



Outono com muito estilo

TENDÊNCIAS

PEÇAS VERSÁTEIS

Jaqueta jeans

Apesar de ser uma peça controversa no mundo da moda, é uma excelente opção para dias marcados por amplitude térmica. O tecido não é tão pesado, mas protege do frio típico do outono.



Fotos: Divulgação/GS

Meia-calça

Como ainda não é tão frio, é possível continuar deixando as pernas à mostra. A meia-calça, mesmo fina, ajuda em looks para a noite ou naqueles dias mais cinza, garantindo aquecimento e estilo.



SAPATOS

Sapatilha vermelha

Um ponto elegante de cor para transformar o look. Tanto em produções mais sóbrias quanto nas mais divertidas, vai funcionar!

Bota cano longo

É claro que as botas chegam com tudo já no outono. Há vários modelos de cano mais longo, o que é importante para você escolher a que combina mais com seu estilo.

Mocassim

Ideal para compor looks de trabalho ou visuais mais clássicos, o mocassim é quase um coringa. Vale muito a pena investir em um.



Heloisa Corrêa
heloisa@gaz.com.br

O outono já é uma realidade – apesar de as temperaturas insistirem em ficar altas. Mas não dá para negar que a brisa ao amanhecer já favorece a escolha por um casquinho leve, para garantir. Nesse sentido, a temporada marcada pela queda das folhas pode ser bastante desafiadora, levando em conta a necessidade da versatilidade na hora de se vestir, para se adequar às variações do clima.

A verdade é que a troca de estação inspira mudança também no guarda-roupa, no visual e até no estilo (techau, short e chinelo!). Se você é do time das que estão animadas para essa transição, ansiosas para abraçar de vez a vibe aconchegante do outono, se liga nas tendências que separamos para vocês.

Playlist do mês



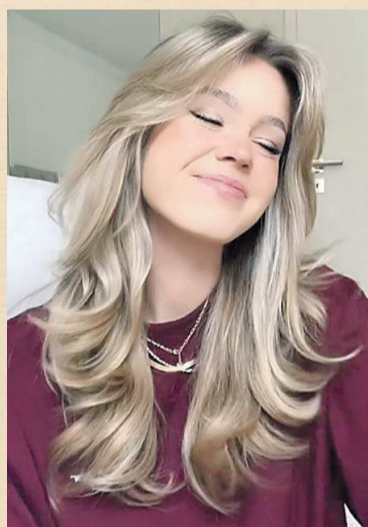
Abra o app do Spotify,
leia o código e acesse uma
playlist com músicas que são
a cara do outono

CABELOS



Blunt Bob

Para aquelas que não abrem mão do curtinho mesmo no frio, o Blunt Bob é moderno e estiloso, combinando 100% com a nova estação. A principal característica desse corte é a simetria e o alinhamento perfeitos.



Butterfly cut

Quem prefere cabelos longos pode apostar no corte borboleta. Esse visual tem inspiração nos anos 1980, com camadas e franja “cortinha”.

BATONS



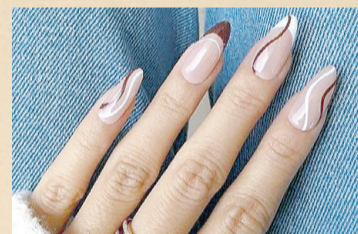
Escuros

Tonalidades mais escuras, como vermelho e bordô, são perfeitas para um visual elegante e sofisticado – a cara do outono.

Acabamento glossy

Lábios brilhosos continuam sendo uma forte tendência. Gloss incolor, marrom e rosa são os principais destaques e podem ser usados sozinhos ou sobre outros batons.

UNHAS



Mix de marrons

O esmalte marrom é um clássico. A inovação fica por conta da combinação de diferentes tons.

Metalizados

Quem gosta de ousar pode apostar nos esmaltes metalizados, seja em toda a unha ou em detalhes.

USE E ABUSE

Coturno+ Alfaiataria

tendência que mistura modernidade
mesclando peças clássicas com peças robustas!



Quer saber mais?

fale com uma de nossas consultoras:

51 99226-7523

dullius

Ana Paula: desistir não era opção



Rafaelly Machado



Aos 31 anos, Ana Paula Nascimento celebra a recuperação após ter sofrido um AVC, em 2019

do ocorreu o inesperado. Em uma madrugada, ela acordou sentindo fortes dores de cabeça e náuseas. Alguns instantes depois, começou a falar “enrolado”. Após avisar os pais, sua mãe, Nair do Nascimento, que trabalha na área da saúde, suspeitou de um acidente vascular cerebral (AVC).

Em pouco tempo, ela foi encaminhada ao hospital, recebeu o diagnóstico de AVC, realizou uma cirurgia e foi encaminhada para a UTI. Com o enfraquecimento do lado esquerdo de seu corpo, os médicos começaram a acompanhar seus primeiros progressos. Segundo Ana, as maiores dificuldades eram para engolir alimentos, a locomoção e a visão ineficiente no olho esquerdo. Mesmo com muitas dificuldades, ela voltou a caminhar após três meses e foi recuperando os outros movimentos com o passar do tempo.

Além da família e de outros profissionais, os especialistas do Hospital Sarah Kubitschek, de Brasília, também foram imprescindíveis para a sua recuperação. Ana recebeu orientações de diversos âmbitos e produziu sua órtese do pé – inclusive está em processo para a da mão. Além dos médicos, ela credita a sua evolução e melhora também a Deus, em quem depositou fé nos momentos difíceis. “A maior lição que eu tive foi que se a gente pensar positivo e pedir a Deus para melhorar, ele nos dá forças. A fé move montanhas”, declara.

• RECOMEÇO

Mesmo com a presença de algumas sequelas, a candelariense realiza exercícios físicos e mantém atividades específicas para melhoramento dos movimentos. Ela frequenta a academia, faz bicicleta ergométrica todos os dias e pratica ioga uma vez por semana. Ana também retornou às suas atividades profissionais e hoje atua como Social Media, diferente do que fazia antes do AVC. Um pouco de seu trabalho pode ser encontrado no Instagram @anapaulahnascimentomkt.

Aos 31 anos, Ana Paula enfatiza que o mais importante é valorizar a vida e as pessoas que fazem parte dela. “Temos que falar todos os dias o quanto as amamos”, salienta. Ela também reconhece que a sua personalidade continua a mesma, mas hoje dá mais valor às pequenas ações do dia a dia, como respirar e beber um copo de água, atos que em alguns momentos eram difíceis de ser realizados.



Lavignea Witt
lavignea@gazetadosul.com.br

valorizada o suficiente. A rotina da vida adulta é, muitas vezes, tão cansativa e acelerada, que os pequenos – e não pouco importantes – instantes acabam se tornando invisíveis. Porém, o que em um momento parece desolador também pode se tornar uma oportunidade de evolução.

Em 2019, Ana Paula Nascimento vivia normalmente aos 26 anos. Apesar de ser natural de Candelária, morava e trabalhava em Santa Cruz do Sul, mantendo uma rotina comum. Foi quando começou a sentir cansaço e os batimentos cardíacos acelerados

enquanto caminhava até o trabalho. Por possuir histórico familiar de problemas cardíacos, procurou um médico. Através de um exame, soube que possuía uma falha na comunicação interatrial (CIA) em seu coração, sendo um pequeno orifício na parede do órgão.

O médico explicou que não era algo grave, mas a encaminhou para cirurgia, para normalizar o quadro. Antes mesmo de realizar o procedimento, Ana teve uma parada cardiorrespiratória, mas no fim correu tudo bem. Depois de dez dias em observação, foi para a casa dos pais se recuperar, quan-

Quando algo ruim acontece com alguém, seja uma doença, uma perda ou até mesmo uma mudança repentina e inesperada, é comum surgir o pensamento de que a vida antes do acontecimento não era

EXPEDIENTE

Edição: Heloisa Corrêa heloisa@gaz.com.br ☎ 3715 7984

Diagramação: Derli Antônio Gonçalves

Arte-final: Rosani Molli Klunk

Inteligence Encanadores

Entupiu? Nós temos a solução!

SERVIÇOS HIDRÁULICOS

- Água Quente e Fria
- Instalações Hidráulicas
- Aquecedores - Instalação
- Hidromassagem
- Limpeza de Caixa d'Água
- Desentupimentos
- Rede de Esgoto
- Caça Vazamento
- Louças E Metais
- Gás

24H



☎ (51) 99781-4407

Av. Dep. Euclides N. Kliemann, 781 Santa Cruz do Sul - RS



Iria Cabeleira completa 39 anos!

IRIA
cabeleira



Adquira um ritual Kerastase e ganhe a finalização como presente!

Aproveite essa promoção especial e traga mais brilho aos seus cabelos.

Venha nos visitar e desfrutar dessa oferta por tempo limitado.

Estamos ansiosos para tornar o seu dia ainda mais especial!

#AniversarioIriaCabeleira #CabelosBrilhantes

📍 Rua Ernesto Alves, 400 - Santa Cruz do Sul ☎ 51 99895-1828





Nossos projetos despertam os jovens, mostrando que eles podem sonhar e realizar

Foco em transformar realidades



Fotos: Divulgação/GS



Heloisa Corrêa
heloisa@gaz.com.br

“**N**em todo empresário é empreendedor, mas qualquer um pode empreender.” Foi com essa frase que Áurea Helena Kops Binz passou a impactar por onde passava. Com uma veia empreendedora forte, ela se diz muito boa em começar coisas. Entre as conquistas que coleciona, ter sido a primeira mulher a integrar a Associação Comercial e Industrial (ACI) de Santa Cruz do Sul. Agora, aos 64 anos, celebra estar no “flow”, fazendo o que lhe dá sentido à vida: é presidente da Organização da Sociedade Civil de Interesse Público (Oscip) Foco Empreendedor, que atua transformando a realidade de jovens e da sociedade.

A trajetória de Áurea iniciou há mais de 45 anos, na Sulprint, empresa da família. Ao longo desse tempo, não deixou escapar nenhuma oportunidade de aprender. “Até do que não era dito eu tentava tirar alguma lição importante. Sempre tive uma percepção muito apurada”, afirma. Ao lado do marido, Paulo, a empresária liderou a interiorização de muitos processos na organização. “Sou boa em começar coisas novas, sempre estive envolvida quando as coisas iniciavam”, conta.

Não por acaso, foi a primeira mulher a integrar a ACI. Dentro da entidade, participou de alguns pequenos cursos. Em 1997, desenvolveu um projeto chamado Comissão de RH. A iniciativa reuniu os departamentos de Recursos Humanos de diversas empresas associadas à ACI para discutir ações, de olho no futuro. “Mais de 450 pessoas participaram logo no primeiro ano”, relembra. Esse foi só o primeiro sucesso dentro da entidade, da qual ela chegou a ser vice-presidente e até assumiu o comando por oito meses. Algum tempo depois, em 2008, liderou a 5ª Semana do Empreendedor, que também bateu recorde de participações.

• O QUE É NECESSÁRIO

ATITUDE – Para Áurea Binz, nem todo empresário é empreendedor, mas todo mundo pode ser. Isso depende da atitude de cada um e não necessariamente de ter um negócio próprio. “Todo mundo que trabalha pensando como se fosse dono da empresa é empreendedor”, analisa. Isso implica em inovar, fazer testes, se arriscar. “É colocar alma e coração em uma ação.” E é por isso que, na visão dela, a mulher tem tido conquistas importantes dentro do empreendedorismo. “Não há mais necessidade de ser ‘agressiva’, porque a mulher se mostra capaz de entregar resultados positivos”, destaca. A autocobrança, para Áurea, ainda é o principal inimigo das mulheres. “Entenda a sua essência, seu propósito e se realize como profissional”, sugere.

SUCESSÃO – Uma das preocupações de Áurea em relação à indústria é a sucessão das empresas familiares. “Eu me preocupo com os legados de quem criou os negócios, por isso estudei muito sobre o que leva uma empresa a terminar”, detalha. Atualmente, está retornando à ACI, justamente com essa abordagem: a sucessão dentro das empresas. Áurea é mãe de dois filhos, Helena e Jorge – igualmente empreendedores. “Hoje tenho a oportunidade de multiplicar o meu legado, ensinando o que aprendi na indústria também para filhos de outras famílias”, comenta.

Foco Empreendedor é legado

Ao longo da trajetória no mundo da indústria, Áurea percebeu um distanciamento entre as empresas e a educação, justamente uma área que serve como alicerce para a qualificação profissional. Para preencher essa lacuna e fazer valer o legado do avô, Frederico Kops – que dá nome a uma escola em Sinimbu –, criou a Foco Empreendedor, que converge com todas as necessidades sociais das organizações. “Nossos projetos despertam os jovens, mostrando que eles podem sonhar e realizar”, diz.

A Foco Empreendedor, em parceria com empresas, promove projetos focados na educação empreendedora, aprimorando as chamadas soft skills de jovens, tanto do ambiente urbano quanto rural. “Nosso incentivo é para que questionem positivamente, aprendam sobre Geografia, Matemática etc., porque tudo faz diferença para um empreendedor”, afirma.

As ações e projetos da Foco Empreendedor são elaborados a partir das “dores” enfrentadas tanto pelas pessoas quanto pelas empresas e até mesmo pela sociedade. Em 13 anos de atuação, mais de 12 mil pessoas foram impactadas. “Somos um hub de projetos sociais, que pode ajudar as empresas de forma inovadora”, finaliza.

Venha conhecer nossos produtos exclusivos para você!

- FINANCIAMENTO DE VEÍCULOS A PARTIR DO ANO 1999 A OKM
- REFINANCIAMENTO DE VEÍCULOS, VANS E CAMINHÕES
- FINANCIAMENTO DE MOTOS ANO 1990 A 2020
- CRÉDITO CONSIGNADO INSS PARA APOSENTADOS E PENSIONISTAS
- CRÉDITO PESSOAL, PESSOA FÍSICA E JURÍDICA - ATÉ 18 MESES, CARÊNCIA DE 90 DIAS
- CRÉDITO PARA AGRICULTOR (PLANO SAFRA) - ATÉ 1 ANO CARÊNCIA
- CONSÓRCIO DE MOTOS, VEÍCULOS E IMÓVEIS

FGTS: Antecipe seu Saque Aniversário

Disponível em 24 horas



Hcredit
EMPRESTIMOS & SERVIÇOS

Parceiro



Dinheiro rápido!

Refinancie seu veículos

Em até 60 meses libera valor no mesmo dia





Jonathan Silveira é professor na Escola Chef Gourmet e é o responsável por elaborar e ensinar a receita deste mês no Caderno Elas

Uma delícia para tornar a Páscoa ainda mais especial

O peixe é uma das iguarias mais consumidas nesta época de Páscoa, sobretudo na Sexta-feira Santa. Mas de onde veio e o que significa essa tradição?

Essa prática remonta há muito tempo e tem como objetivo recordar o sacrifício de Jesus Cristo, deixando de lado o consumo de carne vermelha. O

peixe, então, se torna o prato principal.

Para garantir o sabor nas refeições deste fim de semana – e também de qualquer outro período do ano, para aqueles que adoram um peixinho –, o professor Jonathan Silveira, da Escola Chef Gourmet, ensina aqui ao lado o passo a passo de como preparar filés de peixe branco ao molho de ervas. Bom apetite!

RECEITA

Peixe ao molho de ervas

INGREDIENTES:

- 4 filés de peixe branco (como tilápia, linguado ou pargo), cerca de 150g cada
- Sal e pimenta-do-reino a gosto
- Suco de 1 limão
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva
- 2 dentes de alho picados
- 1/2 xícara de caldo de peixe (ou caldo de legumes)
- 1/4 de xícara de vinho branco seco
- 1 colher de sopa de mostarda Dijon
- 2 colheres de sopa de creme de leite (opcional)
- 2 colheres de sopa de ervas frescas picadas (como salsa, tomilho, alecrim, manjeriço)
- Fatias de limão e ramos de ervas frescas para decorar (opcional)

INSTRUÇÕES:

Pré-aqueça o forno a 180 graus.

Tempere os filés de peixe com sal, pimenta-do-reino e suco de limão. Deixe marinar por alguns minutos enquanto prepara o molho.

Em uma frigideira grande ou panela, aqueça o azeite de oliva em fogo médio. Adicione o alho picado e refogue por cerca de um minuto, até ficar perfumado.

Adicione o caldo de peixe e o vinho branco à frigideira. Deixe ferver e reduza um pouco o líquido, mexendo ocasionalmente.

Misture a mostarda Dijon e o creme de leite (se estiver usando) ao molho na frigideira.

Adicione as ervas frescas picadas ao molho e mexa bem.

Disponha os filés de peixe em uma assadeira untada com azeite ou em uma travessa refratária.

Despeje o molho de ervas sobre os filés de peixe, cobrindo-os uniformemente.

Leve ao forno pré-aquecido e asse por cerca de 20 minutos, ou até que o peixe esteja cozido e comece a dourar levemente nas bordas.

Retire do forno e sirva os filés de peixe ao molho de ervas quente, acompanhados de fatias de limão e ramos de ervas frescas para decorar, se desejar.

Este peixe ao molho de ervas é uma opção deliciosa e elegante para um almoço ou jantar de Páscoa. Gostou? Na Escola Chef Gourmet, é possível encontrar cursos que ensinam essa e outras receitas deliciosas.



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)



VISITE NOSSO RESTAURANTE!

aberto ao público

CHARRUAHOTEL

51 9 9296 7699 51 3715 6533

charruahotel