe. “O processo de composição vem do momento, de emoções que estou sentindo”, explica. “Em um futuro não tão distante, quero gravar mais músicas próprias. Hoje tenho uma já gravada em estúdio - a música *Perdido*.” As maiores inspirações são brasileiras: Cassia Eller e Marília Mendonça. O estilo musical vem das referências no sertanejo universitário e rock clássico.

Trabalhando como cerimonialista e cursando Tecnólogo em Processos Gerenciais, a santa-cruzensense precisa de uma boa logística para conciliar a rotina com as apresentações, geralmente feitas aos fins de semana. Esforço justificado, segundo ela, pelo amor que nutre pela arte. “A música, para mim, significa tudo. Ela abre caminhos, faz a gente mergulhar em situações que nunca pensamos que iriam acontecer. Novas descobertas, amizades, uma maneira de descrever e expressar sentimentos através da melodia. A música faz parte de mim”, resume.

Planejando o futuro, Nadine aproveitou o presente para espalhar a alegria da música com uma voz grave e marcante por onde passa. A pequena Nadine de 9 anos, que foi presenteada com um violão pelo avô, hoje já falecido, ela deixa um recado: “Eu diria para ela nunca desistir daquele violão e do seu sonho, porque ele será o ponto de partida para chegar ao sucesso.”



• CONTATO

INSTAGRAM

@nadine_mueller_oficial

FACEBOOK

Nadine Mueller Cantora

YOUTUBE

Nadine Mueller

TELEFONES

(51) 9 9178 3403 ou (51) 9 8026 4880



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




Rua São Paulo, 20 Bairro Figueira @_floricultura_encanto

• ELA FAZ A DIFERENÇA

Ana: pela liberdade dos cavalos

Lucimara Silva
redacao@gazetadosul.com.br

De baixo da sombra de uma araucária centenária, com vista para o lago que abraça uma dimensão de 48 hectares de terra, Ana Paula Knak observa os 32 cavalos resgatados de situações de maus-tratos. No sítio, que fica em Linha Santa Cruz, em Santa Cruz do Sul, os animais passeiam alimentados, felizes e livres. A realidade de que esses bichos desfrutam hoje é resultado do trabalho de muitas mãos solidárias que abraçaram a bandeira do Projeto Cavalo de Lata. No entanto, ele nasceu, foi sonhado e cultivado no coração de Ana durante muitos anos.

Conciliando o trabalho como vendedora publicitária, Ana Paula passou o ano de 2011 se dedicando, ao lado do marido, Jason Duani Vargas, à criação do protótipo de um carrinho elétrico que pudesse substituir as carroças na coleta seletiva de lixo nas ruas com o sistema de tração animal. Hoje, o carrinho é usado no transporte de resíduos na empresa Philip Morris. Em 2012, nasceu o Projeto Cavalo de Lata. Conforme Ana, seria também uma forma de otimizar o trabalho dos papeleiros – maiores usuários de equinos em seus trabalhos. A missão era árdua, uma vez que a maioria dos trabalhadores dessa categoria dispunham apenas de um animal e uma carroça para auxiliar na coleta e sustentar suas famílias.

PERSISTÊNCIA – Diante dessa realidade, o Cavalo de Lata se tornou muito mais que um projeto voltado somente à causa animal. “Eu não podia simplesmente sair pela cidade ‘arrecadando’ cavalos. Precisava convencer os seus proprietários de que eu podia oferecer condições melhores tanto para os animais quanto para eles e suas famílias”. A partir disso, o projeto Cavalo de Lata se transformou também em uma ferramenta de trabalho social e humanitário.

Ana saía de porta em porta pelos bairros de Santa Cruz negociando cavalos em troca de cestas básicas, roupas, brinquedos e toda a ajuda que pudesse oferecer como garantia de assistência àquelas famílias. Como aconteceu com uma família de catadores da Rua das Carrocinhas, no Loteamento Beckenkamp, no Bairro Dona Carlota. Eles possuíam um cavalo que os havia servido quase a vida inteira e se chamava Beijo. Recebeu esse nome pois tinha o lábio inferior pendurado, provavelmente por causa de mau uso na carroça. Por essa condição, era magrinho, pois não conseguia se alimentar direito.

Após muitas negociações, o cavalo foi resgatado, recebeu tratamento veterinário e foi levado para um lugar adequado. Para a família, Ana Paula, após recorrer à ajuda de muitos voluntários, conseguiu emprego, comida e roupas. “Há mais de dez anos, todos os meses, a gente vai nos bairros. Eu tenho uma caixa coletora onde a gente vai colocando bicicleta, material escolar, roupas, que são os meios que a gente tem de se remunerar.” Esse tipo de “troca” se tornou recorrente no dia a dia de Ana. Foi aí que começaram a surgir outros trabalhos de arrecadação de doações para as famílias.

Alencar da Rosa



Ana Paula Knak: uma missão de vida alimentada pela fé e pelo amor aos animais

Tampinha na Lata

Em 2017, o projeto Cavalo de Lata passou a ser ONG. Ana explica que foi uma forma de conseguir cadastrar o Cavalo de Lata em projetos e assim receber mais recursos. O projeto Tampinha na Lata, que existe desde 2018, é uma das ações promovidas pela ONG. Com pontos de coleta espalhados por toda a cidade, já foram arrecadadas mais de 20 toneladas de tampas plásticas, que podem ser de garrafas PET, de bombonas de água, de caixas de leite, suco e iogurte, de remédios e de produtos de higiene e limpeza, por exemplo. “A ação é muito importante por integrar a comunidade, especialmente as crianças e escolas, em atividades multidisciplinares que beneficiam o meio ambiente e também a causa animal”, destaca.

Além do Tampinha na Lata, a ONG promove bazar de roupas, bingo solidário mensal, eventos, venda de camisetas e outros produtos. Também organiza atividades de divulgação, como palestras em empresas e escolas, e recebe visitas das instituições de ensino no sítio. Embora apaixonada pelo ramo de vendas publicitárias, Ana realizou o sonho de dedicar-se quase integralmente à causa animal. Como o trabalho de gestão da ONG dela e do esposo ainda não é remunerado, após 20 anos trabalhando na área de vendas, há cerca de três ela se desvinculou do trabalho integral. Fez um registro de Microempreendedor Individual (MEI) e hoje presta serviço de vendas para empresas e jornais em projetos especiais. “Pego alguns produtos que dão mais valor agregado. Então, não tenho o compromisso de ir à empresa todos os dias, mas tenho responsabilidade de entregar o produto final. Assim, consegui me dedicar ao Cavalo de Lata, que era um sonho”, conta.

RECURSOS – Ana segue na busca, diariamente, por recursos para sustentar a ONG. “Vou atrás de projetos e editais, cadastrei a Cavalo de Lata em fóruns, Ministério Público para receber verbas, articulo com políticos, empresários, e as portas estão se abrindo.” A busca da ONG é por uma forma de profissionalizar o trabalho realizado, para que não seja mais preciso depender somente de doações. “Meu sonho é que não tenhamos essa instabilidade, que a gente tenha recursos fluindo, que pos-



Divulgação/CS

• MAIS DE 100 RESGATES

Desde que ainda era um projeto, a ONG Cavalo de Lata já resgatou mais de 100 cavalos. “Eu poderia dizer mais de 150, mas já perdi a conta. Muitos morrem, outros a gente só consegue segurar na beira do asfalto e entregar para o dono.” Todos os 32 cavalos que vivem livres no sítio têm nome, uma história e um registro. Além deles, Ana e Jason ainda cuidam de outros quatro cavalos, que vivem em outra área de terras; bem como de dois cachorros, nove patos, 15 garnisês e 27 gatos.

Mesmo sendo a idealista do projeto e grande protagonista da causa animal em Santa Cruz do Sul e região, Ana se considera a “mulher dos bastidores” e faz questão de exaltar o trabalho prático que é feito pelo marido, Jason. “Ele é um herói. Um cara que trocou uma vida próspera para descarregar feno e viver sujo de barro, pêlo e sangue.” Na sua rotina diária, Ana é responsável pela organização dos eventos e das festas. Ela é quem recebe as visitas no sítio e realiza toda a parte de *social media* e de administração das redes sociais. Organiza palestras e elabora os projetos, a documentação e as finanças, além de prestar contas por meio de relatórios de atividades e de realizar a limpeza do espaço físico.

Ana faz a diferença por onde passa. Deixa marcas na vida das pessoas e dos animais, com seu semblante sereno, tranquilo e sábio. Ao tentar traduzir o amor pela causa animal e por tudo o que já viveu e desenvolveu frente à Cavalo de Lata durante esses dez anos, Ana Paula disse que não sabe se foi a vida que ela escolheu ou se foi escolhida. Atribui a resistência em permanecer lutando à fé e a Deus. “Eu acho que Deus é o equilíbrio perfeito entre a natureza e o homem. No momento em que nós entendermos que somos a mesma vida que o animal ou qualquer ser vivo, que somos feitos da mesma energia amorosa que eles, entendemos o que é Deus e o que é o amor.”



Mada Rodrigues/Divulgação

Um toque indiano para surpreender

A culinária da Índia é, provavelmente, uma das mais aromáticas e ousadas (pican-tes!). Seja pela rica variedade de especiarias, seja pela quantidade delas utilizada em cada preparo - ou pelas duas coisas juntas -, você certamente se lembrará da experiência. E identificará os sabores e aromas em qualquer prato de inspiração indiana dali em diante.

O cominho, a páprica e a pimenta (muita pimenta!) - além do cardamomo, do açafrão, do cravo, da canela - estão entre as principais. Algumas delas, ou a maioria e mais outras tantas, compõem aquele que é o tempero básico e mais conhecido por outras culturas como referência desse país asiático: o curry. Tãmanha é a importância do curry, que cada família indiana costuma ter sua própria recei-

ta para a mistura. E o prato apresentado pelo chef Davi Rodrigues nesta edição traz justamente alguns elementos característicos dessa cultura gastronômica: páprica, cominho e curry são o destaque no preparo do frango. A opção pelo espaguete de arroz ainda deixa a receita livre de glúten e de lactose. Para harmonizar, o chef sugere um bom merlot. E bom apetite!

FRANGO AO CURRY PICANTE

INGREDIENTES

- 300g de peito de frango em cubos pequenos
- Azeite de oliva a gosto
- Sal e pimenta branca moída a gosto
- 1 cebola pequena picada
- 2 dentes de alho picados
- 300g de tomate italiano
- 1 colher (café) de cominho
- 1 colher (chá) de curry em pó
- 1 colher (chá) de páprica picante
- 1 colher (sopa) de salsa picada
- 1 colher (sopa) de sálvia picada
- 500g de espaguete de arroz integral

MODO DE PREPARO

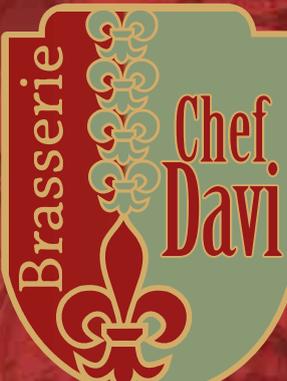
Leve ao fogo uma panela com o azeite, a cebola e o alho. Deixe dourar. Acrescente os cubos de frango temperados com sal e pimenta. Deixe fritar levemente. Acrescente o restante dos ingredientes, exceto a salsa. Cozinhe até que se forme um molho cremoso e de sabor apurado. Durante o cozimento, acrescente água quando necessário para que o molho mantenha a consistência.

Paralelamente ao preparo do molho, aqueça uma panela com água para cozinhar o espaguete. Siga as instruções que constam na embalagem do produto.

Assim que o espaguete estiver cozido, escorra-o e acrescente azeite de oliva para evitar que grude.

Transfira o macarrão para uma travessa e cubra com o molho especial de frango ao curry picante.

Receita livre de glúten e de lactose



Chef Brasileiro que se destaca em Santa Cruz do Sul

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 📞 98986-9999

