



# PAULISTANA

DIVERSA EM CADA RUA,  
DIVERSA EM CADA PÁGINA.

## A LUTA PARA SE SENTIR REPRESENTADO

PÁG 28

### OLHAR SOCIAL

ONGS AJUDAM FAMÍLIAS  
CARENTES EM SÃO PAULO  
DURANTE A PANDEMIA

PÁG. 06

### VIVER BEM


IMPACTOS DO  
ISOLAMENTO SOCIAL NA  
ROTINA DE CRIANÇAS  
COM AUTISMO

PÁG. 24

### MODA

REPRESENTATIVIDADE  
NEGRA EM BRECHÓS: UMA  
REALIDADE CADA VÉZ  
MAIS COMUM

PÁG. 63

A low-angle, upward-looking photograph of several tall buildings in São Paulo, Brazil. The buildings are made of light-colored stone or concrete and feature many windows. The sky is overcast and grey. The text 'SÃO PAULO' is centered in the middle of the image, with a stylized 'X' logo above it. The text is in a bold, black, serif font. Below the main text, there is a decorative graphic consisting of two rows of stylized, geometric shapes that resemble the letters 'S', 'P', 'A', 'U', 'L', 'O' in a simplified, outlined style.

**SÃO PAULO**

# EXPEDIENTE

## EQUIPE DE REDAÇÃO

Ana Castro  
Ana Flávia Simões  
Analice Lima de Paula  
Arthur Vieira Beserra  
Bruna Gabrieli de Abreu  
Carla Regina  
Carolina Zacanini  
Cleide Silva de Carvalho  
Danilo Dias  
Ellen Fraioli  
Eryka Rodrigues  
Eva Núbia da Silva  
Gabriela Gomes  
Gabriel Freixeda  
Gabriel Nascimento  
Júlia Guedes Amaral  
Lucas Conceição Lima  
Luciano Souza Santos  
Luis Felipe Hamati  
Marcello Sapio  
Mariana Dantas Monteiro  
Matheus Barros  
Melissa Araújo da Silva  
Rebeca Ribeiro Camargo  
Simony Maia  
Stefanie Tozzo  
Tamires Ferreira  
Thaís M. Costa  
Thaynara Moreira  
Valéria Ribeiro de Oliveira  
Victor Ferreira

Projeto realizado pelo  
6º semestre do curso  
de Jornalismo do  
complexo educacional  
FMU|Fiam-Faam.

## ORIENTADOR

Professora Carla Tôzo

## EDITOR-CHEFE

Valéria Ribeiro de Oliveira

## EDITOR DE ARTE

Mariana Dantas Monteiro

# EDITORIAL



Valéria Ribeiro de Oliveira,  
editora-chefe da primeira edição  
da Revista Paulistana

## **Diversidade é mais que uma palavra, é uma atitude!**

De acordo com o dicionário: diversidade é um substantivo feminino que significa a qualidade daquilo que é diverso, diferença, dessemelhança, variação, variedade, multiplicidade. Mas, também pode significar ausência de acordo ou divergência.

Bom, vamos imaginar, se os mais de 7,8 bilhões de habitantes do planeta fossem iguais. Não teria nenhuma graça, não é mesmo? A diversidade é uma das maiores riquezas do ser humano no planeta e a existência de indivíduos diferentes numa cidade, em um país, com suas diferentes culturas, etnias e gerações fazem com que o mundo se torne mais completo.

Quando, aceitamos as diferenças que existem ao nosso redor, significa que compreendemos as mais diversas formas de existir, significa aceitar e entender que podemos coexistir em paz com culturas diferentes, ideias diferentes, cores diferentes, orientações sexuais diferentes, etnias e gerações diferentes da que estamos habituados desde o momento em que nascemos.

Pensando em diversidade, preparamos uma edição da paulistana recheada dos mais diversos assuntos. Na reportagem especial desta edição, abordaremos a importância da representatividade LGBTQIA+ nas periferias de São Paulo. Também preparamos uma matéria com as atualizações do auxílio emergencial que você pode encontrar na editoria Solucionando. Em Visão tech, explicamos o que é a nomofobia e como lidar. Na editoria Na real, abordamos o empreendedorismo em tempos de pandemia. No Universo cult, temos uma resenha sobre a série que tirou o folclore brasileiro das sombras. Também trazemos um Olhar social sobre ONGs que atuam em São Paulo, ajudando pessoas carentes. Em Viver bem: abordamos a importância de manter uma alimentação saudável durante a pandemia e os desafios de crianças com autismo durante esse período. Na editoria de Esporte: temos o depoimento da judoca Alana Maldonado. A convidada especial desta edição Maria Lúcia da Silva, trás uma reflexão sobre a importância do professor negro na educação antirracista. Todos esses assuntos e muito mais, foram preparados com carinho pela equipe da Paulistana, para você meu caro leitor espero que se deleite com a leitura,

Valéria ribeiro

# SUMÁRIO

PAG  
06

## Olhar social

Solidariedade, união e acolhimento: conheça trabalhos voluntários que ajudam famílias carentes na cidade de São Paulo

PAG  
10

## Solucionando

Tudo o que você precisa saber sobre o Auxílio Emergencial 2021

PAG  
12

## Turismo

Durante a pandemia, viagens nacionais crescem e se tornam o destino mais comum entre brasileiros

PAG  
15

## Crônica

O futuro é agora

PAG  
16

## Comportamento

Compras on-line: Uma alternativa interessante em tempos de pandemia

PAG  
18

## Gastronomia

Entrevista e receitas das chefes Priscila Grasso e Bianca Folla

PAG  
21

## Viver bem

Obtenha dicas para uma alimentação saudável e conheça os desafios das crianças autistas durante a pandemia

PAG  
26

## Coluna

A professora Maria Lúcia da Silva comenta sobre a importância do professor para a construção de uma sociedade antirracista

PAG  
28

## Capa

a importância da representatividade LGBTQIA+ nas periferias de São Paulo.

PAG  
38

## Na real

Conheça a história de microempreendedores que tiveram que se reinventar durante a pandemia

PAG  
42

## Visão tech

Nomofobia: A doença causada pelo vício em celular

PAG  
45

## Perfil

A história da médica que se tornou engenheira de software aos 30 anos

PAG  
48

## Esporte

Depoimento de Alana Maldonado, a judoca paralímpica que busca igualdade feminina no esporte

PAG  
51

## Universo cult

Ping Pong Cult com Anna Muylaert e resenha de "cidade invisível"

PAG  
58

## Visual

O retrato de São Paulo pelos olhos do fotógrafo Raphael Germano

PAG  
63

## Moda

Representatividade negra e moda sustentável no universo dos brechós



# Solidariedade, união e acolhimento

Atuação de redes solidárias e de trabalhos voluntários levam esperança às famílias carentes de São Paulo

Cleide Carvalho , Eryka Rodrigues e Eva Núbia

Nossa história ficará marcada pelo surgimento de um novo vírus. A pandemia da covid-19 revelou a fragilidade e desigualdades sociais no mundo. No Brasil, a ausência de políticas públicas que atendam minorias e a precariedade dos serviços básicos prestados à população ganhou ainda mais visibilidade, pois escancarou os desafios que o país ainda tem em garantir o mínimo de dignidade ao cidadão.

Até outubro de 2020, o número de famílias brasileiras em situação de extrema pobreza passava de 14 milhões, segundo dados divulgados pelo Ministério da Cidadania, publicados em janeiro deste ano. É o maior número desde 2014.

A pandemia afetou diversos setores da sociedade, entre eles, os serviços do terceiro setor, que são atividades desenvolvidas por Organizações Não Governamentais, as ONGs, entre outros. As ONGs, normalmente, dependem da ação voluntária e doações para o acolhimento de famílias em situação de vulnerabilidade social, riscos e pobreza.

Um desses exemplos é a Rede Cultural Beija Flor - RCBF, ONG sem fins lucrativos, localizada na cidade de Diadema, região do ABC Paulista, que atua há 27 anos em comunidades da Zona Sul de São Paulo e na comunidade indígena Aldeia Guyrapaju,



23

CANVA STORIES



23

STORIES



23

CANVA STORIES



23

CANVA STORIES

divisa de São Bernardo do Campo, também no ABC Paulista.

“Durante a pandemia, o número de matrículas (dos atendimentos) triplicou devido à credibilidade da instituição. As famílias se sentem acolhidas pelo nosso trabalho”, destaca a assistente social da RCBF, Taiana Moreira, que atua na organização há um ano. Para acolhimento das famílias, é realizado, por meio de questionário sócio-assistencial, análise dos grupos de famílias que estão em transferência de renda e em situação emergencial. O objetivo da ONG é a promoção dos valores do cidadão, por meio de programas e incentivos que contribuam com o desenvolvimento de crianças, jovens e suas famílias.

A suspensão de atividades, perdas de apoio financeiro e a necessidade de ações emergenciais para doação de alimentos e material de higiene, fizeram com que, muitas ONGs adotassem novas formas de atuação para seguir na acolhida destas famílias.

Devido ao distanciamento social imposto como medida de prevenção à proliferação do vírus, muitas atividades estão sendo realizadas em ambiente digital. Com isso, uma nova discussão ascendeu nas periferias brasileiras, a exclusão digital.

Pensando nisso, a RCBF deu início a campanha “Sem inclusão, não há educação”, que tem como objetivo a arrecadação de tablets, smartphones e notebooks, para alunos que não tenham condições de acompanhar as atividades remotas por falta de infraestrutura e equipamento. “A rede cultura está com uma campanha de inclusão digital em que estão sendo arrecadados tablets, celulares usados que são proporcionados para as famílias que não tem como acessar ou mesmo se comunicar”, completa Taiana.



CANVA STORIES

23



23

CANVA

## Rede solidária

As organizações sem fins lucrativos estão sempre realizando ações que auxiliem famílias que estejam em situação de vulnerabilidade social. A ONG Ser Amor, que atua nas cidades de Itapevi, Jandira, Barueri e Carapicuíba, na Grande São Paulo, realizou em quatro anos de atuação distribuição de mais de 21.500 refeições, mais de 13.400 doações de roupas e 12.600 cestas básicas. Com a chegada da pandemia, Marina Dornellas, presidente da ONG, fala sobre os obstáculos enfrentados.

“Tivemos que rever toda a nossa forma de atender nossos assistidos. O serviço social necessita de contato físico, visita no lar, dar carinho ao carente além do pão, coisas que com a pandemia não foi totalmente possível. Nossas aulas nas comunidades foram suspensas e os demais eventos tivemos que adaptar. A Ser Amor também entrega marmitas e agasalhos para moradores em situação de rua toda sexta à noite e para comunidades mais carentes nas quartas.

“É importante ressaltar que alguns desses projetos como as aulas, ainda não conseguimos voltar e em contrapartida, nosso número de famílias acolhidas dobrou, a fome acentuou e ficamos esse último ano focado em alimentar a cidade, fizemos um projeto de vale gás porque dávamos a comida mas a maioria não tinha nem gás em casa para prepará-las. Então pegamos nosso efetivo de 216 voluntários e fizemos campanhas enormes nas redes sociais para arrecadar alimentos e não deixar pessoas com fome na pior pandemia da história”, conta Marina.

Com o grande número de famílias que se encontram em situações desamparadas a ONG fala sobre como as famílias das regiões que atendem são

beneficiadas. “As pessoas que precisam do nosso acompanhamento chegam pra nós todo o tempo, temos uma pasta na ONG que só cuida disso, uma equipe de 20 voluntários que pegam nomes, levantam informações sobre as famílias e os seus membros, recebem benefícios dos governos, doenças e necessidades especiais. Com essas informações fazemos uma visita a casa para constatar se de fato as necessidades precedem. Depois disso a pasta de empregabilidade (temos 6 empresas parceiras que divulgam vagas de trabalho) que é focada em empregar algum provedor do lar, mas até que isso aconteça, mantemos a família com cesta básica em troca da assiduidade em algum curso nosso”, conclui a presidente.

## Voluntariado, dedicação e amor

Layanne Maralya, 21 anos, graduanda em pedagogia, é um exemplo de doação e amor. Com apenas 16 anos, ela entrou para o grupo de jovens voluntários “Juventude da Alegria”. Layanne compartilha conosco o que a levou a fazer parte de ações sociais e a importância do trabalho voluntário na transformação da sociedade.

“As ações voluntárias de certa forma sempre fizeram parte da minha vida. Tive uma infância na qual passei por muitas dificuldades financeiras e recebi ajuda de pessoas que já faziam esse tipo de ação, e ainda pequena eu sempre dizia que um dia seria eu ali ajudando outras pessoas. Já na adolescência (por volta dos 16 anos) entrei em um grupo de jovens voluntários chamado “Juventude da Alegria” que faziam ações com crianças carentes, as ações iam desde visitas a doações de roupas, alimentos, brinquedos até ações em datas comemorativas, Páscoa, Dias das crianças, Natal entre outras.



A partir daí fui voluntária em alguns eventos ao longo desses anos, mas nem tanto quanto eu gostaria por conta das dificuldades diárias. Esse ano para o meu aniversário eu decidi que ao invés de me presentear com algo superficial como todos os anos, eu iria fazer o bem para outras pessoas além de mim mesma. Decidi começar a ação "Marmitta Solidária" e iremos entregar comidas aos moradores de rua. (A ação ocorreu em 01 de maio de 2021).

Esse sempre foi um desejo do meu coração, mas que acabava deixando de lado, por falta disso ou aquilo. Quando na verdade não é preciso de muito para ajudar o outro, basta unirmos forças e juntos fazermos a diferença.

Quanto ao que o trabalho social representa para mim, é até difícil explicar em palavras, acho que todas as pessoas deviam ao menos uma vez na vida experimentar essa sensação, afinal quando a dor do outro não te afeta o problema está em você.

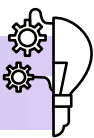
As adversidades e obstáculos encontrados nesse meio são inúmeros, os recursos normalmente vem de cada pessoa, cada um ajuda com o que pode. Principalmente no contexto atual em que estamos vivendo com a Pandemia ocasionada pelo coronavírus (COVID-19) o número de casos de moradores de rua e de pobreza extrema só aumentaram, em virtude do desemprego e alta inflação, muitas pessoas estão passando por necessidades e a fome.

O que tem tornado os trabalhos sociais cada vez mais essenciais, para que juntos possamos passar por essa situação e ajudar os que mais precisam”.



FOTOS: ONG SER AMOR  
DIVULGAÇÃO





## Novo Auxílio Emergencial: como fazer para receber o benefício e o que mudou em comparação com 2020?

Stefanie Tozzo

O *Google Trends* (ferramenta do Google que permite acompanhar a evolução do número de buscas de determinado termo na *web*) mostra dados importantes sobre o “boom” de pesquisas do aplicativo Caixa Tem desde o dia 25 de abril.

O gráfico nos mostra que após a liberação do aplicativo no ano passado, a busca por termos como “caixa”; “liberar acesso caixa tem”; “erro” e “como transferir o dinheiro do caixa tem” ultrapassaram 100% de buscas na internet. Os maiores locais de pesquisa são do norte do país. Estados como Amazonas, Pará, Amapá, Maranhão e Roraima, aparecem em primeiro lugar nos interesses por sub-região.

Interesse ao longo do tempo  
Brasil. Últimos 12 meses.



FOTO REPRODUÇÃO GOOGLE TRENDS



FOTO: CANVA  
FOTO DIVULGAÇÃO

**"EU TIVE MUITA DIFICULDADE NO ANO DE 2020 PARA ACESSAR O APLICATIVO. O ERRO CONSTANTE E OS BUGS APRESENTADOS DIFICULTAVAM DEMAIS A ENTRADA. EU ME LEMBRO DE PERDER HORAS EM UMA FILA VIRTUAL CANSATIVA PRA NO FINAL DAS CONTAS PRECISAR ATUALIZAR O APLICATIVO."**

– CAMILA B. 30 ANOS, VILA MARIANA.

**"SINCERAMENTE O PLANEJAMENTO FOI MUITO ERRADO. ACREDITO QUE POR TER SIDO MUITO RÁPIDO"**

– LARISSA T. 31 ANOS, ÁGUA FUNDA.

**"AGORA EM 2021 ACHEI O LAYOUT COMPLETAMENTE AGRADÁVEL. PERCEBI SIM, ALGUMAS MUDANÇAS POSITIVAS DENTRO DA PLATAFORMA, COMO POR EXEMPLO, AGILIDADE. ESPERO QUE CONTINUE ASSIM. USEI EM 2020 E SIGO SENDO USUÁRIA DO CAIXA TEM EM 2021"**

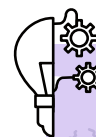
– LARISSA T. 31 ANOS, ÁGUA FUNDA.

Agora, no ano de 2021, após o anúncio das novas parcelas, as buscas continuaram, menor do que antes (como indicado no gráfico) porém, com os mesmos termos de pesquisa.

Em pesquisa realizada pelos repórteres do Solucionando 11 pessoas identificamos que 28,6% dos usuários ainda encontram dificuldades ao acessar o aplicativo.

Segundo Paula Pedro, 34 anos, do bairro da Freguesia do Ó: “As instabilidades do aplicativo ainda persistem. Acho que a página continua demorando demais a carregar. O número de verificações para o acesso ainda se tornam constantes o que faz com que eu fique mais tempo esperando dentro do aplicativo. Poderia ser um aplicativo como de um banco comum, mais rápido, com apenas uma senha de acesso”.

Além desta porcentagem, 71,4% dos demais entrevistados alegam não utilizarem mais o aplicativo devido a não necessidade do benefício do auxílio emergencial em 2021.



## Então, o que muda em 2021?



**1 pessoa**  
R\$ 150,00



**mais de  
2 pessoas**  
R\$ 250,00



**mães chefes  
de família**  
R\$ 375,00

### Deve ou pode

- Ser maior de 18 anos;
- Ter renda familiar mensal de até três salários mínimos: **R\$ 3.135,00**;
- Ter recebido Bolsa Família ou Abono salarial;
- Ter recebido todas as parcelas do Auxílio Emergencial em 2020.

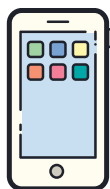


### Não pode

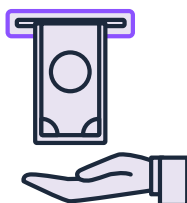
- Ter emprego formal;
- Renda por pessoa ultrapassar **R\$ 550,00**;
- Ter tido rendimentos tributáveis acima de **R\$ 28.559,70** em 2019 ou rendimentos isentos acima de **R\$ 40.000,00**;
- Ser dono de bens acima de **R\$ 300.000,00**;
- Ter recebido seguro desemprego em 2020.



**4 parcelas**



**Aplicativo Caixa Tem**



**Saques poderão ser feitos  
na Agência da Caixa.**

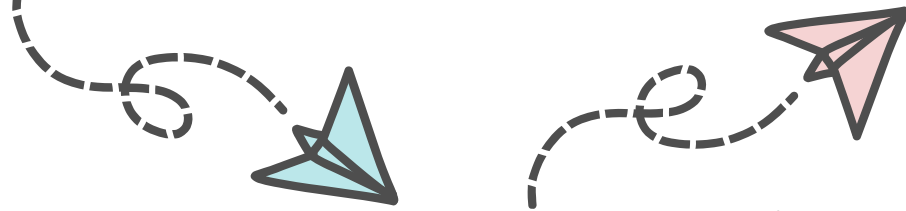
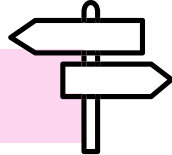
### FIQUE LIGADO!

Neste ano, ainda haverá data específica para transferências do auxílio emergencial para outros bancos, assim como uma data para saque. As informações, você pode consultar diretamente no site da Caixa Econômica Federal.

<https://www.caixa.gov.br/auxilio/auxilio2021/>

### FIQUE LIGADO!

Estão excluídos residentes médicos, multiprofissionais, beneficiários de bolsa de estudos, estagiários e similares.



# Restrições impostas por diversos países fazem brasileiros “redescobrir” cidades do interior na hora de viajar

Marcello Sapio, Eryka Rodrigues e Luciano Souza

Ainda é cedo para tentar calcular o prejuízo total da pandemia nos países e nos comércios, mas facilmente se coloca o turismo como o setor mais afetado. As “listas vermelhas”, restrições, quarentenas obrigatórias, testes negativos, além das medidas restritivas afastaram as pessoas das salas de embarque de aeroportos e rodoviárias.

Quando se fala de Brasil, esse fato se intensifica. Segundo a Braztoa, Associação Brasileira das Operadoras de Turismo, foram mais de 400 mil demissões em 2020 no setor. Se for contar com os serviços indiretos, esse número ultrapassa a barreira do milhão. Tudo isso impactou também no faturamento total, que foi apenas 50% dos 19 bilhões de reais, de 2019.

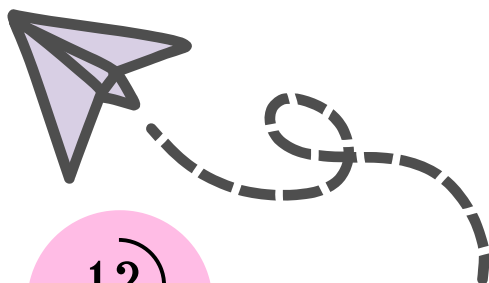
As viagens internacionais também foram impactadas. Por conta do ritmo de contaminação do vírus, muitos países turísticos, que tinham um grande fluxo de brasileiros, barraram a entrada de voos vindos do país tropical, como toda a União Europeia, os Estados Unidos. Atualmente, são 92 países que autorizam a entrada de brasileiros, sendo a maioria de economias emergentes e de países africanos e da América Central.

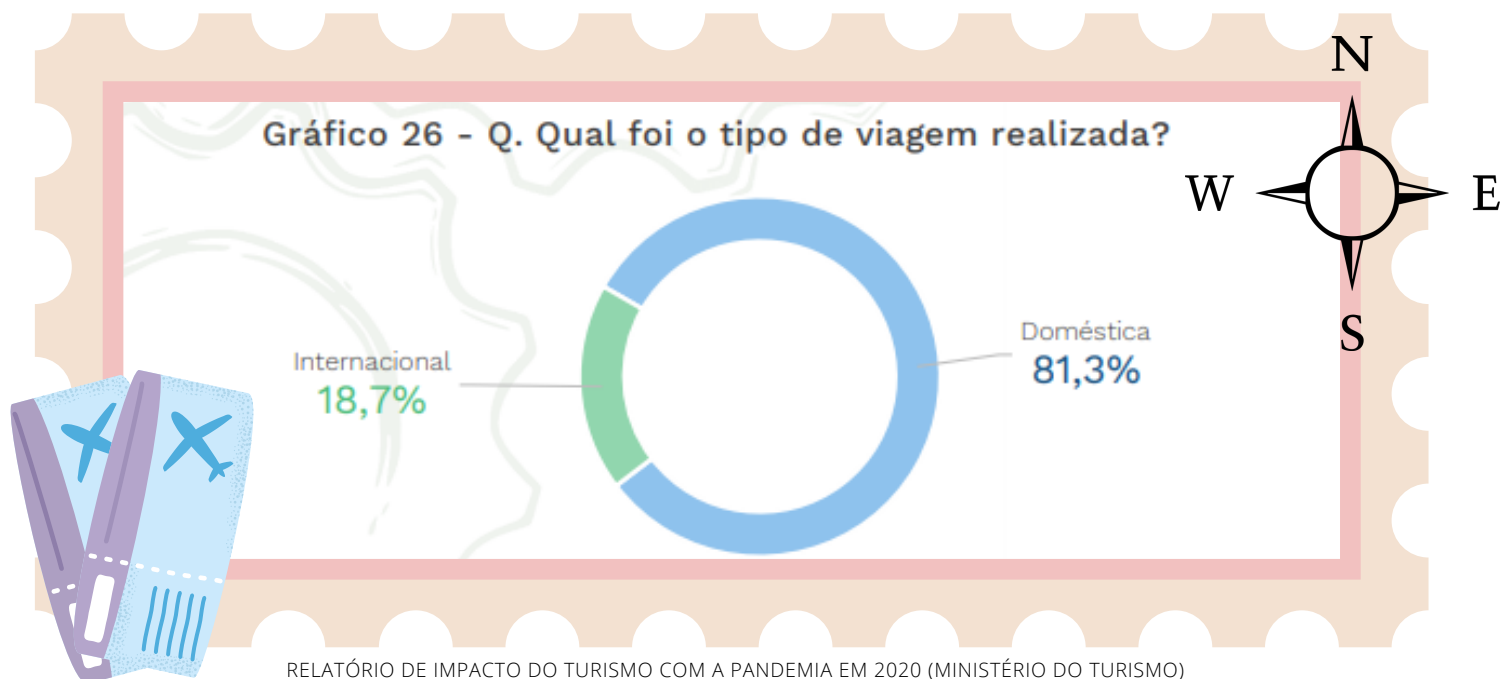


MULHER DIRIGINDO

## Viajando pelo Brasil

Porém, essa restrição para o mercado externo fez com que a atenção do público viajante voltasse para o mercado interno, muitas vezes preterido (como se vê no gráfico abaixo), em especial para setores mais calmos, como os hotéis-fazenda e cidades turísticas do interior, fugindo da aglomeração nas grandes capitais.





Em entrevista para a Revista Paulistana, o Hotel-Fazenda “Fazenda Novo Mundo”, localizado em Piquete, cidade do interior de São Paulo, contou como está sendo a gestão da pousada e os métodos para gerar receita em meio aos fechamentos.

“A cidade demorou um pouco mais para começar com as medidas de proteção, muito por ser uma cidade pequena. Como somos uma fazenda e a pousada fica no meio de uma estrada, apenas os moradores eram autorizados a entrar e sair, então tivemos que fechar completamente. Na relação com os funcionários, a maioria mora lá, na parte da fazenda, então não houve muitas modificações, só uns funcionários terceirizados”, disse Bárbara Morau, responsável pela comunicação do empreendimento .

Ela ainda comentou sobre o processo de reabertura que começou no 2º semestre do ano passado: “Tomamos algumas medidas, como a marcação de horários de café da manhã e almoço. Além disso, também removemos uma modalidade que tínhamos: a de passar o dia. Fechamos as áreas comuns e também fizemos processo de escala para as refeições”.

Além disso, o local registrou alta movimentação entre outubro de 2020 e março de 2021. “A gente não chegou a parar, já que em Piquete, nos decretos, em nenhum momento havia a ordem de parar as atividades. Assim, nas épocas de calor, verão, o movimento era bem grande, atingindo em alguns momentos, a lotação máxima, seja para as pessoas que vinham para fugir da cidade, seja para os que queriam ficar afastados dos grandes centros”.

## Pé na estrada

Além disso, o fluxo interiorano e os interestaduais parece ser uma movimentação que permanecerá, mesmo após a pandemia e as proibições impostas pelos países estrangeiros, como demonstram Vinícius Mello e Isabella Pereira em suas redes sociais.

O primeiro possui um blog e uma conta com mais de 65 mil seguidores e se caracteriza como “nômade”. Já a segunda, que possui 7 mil seguidores, é uma blogueira de viagens.





ÁREA COMUM DENTRO DA FAZENDA NOVO MUNDO, SEDIADA EM PIQUETE, INTERIOR DE SÃO PAULO  
FOTO DIVULGAÇÃO

Vini Mello, como é conhecido, usou esse tempo da pandemia para se hospedar em hostels (método de hospedaria que troca estadia por serviços) em lugares históricos, em especial, pela rota que é conhecida como “Estrada Real”. “Eu aproveitei para ficar nesses lugares, em um lugar mais aberto à natureza e explorar os lugares históricos, já que estavam mais vazios, por ser interior”, disse.

Já Isabela Pereira, que mora no interior de São Paulo, visitou o Rio de Janeiro durante o período da pandemia e relatou a sua experiência: “Foi diferente, né?! Principalmente pelo fato das medidas protetivas, o horário de funcionamento diferente, o que atrapalhou um pouco a experiência, mas é para um bem maior.

A maior diferença foi que eu usei mais o transporte por aplicativo do que o público, justamente por ser coletivo e fechado”.

Ao serem perguntados sobre os planos de viagem, eles foram sucintos ao falar que, enquanto o Brasil estiver com proibições, o plano a curto prazo é explorar as cidades de interior e destinos de outros estados, ainda dentro do Brasil, até para conseguirem produzir conteúdos nas suas respectivas redes.

Parece que a máxima “esquecer o “lá fora” e internalizar” dita tantas vezes durante a pandemia também se encaixa no turismo. Afinal, enquanto as portas de outras nações estão fechadas, as nossas janelas sempre permaneceram abertas e prontas para serem exploradas.





# O futuro é AGORA

Bruna Gabrieli de Abreu

A vida é um eterno aprendizado e as lições são sempre enfáticas. Desde o início da vida, estamos aprendendo e evoluindo também. Adquirimos, aqui e ali, espaço para criar novas percepções e emitir opiniões assertivas sobre o que se denomina como vida. Para os comunicadores, não é diferente. Ingressar em uma universidade diante de tantos empecilhos na contramão da educação no Brasil, consolidar-se no mercado de trabalho que tanto exige e que tanto segrega, nos faz pensar sobre “*quem queremos ser*”.

Somos jovens. Procuramos a todo tempo respostas, conclusões imediatas e intensidade naquilo que fazemos. Sentimos pouco orgulho de nós, porque não nos sobra tempo. Estamos, a todo tempo, aprovando e reprovando na matéria da vida adulta. Buscamos tempo para ler mais, consagrar nosso conhecimento literal e, ao mesmo tempo, nos desdobramos em trabalhar e conhecer na prática aquilo que sonhamos um dia. Queremos ser grandes, autores de grandes obras, protagonistas de fatos históricos e, acima de tudo, fortes no que defendemos. Queremos ser jornalistas!

Talvez, seremos um humilde escritor de fábulas ou um escritor que acredita piamente que Machado de Assis esteve errado em sua analogia de “herança natural” e queira refutá-lo. A vida não é uma miséria. O futuro não é tão pequeno quanto parece. Nós somos a continuação de grandes histórias. E é completamente normal nos questionar se o caminho está certo.

Sentimos medo, angústia e um cansaço anormal. Recusamos ofertas baratas, duvidamos de nós e rimos de quando falamos:

**“Final, quando eu vou te ver na tevê?”.**

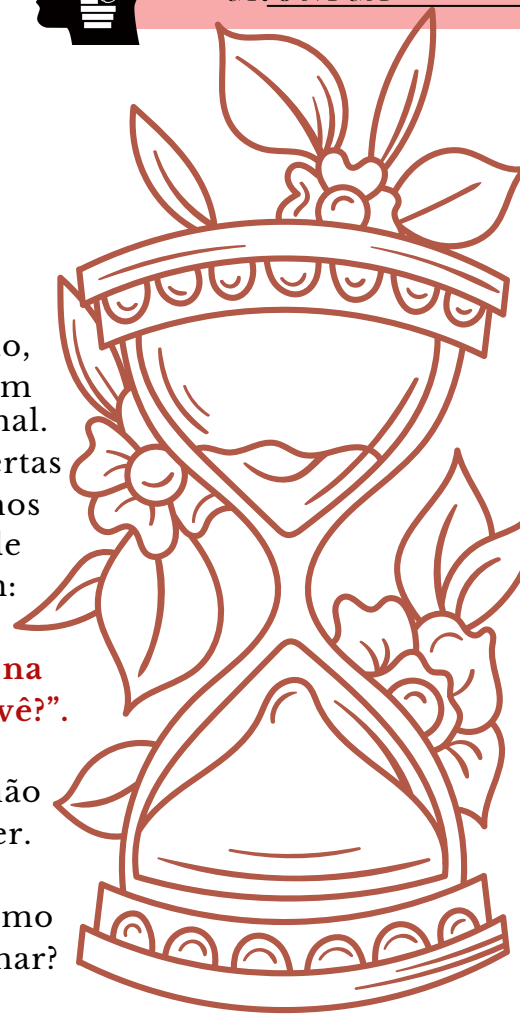
O riso é o suprássumo de não saber responder.

E para quê?

Precisamos mesmo de luz para brilhar?

Podemos ser quem quisermos ser. Temos todo o tempo do mundo e, ao mesmo tempo, ele escorre pelas nossas mãos, fugindo apressadamente pelo labirinto da vida jovem. Entramos nele, nos perdemos um pouco, mas logo, sabemos por onde ir. Alguns vão para caminhos mais escuros e cheios de espinhos. Outros vão para caminhos curtos, leves, cheios de girassóis. Ou, ainda, todos vão na mesma direção, mas singularmente, trilhando à sua maneira.

O que importa, de fato, é o que somos, o que construímos agora. As lembranças de uma fase colorida, intensa e cansativa, claro, mas de protagonismo! Precisamos lembrar dos nossos erros quando estes quatro anos passarem e rir, de forma estridente, que valeu a pena! Conseguimos! Somos grandes protagonistas de uma nova história do jornalismo.





# Consumo online: prática enraizada na sociedade ou resultado da pandemia?



Ana Flávia Simões, Gabriel Freixeda e Victor Ferreira

Com a rápida evolução da tecnologia, se tornou cada vez maior o número de pessoas que consomem produtos online. Devido a facilidade e praticidade tal prática vem tomando forma e ganhando ainda mais espaço na sociedade, seja na compra de vestuários até eletrodomésticos. Com o início da pandemia, esse consumo cresceu de maneira significativa. Segundo pesquisa realizada pela Mastercard e Americas Market Intelligence em 2020, 46% dos brasileiros fizeram compras online durante a quarentena, enquanto 7% realizaram sua primeira compra online.

A Revista Paulistana entrevistou alguns consumidores, no qual foram questionados sobre o seu consumo durante o período de pandemia.



"Antes da pandemia, os preços das lojas on-line já eram mais competitivos do que as lojas físicas. Se antes já não ia mais nas lojas de rua, após a pandemia esse hábito se consolidou. Só tenho uma certa dificuldade com roupas, ainda prefiro lojas físicas, mas para outros itens só compro on-line."

Leandro Fortuna, 34 anos, designer



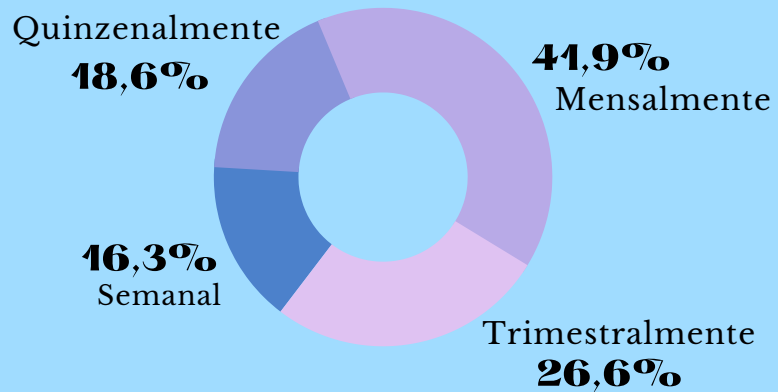
"Eu acho que já está se enraizando na cultura da sociedade mesmo antes da pandemia, pois é uma nova maneira de comprar que acrescenta, além de praticidade, ainda mais variedade para comprar."

Marília San Sil, 31 anos, confeitira





## FREQUÊNCIA QUE OS ENTREVISTADOS COMPRAM PELA INTERNET



## O QUE OS ENTREVISTADOS MAIS COMPRAM PELA INTERNET

41,9% Delivery

18,6% Roupas

18,6% Outros

11,6% Cosméticos

9,3% Eletrônicos



PESSOA MEXENDO NO COMPUTADOR  
FOTO: CANVA



"As compras on-line antes da pandemia vinham crescendo, mas com a pandemia e o medo de contrair o coronavírus só aumentou. Eu hoje prefiro comprar pela internet por ser mais seguro e os preços bem melhores."

Viviane Simões, 61 anos, publicitária





# Cantinho da memória

Melissa Araújo da Silva

Convidamos algumas mulheres que representam a nossa gastronomia brasileira, seja ela doce ou salgada, para compartilharem a sua receita de família, aquela que passa de geração em geração. Com certeza você também deve ter uma guardadinha naquele caderno de receitas!

As nossas convidadas da edição, Priscila Grasso e Bianca Folla, contam sobre a história de sua receita, e claro, o seu modo de preparo.



PRISCILA EM SEU ATELIÊ NA CIDADE DE INDAIATUBA  
REPRODUÇÃO INSTAGRAM

## Priscila Grasso, campeã do Bake Off Brasil 6

“Olá, meu nome é Priscilla Grasso, tenho 39 anos, e moro atualmente em Indaiatuba-SP. Participei do programa “Bake Off Brasil” no SBT e ganhei em primeiro lugar. Hoje tenho um ateliê no qual passo meu tempo, transformando açúcar em receitas. Como minha mãe não tinha o hábito de fazer sobremesas, desde pequena, ainda sou (rsrs), me arrisco nessa área. E me lembro muito bem de fazer sempre uma receita de bolo de cenoura que peguei em um programa de culinária que assistia com frequência.

Essa receita tornou-se a queridinha da casa, e hoje em dia, a favorita de meus filhos. Aliás, minha filha de 14 já a domina muito bem.”

# Receita

## Bolo de cenoura



BOLO DE CENOURA FEITO PELA  
PRISCILA GRASSO

### Ingredientes:

2 cenouras médias

- 1 ½ xícaras de açúcar

- ½ xícara de óleo

- 4 ovos

- 2 ½ xícaras de farinha de trigo

- 1 colher de sopa de fermento em pó

### Modo de preparo:

Em um liquidificador, bata os ovos, o açúcar, a cenoura descascada e cortada em rodellas, e o óleo;

Após bater tudo, até ficar bem homogêneo, reserve a mistura;

Em bowl, acrescente a farinha e o fermento, peneirando, e despeje a massa reservada, aos poucos, mexendo com a ajuda de um fouet;

Unte, com manteiga e farinha, uma forma de aproximadamente 20 cm, e despeje a massa;

Leve ao forno pré-aquecido, por aproximadamente 180°C, de 30 a 40 minutos.



## Bianca Folla, chef de cozinha no programa Gazeta Mulheres: "O Bê-a-Bá da Cozinha"

"Sempre fui apaixonada por gastronomia e, desde pequena, me aventurava na cozinha. Como não poderia ser de outra forma, acabei assumindo o cargo de "cozinheira oficial" das festas da família e amigos. Em 2005, a oportunidade de transformar meu hobby em profissão surgiu, e a minha carreira como chef de cozinha começou.

Hoje, me dedico exclusivamente ao Buffet A Chef em Casa e divulgo minhas receitas e serviços nos programas de culinária na TV. Mas não pensem que fiz tudo sozinha: agradeço o apoio da minha família, amigos e colaboradoras que me apoiam incondicionalmente.

Eu gosto muito dessa receita pois minha mãe a faz em todo grande evento de família, e para mim, é uma super memória afetiva".



BIANCA FOLLA NO PROGRAMA O BÊ-A-BÁ DA COZINHA NA GAZETA  
REPRODUÇÃO INSTAGRAM



## Receita Salpicão de Frango Defumado

### Ingredientes:

- 1 frango defumado (sem pele, sem ossos e desfiado)
- 200g de presunto picado
- 1 lata de milho
- 1 lata de abacaxi em calda picado
- 1/2 xícara de uva passa escura
- 2 maçãs verdes descascadas e picadas
- 200ml de creme de leite UHT
- 250g de maionese

### Modo de preparo:

Em um refratário misturar a maionese e o creme de leite.

Adicionar e misturar:

- Frango defumado desfiado
- Presunto picado
- Milho escorrido
- Abacaxi escorrido e picado
- Uva passa



SALPICÃO DE FRANGO DEFUMADO  
DA CHEFE BIANCA FOLLA



# A importância da alimentação no bem estar físico

Carolina Zacanini

A alimentação pode ser uma grande aliada quando o assunto é bem estar. Com o isolamento social desde o início da pandemia de covid 19, a mudança de rotina acabou também influenciando nos hábitos alimentares de muita gente. Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS) em 2020 os transtornos alimentares, como bulimia, anorexia e compulsão alimentar, afetaram cerca de 4,7% da população brasileira.

Existem diversas abordagens para a prevenção de transtornos alimentares, a primeira delas é a informação. De acordo com a nutricionista Débora Rodrigues Santos (@debora.anutricionista no *Instagram*), se estiver difícil lidar com a comida, não tenha medo ou vergonha de pedir ajuda. Algo que pode auxiliar é se afastar das redes sociais ou começar a seguir perfis com corpos mais parecidos com o seu. Confira outras dicas da Débora para lidar com a alimentação e bem estar na pandemia:

**Paulistana:** Como a alimentação pode ser nossa aliada no momento que estamos vivendo?

**Débora Santos:** Ter uma boa alimentação com comida de verdade e priorizando alimentos minimamente processados auxilia na melhora da imunidade: fundamental para os tempos de Covid. Um dos motivos é para melhorar a microbiota intestinal. Cuidar do intestino é de extrema importância sempre (talvez mais neste momento). Quando temos uma alimentação rica em industrializados, açúcar refinado, sódio, baixa em legumes, verduras e frutas temos uma piora da qualidade da microbiota, gerando um quadro de disbiose. A disbiose é uma das responsáveis por diversas doenças, como resistência à insulina (que pode levar à Diabetes tipo II), baixa imunidade e até depressão.



NUTRICIONISTA DÉBORA RODRIGUES  
REPRODUÇÃO INSTAGRAM

**P:** Tem alguma dica para lidar com a comida sem culpa?

**DS:** Lidar com a comida sem culpa é um processo lento. Nosso comportamento alimentar é construído ao longo de toda a vida, desde as experiências que vivemos a partir da infância. A culpa em comer está ligada à gordofobia. Sentimos culpa, pois achamos que é errado comer determinados alimentos e temos pânico de engordar. Ideias dicotômicas sobre os alimentos também fazem parte desse processo: alimento bom x alimento ruim. Para lidar com a comida sem culpa é necessário entender que o padrão de beleza atual é irreal e inatingível, aprender sobre alimentação através de fontes confiáveis e ter autonomia alimentar. É importante também trabalhar com as questões psicológicas envolvidas no processo. Se estiver difícil lidar com a comida, não tenha medo ou vergonha de pedir ajuda. Algo que pode ajudar é se afastar das redes sociais ou começar a seguir perfis com corpos mais parecidos com o seu.

**P:** A alimentação pode estar ligada ao nosso bem estar emocional?

**DS:** Sim! Totalmente. Como eu citei anteriormente, uma má alimentação pode levar à disbiose, que gera sintomas de depressão. Nosso intestino precisa estar funcionando bem: mais de 90% da serotonina é produzida no intestino. A serotonina é um neurotransmissor relacionado ao bem estar, bom humor e felicidade. Quando o intestino está ruim, a produção de serotonina também é ruim, afetando nossa saúde mental. Outro fator importante é que a deficiência de algumas vitaminas e minerais pode causar sintomas similares à depressão, ansiedade, confusão mental e falta de concentração. A vitamina D e a vitamina B12 são bons exemplos.



CAFÉ DA MANHÃ  
FOTO: CANVA

**P:** Alguns alimentos e hábitos pioram sintomas como estresse e ansiedade?

**DS:** Sim! Com certeza. Uma alimentação baseada em produtos industrializados, açúcares refinados e excesso de gordura pode piorar os sintomas da ansiedade e do estresse, como já citei em algumas respostas anteriores. Sobre hábitos que às vezes negligenciamos, mas são fundamentais para a manutenção de uma boa saúde mental: tomar sol diariamente, beber água, praticar exercício físico.

**P:** Quais alimentos podem ajudar no bem estar?

**DS:** Alimentos ricos em triptofano, que é precursor da serotonina e da melatonina. Melhorar a ingestão pode ajudar a melhorar o humor e o sono. Alguns deles são: banana, cacau, leite, grão-de-bico e ovo. Além disso, manter uma boa ingestão diária de frutas, legumes e verduras e água é fundamental.

# Os desafios de crianças com autismo durante a pandemia

Especialista fala sobre os impactos do isolamento na rotina de crianças com autismo e como apoiá-las durante a pandemia

Thaynara Moreira

O isolamento social provocado pela pandemia global de Covid-19 teve efeitos profundos e ainda imensuráveis em todos nós. Tivemos que aceitar o "novo normal", aprender a conviver com o vírus e a uma nova maneira de viver.

Ajustar-se a uma nova realidade, bem como processar diversas mudanças é estressante para qualquer pessoa, no entanto todas essas alterações podem ser particularmente ainda mais esgotantes para as crianças com espectro autista, que podem não compreender a complexidade do distanciamento social causado pelo coronavírus.

Apesar de atualmente não existirem dados oficiais sobre as pessoas com transtorno do espectro autista (TEA) no Brasil, em 2020 o Centro de Controle e Prevenção de Doenças (CDC) no Estados Unidos, divulgou um documento que aponta o aumento da prevalência de pessoas com Transtorno do Espectro Autista de 1 pessoa com autismo para cada 54 crianças.

Na pesquisa de 2018, esse número estava 1 em 59 e em 2012, 1 em 88.

## O espectro autista e a pandemia

O Transtorno do Espectro Autista é um transtorno neurológico e de desenvolvimento, caracterizado por dificuldades de comunicação e interação social e pela presença de comportamentos e interesses repetitivos e restritos, que podem ser identificados já na infância.



CRIANÇA AUTISTA BRINCANDO  
FOTO: UNSPLASH



PREVALÊNCIA NOS CASOS DE AUTISMO NOS EUA (2020). FONTE: CENTRO DE CONTROLE E PREVENÇÃO DE DOENÇAS (CDC)

Deborah de Mattos, neuropediatra e especialista em TEA, explica que crianças com espectro autista tendem a lidar com uma rotina bastante programada, dessa forma elas sentem mais fácil e intensamente as mudanças que acontecem no dia a dia, especialmente às mais bruscas.

Segundo a especialista, muitos pais relataram, por exemplo, que seus filhos apresentaram alterações comportamentais, como irritação, ansiedade e insegurança.

Para Olivia Amaral, de 39 anos e gerente de Recursos Humanos, as mudanças do filho, Vinícius Henrique, de 15 anos de idade, foram observadas de perto e com





preocupação: "Senti que ele ficou mais quietinho e mais cabisbaixo. Senti ele confuso mesmo."

De acordo com ela, Vinícius que antes ficava a maior parte do dia na casa da avó e frequentava as aulas de inglês aos finais de semana, passou a frequentar as aulas e a terapia de forma online.



VINÍCIUS HENRIQUE, AOS 6 ANOS EM UMA SESSÃO DE FISIOTERAPIA  
ARQUIVO PESSOAL

## Impactos na educação

Habitualmente crianças com espectro autista apresentam comprometimentos que podem, em maior ou menor grau, dificultar o aprendizado, o que faz com que elas necessitem de um currículo e material adaptados, bem como mediadores especializados. Com o ensino remoto, esse suporte pode ser mais difícil. Apesar de sempre ter sido uma criança curiosa e interessada, por conta das aulas presenciais terem sido suspensas, Olivia relata que o filho tem tido dificuldades no aprendizado, como por exemplo em Geografia.

"Tento ajudar ele nas lições de casa e nas atividades, e como temos muita abertura um com o outro sinto que isso ajuda. Mas é aquilo né, não consigo suprir um escopo profissional", conta a mãe que também menciona a frustração de Vinícius em ter que passar muito tempo em frente ao computador.

Conforme explica a neuropediatra, quando pensamos no contexto do espectro autista, fica ainda mais evidente a importância do ambiente escolar, que contribui para que a criança desenvolva novas habilidades e autonomia:

A escola é o principal ambiente a proporcionar convivências que ultrapassam os limites do lar, permitindo os mais diversos aprendizados por meio da convivência diária com colegas e professores".

Para Vinícius, o que o ajudou foi revezar as aulas remotas entre o computador e o tablet, que permite que ele se movimente e não fique horas no mesmo lugar enquanto estuda.

## Adaptando a rotina e o tratamento durante a pandemia

Segundo Olivia Amaral, a adaptação do filho veio diariamente e em pequenas doses, a base de muita conversa: "Expliquei com jeitinho pra ele o que estava acontecendo, e porque ele não podia ir pra escola e nem ir ver a avó."

A gerente de Recursos Humanos conta que também tenta estimular Vinícius com atividades e brincadeiras recomendadas pela terapeuta, ao mesmo tempo em que procura respeitar o espaço e as limitações do filho.

Deborah de Mattos explica que o que os pais podem fazer é ajudar a criança a se adaptar a essa nova circunstância, estabelecendo uma nova rotina para elas e as ajudando a se adequar aos pouquinhos e diariamente. Prestar apoio emocional e procurar se expressar mais com a criança é de suma importância.

De acordo com a neurologista, os cuidados com a saúde das crianças também impactam no tratamento do TEA, então promover atividades físicas, uma boa alimentação e uma rotina saudável contribuem positivamente no tratamento.

"Posso dizer que ele se adaptou bem a essa nova rotina na medida do possível, mas eu sei que tudo que ele está vivendo agora vai afetar de alguma forma o futuro dele. Os impactos disso eu ainda não sei", finaliza Olivia.

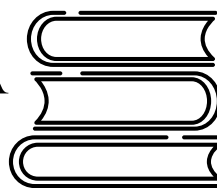


**MARIA LÚCIA DA SILVA**

**Jornalista, professora nos cursos de comunicação social, mestre em comunicação e doutora em educação, coordenadora do NERA.**



## QUAL O PAPEL DO PROFESSOR(A) NEGRO(A) NA EDUCAÇÃO ANTIRRACISTA?



Um dos objetivos principais de propor ações antirracistas em sala de aula, nos currículos de ensino superior, é o de alinhar a formação dos novos profissionais ao entendimento e reflexão do que tem sido a vivência da população negra brasileira com o racismo.

Há mais de cento e cinquenta anos, desde Palmares, que os movimentos negros vinham solicitando ao Estado brasileiro a necessidade de recontar a história do Brasil, com outras fontes que não fossem a dos colonizadores. No entendimento desses movimentos sociais é por meio da educação que vamos vencer a estratégia maléfica dos europeus colonizadores em massificar a ideia de que no Brasil reina uma democracia racial e não o racismo que eles estruturaram.

Porque foi por meio da tese de sociologia de Gilberto Freire que os colonizadores difundiram essa ideia para o mundo. Daí faz todo sentido a luta dos movimentos negros em querer contrapor essa ideia por meio do ensino, de uma educação antirracista.

Propor currículos para todos os níveis de ensino, com a missão de serem antirracistas, têm sido um exercício constante dos professores negros no Brasil, desde Guerreiro Ramos, Abdias do Nascimento, Lélia Gonzalez, Beatriz Nascimento e os mais recentes como Luiza Bairros, Petronilha Beatriz Gonçalves, Nilma Lino Gomes e muitos, muitos outros.

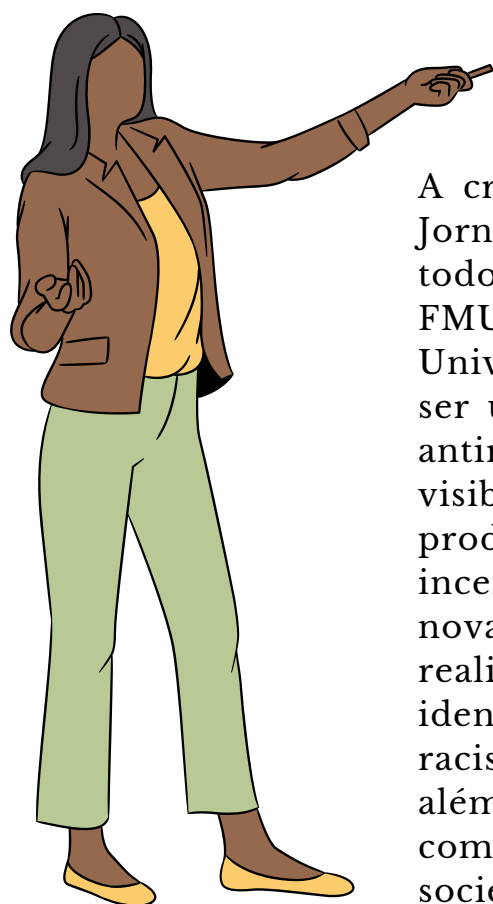
Poucos são os professores negros que se disponibilizam a investir em formações para

se fortalecer e enfrentar o debate sobre as relações raciais. Em uma sociedade com o racismo tão estruturado quanto a brasileira, saber enfrentar uma “sala de aula”, “sala de professores” e “bancas de defesa” sem ficar doente, sair com saúde mental equilibrada, vem sendo um mérito.

Mas, quando nos fortalecemos com entendimento sobre nossa identidade racial, nossa ancestralidade, conseguimos reverter esse quadro ficando um pouco menos doentes. Visualizar caminhos para que nossa luta transforme e dilua a dor que o racismo produz em uma práxis de autonomia, liberdade e esperança, vem sendo a nossa responsabilidade com os nossos e com a nossa história.

A práxis de uma educação antirracista que queremos alcançar é a que combina:

- o fortalecimento dos alunos e professores negros no ambiente escolar para que não aceitem o desconhecimento da existência de práticas racistas em sua sala;
- professores negros e brancos que conheçam bibliografia e alimente planos de ensino com material didático descolonizante e que empodere negros e indígenas;
- professores negros e brancos que criem ações que contribuam na permanência e pós permanência de seus alunos negros e LGBTQI+, para evitar evasão e assegurar um futuro na profissão/mercado de trabalho.



A criação do NERA no curso de Jornalismo e hoje com ações em todos os cursos do FMU|FIAMFAAM Centro Universitário tem como objetivo ser uma ferramenta de educação antirracista, que contribui e visibiliza as boas práticas como a produção científica, assim como incentiva os alunos a construírem novas relações étnico-raciais, a realidade reconhecerem suas identidades e alterarem atitudes racistas em qualquer ambiente, além de saber lidar positivamente com a diversidade étnica da sociedade brasileira.





# A IMPORTÂNCIA DA REPRESENTATIVIDADE LGBTQIA+ NAS PERIFERIAS DE SÃO PAULO

Grande parte da comunidade LGBTQIA+ não se sente representada nas comunidades em que vivem e a falta de visibilidade causada pelo abandono e preconceito pode levar jovens a um abismo

CASAL COM CORPO PINTADO COM A BANDEIRA LGBT  
FOTO: CANVA

**A**o falar em representatividade, a nossa memória coletiva nos faz lembrar dos grupos que lutam constantemente para reivindicar os seus direitos. Como o combate ao racismo, a luta das mulheres por direitos iguais, os direitos dos povos indígenas, a luta pelos direitos LGBTQIA+ e contra a LGBTfobia e tantas outras bandeiras.

Esses grupos são considerados como minoria, pois são compostos por pessoas que não se enquadram no padrão imposto pela sociedade em que vivem.

O termo "minoria" faz referência a um grupo de pessoas que de algum modo e em algum setor das relações sociais se encontra em desvantagem em relação a um outro grupo, "maioritário". Ambos são parte da sociedade, porém, as minorias recebem quase sempre um tratamento discriminatório por parte da maioria.

Entretanto, o fato de serem considerados como minoria, não possui relação com quantidade e representação social. Isso

Valéria Ribeiro de Oliveira

significa que tais grupos não se veem totalmente representados na sociedade em que estão inseridos.

Na prática, as minorias estão pouco inseridas na política, no jornalismo, na televisão, novelas, filmes, séries, livros e tão pouco nos cargos de maior poder e prestígio social.

Portanto, ao falar em representatividade estamos tratando da luta diária que todas essas comunidades travam em busca de ter seus direitos reconhecidos e garantidos pelo poder legislativo, na busca por igualdade e reparação de anos de discriminações.

## Entenda o significado de representatividade

DE ACORDO COM O DICIONÁRIO DE LÍNGUA PORTUGUESA, A PALAVRA "REPRESENTATIVIDADE" É DEFINIDA COMO "QUALIDADE RECONHECIDA A UMA PESSOA, A UM GRUPO, A UMA ENTIDADE OU A UM ORGANISMO, MANDATADO OFICIALMENTE POR UM GRUPO DE PESSOAS PARA DEFENDER OU REPRESENTAR OS SEUS INTERESSES OU EXPRESSAR-SE EM SEU NOME."

## A importância da representatividade na sociedade atual

A representatividade, não se trata apenas da organização de um grupo em que todos tenham os mesmos interesses e lutem pela mesma causa. Trata-se também da representação de cada indivíduo que compõe esse grupo e na forma como ele se vê projetado diante da sociedade.

Por exemplo, quando um LGBTQIA+ consegue através de esforço e dedicação alcançar um cargo de alto poder na política, reflete como um espelho no qual outras pessoas da comunidade LGBTQIA+ vão olhar e entender que um dia também podem chegar naquela posição.

Isso gera conexão entre os indivíduos da comunidade. "Eu gosto de ligar a TV e ver um programa com personagens gays. É bom encontrar personagens assim, me faz pensar que o mundo é menos preconceituoso", disse o estudante do terceiro ano do ensino médio, Lucas da Silva, 18.

O estudante afirmou ainda que já se imaginou no lugar de personagens LGBTQIA+ das séries que assiste, mas tem amigos que nunca tiveram essa oportunidade, o que pode significar "algum progresso".

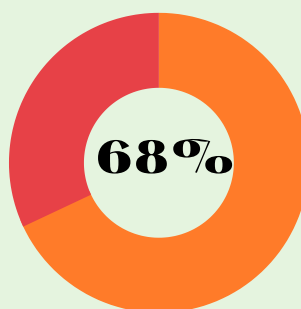
Segundo Diego Vinicius da Silva, professor e doutor em psicologia e membro do *Coletivo Aceita* (coletivo em prol da diversidade no interior de São Paulo), "a representatividade importa. Saber que temos pessoas LGBTQIA+ ocupando diferentes espaços dá uma esperança e elas servem de modelo. Quando eu estava na faculdade, por exemplo, tive professores gays e, como estudante gay, saber que poderia ser psicólogo e professor gay me ajudou a trilhar meu caminho acadêmico".

"Hoje eu fico muito feliz em saber que faço parte da representatividade também. Isso influencia na valorização que temos sobre quem somos, sobre nosso comportamento. Como sabemos que esses profissionais são reconhecidos e valorizados, tendemos a nos valorizar também e valorizar nossas diferenças", completou.

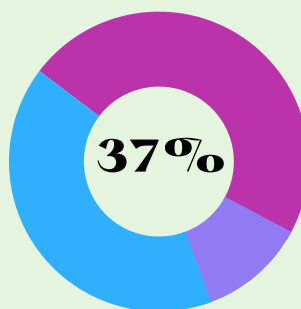


PSICÓLOGO DIEGO VINICIUS DA SILVA  
REPRODUÇÃO: INSTAGRAM

A Paulistana realizou uma pesquisa com 50 jovens LGBTQIA+, com idades entre 18 e 35 anos e que moram em regiões periféricas da cidade de São Paulo:



68% dos entrevistados disseram **não** se sentir representados nas regiões que moram



37% dos entrevistados disseram se sentir representados no Youtube; 32% em filmes e séries das plataformas de *streaming*; e 9% em novelas e programas televisivos.

A pesquisa mostra que grande parte dos jovens que residem em zonas periféricas da capital paulista não se sentem representados no ambiente em que estão inseridos. "Como é preciso uma pessoa por si só já faz a representatividade. No meu caso, posso falar que existem pequenos grupos isolados, mas, mesmo assim, não lutam naquele espaço. Hoje em dia as pessoas têm acesso ao que querem, mas, buscam conhecimento apenas ao que lhe interessam. Daí questiono 'a pauta LGBTQIA+ é pertinente naquele local?' E a resposta é negativa, ressalta Mário Brito, 26, formado em Comunicação Social.

Segundo os dados que foram apurados pela equipe da Paulistana, jovens com idade entre 18 e 29 anos estão entre os que mais responderam "não se sentirem representados no bairro onde vivem". Este resultado é um reflexo da falta de políticas públicas e sociais que sejam capazes de criar e executar projetos direcionados a população LGBTQIA+, que proporcionem atendimento social e trabalhem a questão da representatividade nos bairros periféricos de forma mais ativa.

## De fato, a representatividade existe?

A visibilidade LGBTQIA+ por parte das grandes mídias só teve início em meados da década de 60 e, ainda assim, era uma visibilidade pequena que retratava de forma superficial e estereotipada os personagens LGBTQIA+.

De lá para cá, muitos outros personagens surgiram, menos caricatos e mais condizentes com a realidade. Retratando não só o preconceito vivido por pessoas LGBTQIA+, mas trazendo também os dramas e traumas vividos no dia a dia da comunidade.

## Aparições LGBTQIA+ em grandes mídias brasileiras

### 1964

O primeiro beijo gay da mídia brasileira ocorreu no teleteatro *A Calúnia*, da extinta TV Tupi, protagonizado pelas atrizes Vida Alves e Geórgia Gomide.

### 1970

O primeiro personagem gay foi interpretado por Ary Fontoura, em *Assim na Terra Como no Céu*, da rede Globo.

### 1974

Conrad Mahler, da novela *O Rebu* transmitida pela Rede Globo, marcou pela forma que foi retratado. A trama trouxe o estereótipo de um jovem homem homossexual que dependia financeiramente de um homem casado e mais velho.

### 1988

A telenovela *Olho por olho*, exibida pela Rede Manchete, teve a primeira personagem travesti da teledramaturgia brasileira interpretada por Cláudia Celeste.

### 1993

Em *Renascer*, novela da Rede Globo, Buba foi um personagem intersexual. De acordo com os registros, esse foi o primeiro personagem intersexual da história das telenovelas.

### 2017

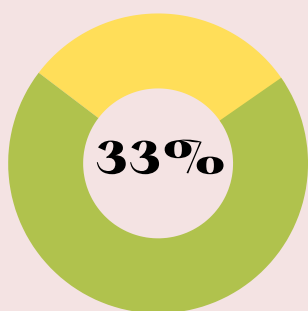
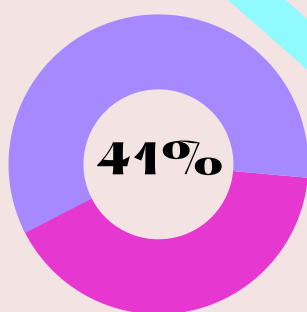
Em *A Força do Querer*, telenovela exibida pela Rede Globo, Ivan era um homem que passou pela transição de sexo durante os episódios. Nos últimos capítulos, Ivan concluiu a cirurgia de mastectomia (retirada dos seios) e aparece na praia, sem camisa, tornando-se um símbolo da luta transexual no Brasil.



## O preconceito no dia a dia

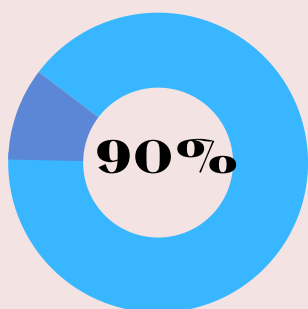
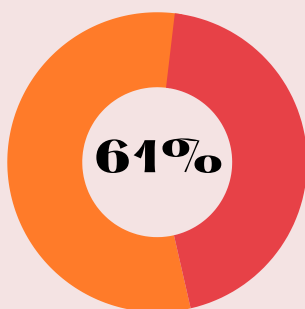
A comunidade tem um longo caminho a percorrer na busca por visibilidade, reconhecimento, respeito e representatividade. O estudante Lucas da Silva é morador do bairro Itaim Paulista, na zona leste de São Paulo e afirmou que "crescer nas periferias de São Paulo não foi uma tarefa fácil, principalmente quando comecei a me descobrir gay. Tenho medo de ser 'zoad' na escola ou agredido por preconceituosos, me aceitar foi muito difícil e ainda é, o que torna mais difícil é a família não aceitar quem você é".

41% da população LGBTQIA+ afirmaram terem sofrido discriminação por sua orientação sexual ou identidade de gênero no ambiente de trabalho



33% das empresas brasileiras não contratariam pessoas LGBTQIA+ para cargos de chefia

61% dos funcionários LGBTQIA+ no Brasil optam por esconder a sexualidade de colegas/gestores e



90% de travestis estão se prostituindo por não terem conseguido emprego.

PESQUISA REALIZADA PELA EMPRESA DE CONSULTORIA SANTO CAOS

Para o psicólogo Diego Vinicius da Silva, "aceitar quem somos é o primeiro movimento para a mudança. A psicologia contribui para a compreensão das nossas características, das nossas emoções e pensamentos. O medo ocorre, principalmente, por conta da aceitação familiar, por isso, orientar a família também ajuda no processo. Quando não tem esse apoio, é importante buscar ajuda da comunidade e apoio social. Por isso, os coletivos são tão importantes, porque ajudam na aceitação e busca pelo respeito".

O comunicador Mário Brito afirmou que tenta passar a sua visão como LGBTQIA+, as dificuldades que passou e caminho que percorreu para alçar o espaço em que se encontra. "É muito difícil lidar com preconceito, pois, está enraizado nas pessoas devido suas crenças, criação e costumes. No meu caso, por ajuda divina sempre tive o apoio dos meus pais, claro que no início não foi fácil, mas, sempre me ensinaram que com educação e respeito posso chegar em qualquer lugar e que a minha condição sexual não defere o meu caráter."

Mesmo com o apoio familiar, da sociedade e do governo, ainda é preciso lidar com as dificuldades impostas pelo preconceito. Muitos jovens têm dificuldades de se formarem no ensino médio e os que conseguem tem que enfrentar as dificuldades de ingressar no mercado de trabalho devido a LGBTFobia.

"De modo geral acredito que as principais dificuldades são as dúvidas que colocam sobre nós. Por conta da nossa condição, muitos ainda têm a visão que somos 'oba oba' e não podemos ser bons profissionais em quaisquer áreas que queremos atuar. Além disso, os olhares preconceituosos das pessoas machucam mais que um soco", afirma Brito.

# Significado das siglas LGBTQIA+

No Brasil, a cada 26 horas um LGBTQIA+ é assassinado ou se suicida vítima da LGBTFobia, o que coloca o país no topo do ranking de crimes por ordem sexual a minorias. Segundo agências internacionais de Direitos Humanos, matam-se muitíssimo mais homossexuais e transexuais no Brasil do que nos 13 países do Oriente e África onde persiste a pena de morte contra tal segmento. Mais da metade dos LGBTQIA+ assassinados no mundo ocorrem no Brasil.

**“O preconceito dificulta o cotidiano das pessoas LGBTQIA+, pois nós estamos numa sociedade em que a exclusão se tornou estrutural. Os ambientes, normalmente, não estão receptivos à diversidade, o que aparece também em forma de discriminação”**

- Psicólogo Diego da Silva.

O preconceito, o abandono e a desvalorização social causam feridas profundas na comunidade LGBTQIA+ e essas feridas podem contribuir para uma baixa autoestima e transtornos de saúde mental, segundo o psicólogo. Diego ressaltou o valor da autoestima como fator social.

**TRANS RIGHTS  
are  
HUMAN RIGHTS**

32



**L**ÉSBICA: PESSOA CIS OU TRANS QUE SE IDENTIFICA COM O GÊNERO FEMININO E SE RELACIONA AFETIVA E/OU SEXUALMENTE COM OUTRAS PESSOAS DO GÊNERO FEMININO.

**G**AY: HOMENS, CIS OU TRANS, QUE SE ATRAEM SEXUALMENTE OU SENTIMENTALMENTE POR OUTROS HOMENS.

**B**ISSEXUAL: HOMEM OU MULHER QUE SE RELACIONA AFETIVA E/OU SEXUALMENTE COM PESSOAS DO GÊNERO FEMININO, MASCULINO OU DEMAIS GÊNEROS.

**T**RANSGÊNEROS (TRAVESTIS OU TRANSEXUAIS): PESSOAS QUE NÃO SE IDENTIFICAM COM O SEXO DE SEU NASCIMENTO. EXEMPLO, UMA PESSOA QUE NASCEU COM O SEXO BIOLÓGICO MASCULINO, MAS SE IDENTIFICA COMO MULHER, É UMA MULHER TRANSGÊNERO.

**Q**UEER: PESSOAS COM O GÊNERO 'QUEER' SÃO AQUELAS QUE TRANSITAM ENTRE OS GÊNEROS FEMININO E MASCULINO, COMO É O CASO DAS DRAG QUEENS. A TEORIA QUEER DEFENDE QUE A ORIENTAÇÃO SEXUAL E IDENTIDADE DE GÊNERO NÃO SÃO RESULTADO DA FUNCIONALIDADE BIOLÓGICA, MAS DE UMA CONSTRUÇÃO SOCIAL.

**I**NTERSEX: INTERSEXUAIS, ANTIGAMENTE CHAMADAS DE HERMAFRODITAS, SÃO PESSOAS QUE NASCEM COM ANATOMIA REPRODUTIVA E SEXUAL QUE NÃO CONSEGUEM SER DEFINIDAS DE MANEIRA DISTINTA EM MASCULINO OU FEMININO.



**A**SSEXUAL: PESSOAS ASSEXUAIS SÃO AQUELES QUE NÃO SENTEM ATRAÇÃO, SEJA PELO SEXO OPOSTO OU MESMO SEXO. MAS, ISSO NÃO ANULA OS ASSEXUAIS DE DESENVOLVEREM SENTIMENTOS AMOROSOS POR OUTRAS PESSOAS.

**D**EMISSEXUAL: PESSOAS DIMESSEXUAIS SE MOVEM ATRAVÉS DA CONEXÃO COM O PARCEIRO. PARA ELAS, A ATRAÇÃO SEXUAL SÓ APARECE DEPOIS DE ESTABELECIDO UM VÍNCULO PSICOLÓGICO, INTELECTUAL OU EMOCIONAL. OU SEJA, A PESSOA NÃO SENTE ATRAÇÃO POR UMA PESSOA APENAS PORQUE ELA É BONITA, É PRECISO CONHECER O OUTRO, SE CONECTAR DE FATO.

**P**ANSEXUAL: PESSOAS QUE SENTEM ATRAÇÃO AFETIVO-SEXUAL INDEPENDENTE DA IDENTIDADE DE GÊNERO DA PESSOA – SEJA MULHER OU HOMEM, CIS OU TRANS, OU MESMO DE OUTRO GÊNERO, COMO É O INTERSEXO.

**N**ÃO-BINÁRIO: PESSOAS CUJA IDENTIDADE OU EXPRESSÃO DE GÊNERO NÃO SE LIMITA ÀS CATEGORIAS "MASCULINO" OU "FEMININO". ALGUMAS PESSOAS NÃO-BINÁRIAS PODEM SENTIR QUE SEU GÊNERO ESTÁ "EM ALGUM LUGAR ENTRE HOMEM E MULHER", SEGUNDO A GLAAD, OU ATÉ PODEM DEFINIR SEU GÊNERO DE MANEIRA TOTALMENTE DIFERENTE — E DISTANTE — DESTES DOIS PÓLOS. NÃO É, NECESSARIAMENTE, SINÔNIMO DE TRANSGÊNERO OU TRANSEXUAL

**+** CADA PESSOA ENXERGA O MUNDO E, CONSEQUENTEMENTE, A SI MESMO DE MANEIRA DISTINTA, POIS TEMOS NOSSAS PARTICULARIDADES COMO SUJEITO E ISTO REFLETE NOS DESEJOS, RELAÇÕES E PERCEPÇÕES. QUANDO O ASSUNTO É SEXUALIDADE, GÊNERO, SEMPRE TEMOS O QUE APRENDER. MANTENHA A MENTE ABERTA.

## Vozes da representatividade na sociedade

A 'Fancha' é um projeto social criado em 2016 e voltado só para mulheres que começou como uma balada e aos poucos foi conquistando o público feminino de São Paulo.

O projeto abriu espaço para palestras e incentivou o empreendedorismo, permitindo comércio nos locais de encontro. A jovem idealizadora e empreendedora deste projeto, Isabela Catão, contou para a Paulistana como surgiu o evento que em pouco tempo deixou de ser só uma festa para mulheres.

**“a falta de eventos só para mulheres e ter um espaço só nosso!”**

- Isabela sobre a motivação inicial para a criação da festa Fancha

"A ideia da festa surgiu quando eu ainda morava no Rio de Janeiro [atualmente ela reside em SP] e percebi a falta de eventos relacionados a mulheres. Tinha amigos produtores de eventos e estava sempre indo prestigiar e reparava que o público era 80% de homens gays. Comecei a pensar na ideia e joguei ela num grupo de Facebook que eu fazia parte e todo mundo amou a ideia".

A fundadora da 'Fancha' afirmou que não tinha expectativas altas, mas a ideia era realmente só proporcionar um espaço de acolhimento onde as "minas pudessem ficar livres".



Com o passar do tempo, a 'Fancha' foi ganhando o carinho do público e aos poucos foi deixando de ser apenas uma festa e acabou crescendo, se tornando um projeto social que além de proporcionar um espaço de diversão também acolhe o seu público.

"Projeto Fancha! Nada mais é que uma tarde em algum bar fechado da cidade só para mulheres. E nele a gente faz workshops, palestras, arte, música, tem lojinhas das minas empreendedoras. É uma delícia. Já tivemos workshop de defesa pessoal, workshop de libras, palestras sobre saúde sexual, muita coisa boa. O projeto custava apenas 5 reais de entrada para gente conseguir fechar o bar e não permitir a entrada de homens", afirmou Isabela.

"Quero muito fazer mais projetos e mais eventos da Fancha para conseguir dar oportunidade para as minas mostrarem seus novos trabalhos! Muita gente acabou conhecendo a gente no meio da pandemia e estão loucas para conhecer quando tudo isso acabar, então acho que teremos um retorno maravilhoso", afirmou a idealizadora sobre o futuro do projeto.

Modelo, DJ, comunicadora, assistente executiva, produtora e idealizadora da festa Fejão, um projeto voltado à apreciação da arte Drag em todas as suas formas, Buba Kore, relatou que a festa surgiu de 2017 para 2018 de maneira comunitária por conta das pessoas que frequentavam sua casa para se montar.

A idealizadora do projeto apontou que ela e seus amigos drags e transexuais sofreram preconceitos em outras baladas, mesmo aquelas voltadas para o público gay. Então decidiram criar um evento onde pudessem se sentir à vontade sem passar por constrangimentos.



HELLO I'M-  
**BORN THIS WAY**



FOTOS FESTA FANCHA  
REPRODUÇÃO: INSTAGRAM

# #LOVEWINS



CAPA

“As expectativas que eu tinha era mais sobre trazer conforto e a construção de um sentimento de lar. A Fejão não é uma festa, é uma família, então todo mundo se respeita e, em 4 anos, nunca aconteceu nenhum tipo de violência ou preconceito”, afirmou Buba Kore.

Buba Kore, também, contou que no início do projeto encontrou diversas dificuldades por ser uma travesti preta e periférica. A idealizadora disse que sentiu muita insegurança, principalmente, pela falta de privilégios financeiros e sociais.

Ao ser questionada sobre o que é representatividade LGBTQIA+, Buba Kore apontou que se preocupa muito com a tratativa transexual na comunidade. Ela ainda disse que hoje se sente em um papel representativo por ser dona de festa e incentivar outras meninas trans a conquistarem seus espaços.

“Quantas vezes eu cheguei em lugares e eu era a única pessoa trans. Me sentia extremamente desconfortável, era como se eu fosse um animal em um zoológico, assim, as pessoas queriam me tocar, as pessoas queriam me ver, as pessoas queriam perguntar coisas sobre mim, sobre o meu corpo”, disse Buba.

A idealizadora finalizou a conversa afirmando que acredita que representatividade é quando você se reconhece em outra pessoa e você pensa: “eu não estou sozinha!”.



THEY / THEM



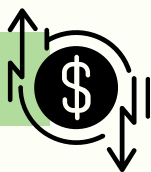
Queer



FOTOS FESTA FEJÃO  
REPRODUÇÃO: INSTAGRAM







# O empreendedorismo do bolo de pote

Como os empresários encontraram, na tecnologia, novas formas para trabalharem durante a pandemia. Pequenos empreendedores ressaltam a importância do posicionamento de suas marcas nas redes durante esse período

Júlia Amaral



Quando a *CS Bolos* começou, em janeiro de 2019, ninguém imaginava a tempestade que se formava e que viria no ano seguinte. A ideia para o início da empresa surgiu da necessidade em trabalhar da filha e do sonho da mãe de viver da sua produção de bolos e doces “Em uma tarde comecei a pensar no que eu sabia e poderia fazer para conseguir uma remuneração independente do valor. Minha mãe sempre nos contou que esse amor pela cozinha e principalmente pelos bolos vem desde sua infância. Começou a fazer bolo pra família e amigos, e depois, aceitando encomendas. Foi assim por muitos anos, até que ela começou a trabalhar como cozinheira e deixou de fazer bolos por causa do tempo e cansaço, mas sempre comentava que amava bolo e que se um dia tivesse oportunidade e apoio voltaria a fazer. Assim, com essa fala e a minha vontade que me fizeram ver a oportunidade de iniciar um negócio com ela”, afirma uma das fundadoras do negócio Stephanie Oliveira, que enxergou na necessidade de uma nova ocupação, uma oportunidade de empreendimento. E deu certo para elas, hoje com um



EQUIPE RESPONSÁVEL PELA CS BOLOS  
FOTO REPRODUÇÃO INSTAGRAM

negócio estabelecido e reconhecido na região do Jardim Lourdes, a CS conta com mais de 1.400 seguidores no Instagram e clientes que provaram e voltaram: “já temos muitos clientes fidelizados, e esses clientes trazem outros através da indicação.”

Esse formato de negócio, que surge por conta da necessidade, é preocupante de acordo com o professor e economista Marcos Henrique do Espírito Santo: “Esse é o triste empreendedorismo do “bolo de pote”, se é que posso usar essa expressão. São pessoas que empreendem não em condições de criar um negócio próspero, com plano de longo prazo, mas por necessidade vital”. Já para o professor e também economista Henrique Souza, a crise econômica causada pela pandemia pode gerar, para os novos empreendedores, oportunidades antes desconhecidas. “O cenário, no geral, não será fácil porque precisamos sair de uma crise econômica e sanitária que eliminou empresas e postos de trabalho. É bom também estar atento às oportunidades que o cenário pós-pandemia pode propiciar: as pessoas buscarão mais saúde, bem-estar, qualidade de vida, serviços online entre outras coisas”.



## Momento de se reinventar

A pandemia pegou o mundo inteiro de surpresa. Ainda no começo de 2020, todos fomos obrigados a nos acostumar com uma nova rotina e palavras como: distanciamento social, lockdown e home office nunca foram tão utilizadas. O que ninguém esperava aconteceu e o fechamento dos negócios como medida para evitar aglomerações forçou as empresas a se reinventarem. O uso excessivo das redes sociais (pesquisas mostram que o uso das redes aumentou durante o isolamento e aplicativos como o TikTok se tornaram febre entre os jovens) e o grande tempo passado dentro de casa aumentou uma demanda que vinha se destacando nos últimos anos: as compras online. De multinacionais a microempresas, todos precisaram se adaptar à nova realidade do mercado, uma tendência que veio para ficar.

Pesquisas do SEBRAE realizadas em junho de 2020 mostraram que a pandemia foi responsável pelo encerramento de 4 em cada 10 empresas no Brasil, e que as empresas que permaneceram abertas, precisaram adaptar seu funcionamento para que pudessem continuar funcionando. Para os economistas, a principal medida de adaptação tomada pelas empresas nesse período foi o investimento na tecnologia “Essa é, sem dúvida, a tendência do momento. A tecnologia é uma aliada indispensável para todos os tipos de negócio e o investimento nessas novas tecnologias vai ocupar cada vez mais espaço nos orçamentos” analisa o Professor Marcos, que acredita que os impactos causados pela pandemia na economia ainda serão sentidos por bastante tempo.

**A tecnologia é uma aliada indispensável para todos os tipos de negócio e o investimento nessas novas tecnologias vai ocupar cada vez mais espaço nos orçamentos**

A criação de ferramentas dentro de aplicativos que já existem, mostra a potência e a importância das redes nas novas formas de consumo. O maior exemplo dessa junção foi a criação da função ‘Shopping’ no Instagram em 2018, que permite que os usuários, ao clicarem nos produtos desejados, tenham acesso imediato a todas as informações e descrições dos objetos desejados e, caso o consumidor opte por finalizar a compra, ele é direcionado rapidamente para a página da loja. De acordo com o professor Henrique essa tendência é irreversível, “As redes sociais e toda a comunicação instantânea propiciada pela internet parecem ser uma tendência inabalável. Vemos constantemente empresas e aspirantes a empreendedores criarem conteúdo na internet, sempre buscando se diferenciar e chamar a atenção do público. As redes sociais estão cada vez mais repletas desses exemplos e oferecem, constantemente, mais ferramentas destinadas a tais fins”.



As grandes empresas encontraram nas redes novas formas de venda durante esse período e investiram de vez no digital e se destacaram com as inovações lançadas durante a pandemia. A Lojas Americanas é o exemplo perfeito de empresa que encontrou na crise uma nova forma de lucro. O investimento em lives com influenciadores foi uma das táticas utilizadas pela rede para aumentar e facilitar as compras online. A empresa percebeu, durante a pandemia, o crescimento e a consolidação do e-commerce.

Outra tendência - que se tornará cada vez mais comum - é o surgimento de empresas que estão começando apenas nos meios digitais para depois investirem nas lojas físicas. É o caso da marca de cosméticos da digital influencer Camila Coutinho, a GE Beauty. A influenciadora usou da sua expertise com as redes sociais para instigar sua audiência já estabelecida e transformá-los em potenciais clientes da sua nova marca. O projeto segue dando certo e após três meses de GE Beauty, em dezembro de 2020, Camila abriu a primeira loja física da empresa em Recife, sua cidade natal.

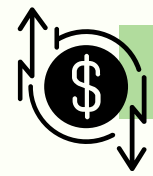
Mais uma novidade que surgiu na pandemia e que não será esquecida após esse período, são as novas e as já existentes formas de pagamento online. A revolução causada pelo surgimento do PIX, no início de 2020, tornou as transações mais ágeis e simples para todos, da pessoa física à jurídica. Devemos mencionar também as formas de pagamento que já eram utilizadas, entre elas podemos citar: PicPay, PagSeguro, PayPal e muitas outras que têm sido utilizadas pelos comerciantes, é o que afirma o professor Henrique: “As novas formas de pagamento auxiliam no barateamento do custo de cada operação. Por isso mesmo, deve haver uma maior adoção desses sistemas de pagamento por pequenos empreendedores, o que dinamiza suas atividades”.

Para a Stephanie, a inserção da CS nas redes nunca esteve fora de cogitação e ela sempre soube da importância de posicionar a marca nas redes “Assim que conversei com minha mãe e começamos a pensar juntas vi a necessidade de inserir a CS nas redes sociais e isso influenciou muito no nosso crescimento desde o início do nosso projeto e negócio.”



A EMPRESÁRIA E DIGITAL INFLUENCER CAMILA COUTINHO EM FRENTE A PRIMEIRA LOJA FÍSICA DA GE BEAUTY. FOTO REPRODUÇÃO INSTAGRAM





PRODUTOS OFERECIDOS PELA CS BOLOS  
REPRODUÇÃO INSTAGRAM



**Assim que conversei com minha mãe e começamos a pensar juntas, vi a necessidade de inserir a CS nas redes sociais e isso influenciou muito no nosso crescimento desde o início do nosso projeto e negócio.**

A jovem empresária sentiu na pele a importância de um bom planejamento para as redes sociais da empresa, pois foram as constantes postagens e o aumento na interação com os clientes que garantiram as vendas. “Nesse período tão difícil e delicado eu sempre alimentava as redes sociais falando da importância de fazer apenas um “bolinho”, de não cancelarem as encomendas para eventos maiores e sim adiarem. Falando dos nossos produtos, interagindo o máximo que eu podia para que nossa marca continuasse se fortalecendo e crescendo, para que quando a situação melhorasse os clientes e potenciais clientes retornassem”.

Ainda não sabemos como a economia reagirá futuramente aos impactos causados pela pandemia e nem como iremos lidar com todas as possibilidades que a tecnologia nos trouxe e ainda trará. Devemos então, permanecer focados no que podemos fazer agora para construirmos um futuro promissor e é exatamente isso que a Stephanie imagina com o futuro da CS: “Daqui a 10 anos eu vejo a CS com uma linda loja física atendendo mais clientes e com muito conforto. Com uma estrutura bacana para inserção de mais produtos e novidades”. Já para o professor Henrique, o segredo para o sucesso nos negócios é um bom planejamento: “comecem por buscarem informação sobre como elaborar um plano de negócio. O SEBRAE, por exemplo, oferece cursos e materiais (em seu site) que são de grande valia neste sentido. Aliás, o futuro empreendedor deve buscar fontes de conhecimento sólidas e tomar cuidado para não acreditar em qualquer canal genérico da internet. Se possível, conhecer outros empreendedores e conversar com eles, além de fazer um mapeamento dos potenciais consumidores”.



## NOMOFOBIA: O QUE É E COMO LIDAR COM O HOME OFFICE E A DEPENDÊNCIA DIGITAL

Levantamento aponta que a maioria dos adolescentes se consideram viciados em celular

Tamires Ferreira e Matheus Barros

Quem aí nunca sentiu aquele leve desespero ao ficar sem o celular momentaneamente? Ou então conseguiu manter o smartphone no bolso sem dar nenhuma “checadinha” no Instagram ou WhatsApp? Essas e outras situações somadas a alguns sintomas podem ser resultado da síndrome da dependência digital, ou como é conhecida pelos médicos, a nomofobia.

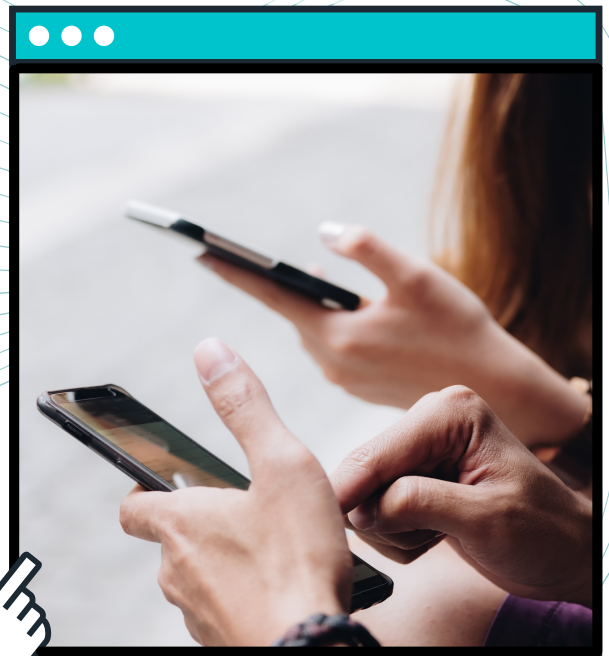
Existem vários tipos de fobias, como por exemplo, a fobia social, aracnofobia (medo de aranhas), a claustrofobia (medo de lugares fechados), a acrofobia (medo de altura), entre outras. Mas o que é a nomofobia? O transtorno obsessivo compulsivo é o medo ou pavor de ficar sem celular ou de estar conectado, servindo para qualquer tipo de aparelho eletrônico, como computadores e também videogames.

Desde o avanço dos recursos da telefonia móvel, o aparelho celular se tornou um item indispensável na vida das pessoas. Dá para abrir conta em banco, pagar boletos, fazer pedidos de comida, participar de reuniões e se conectar com milhões de pessoas, desde a mais próxima até a mais distante.

Com a pandemia do novo coronavírus, a preocupação com o avanço da doença preocupa médicos e especialistas, já que a tecnologia além de ter se tornado um refúgio social para as pessoas, impôs o chamado “home office”, exigindo alta produção e conexão por longas horas levando ao uso excessivo e indiscriminado dos aparelhos eletrônicos, que podem desencadear sintomas físicos e emocionais como a depressão

### Mas como equilibrar o home office e o uso da internet?

Segundo o psicólogo Alexander Bez, especialista em Relacionamentos, Ansiedade e Síndrome do Pânico, é preciso diferenciar apenas uma necessidade de mexer no celular com a obrigatoriedade. Bez acrescentou



ainda que a pandemia trouxe aspectos diferentes para a psicologia e a psiquiatria neste ano, já que ao mesmo tempo em que não temos outra opção segura para trabalhar a não ser estar conectado, ela também pode ser prejudicial. Mas é importante avaliar pensando além da situação da Covid-19.

“Do mesmo jeito que você é obrigado a lavar as mãos constantemente, você também é obrigado a mexer no celular constantemente, até pela sensação de proximidade, mas tirando a pandemia, se você tiver um grau de dependência maior do que o necessário nessa situação significa que você realmente tem uma compulsão”. Ele ainda alertou que “o grande problema do transtorno compulsivo é que um transtorno não descarta o outro”, fazendo com que você acumule transtornos sem perceber.

O especialista confessa que nesse momento de pandemia é de fato complicado separar o uso em excesso da necessidade obrigatória, formando uma linha tênue entre as duas. As redes sociais são um exemplo, já que o uso padronizado e repetitivo dos sites pode gerar transtornos obsessivos, porém ela também é responsável pela aproximação de famílias e amigos em situação de quarentena, se tornando um meio para socializar, mesmo que virtualmente.

Diante disso, o psicólogo dá algumas dicas para que as pessoas consigam agir e lidar naturalmente diante do uso diário da tecnologia, como aumentar “o espaço entre uma vista e outra no celular, desde que não tenha nenhuma obrigatoriedade” e “pontuar as necessidades profissionais das necessidades pessoais”.

## Jovens e a nomofobia

Apesar da nomofobia não ter classificação de idades exatas para se desenvolver, de acordo com uma pesquisa feita em 2016 pela *Millward Brown Brasil* em parceria com a *NetQuest*, o brasileiro passa em média 3h14 por dia usando o aparelho celular, mas essa média sobe quando são considerados os jovens da geração millennials, alcançando 4h diárias.

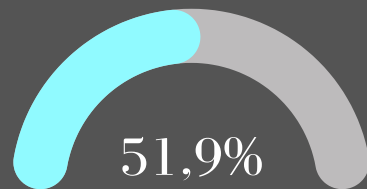
Além dessa pesquisa, que foi realizada antes da pandemia, outros estudos já mostravam uma alta na taxa de uso de aparelhos eletrônicos entre os jovens e consequentemente a preocupação com o conteúdo por eles acessado. A depressão, por exemplo, foi considerada a doença do nosso século entre os mais novos, além do alto índice de suicídios. Tudo isso – não apenas isto – atrelado ao uso exacerbado das tecnologias.

A *Paulistana* também fez um levantamento com 52 pessoas para entender de forma mais atual e, levando em consideração a pandemia, a relação do jovem de hoje com a internet. A revista também abriu espaço para compreender como eles estão lidando com seus sentimentos e o uso de celulares. O resultado mostrou que entre jovens de 15 a 30 anos 51,9% se consideram viciados em celular e 82,7% acreditam que a pandemia aumentou o tempo que passam no smartphone. Os principais motivos para ficar vidrado nos dispositivos são trabalho e distração, sendo a grande maioria, 82,7% em redes sociais, 9,6% em pesquisas e 7,7% em aplicativos de música e séries.

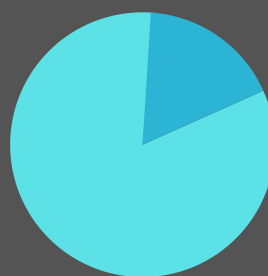
Segundo o psicólogo Alexander, no caso de crianças e adolescentes o melhor caminho para lidar com a internet é o diálogo a fim de orientar e não suspender o uso dos aparelhos. “Primeiro é importante nunca tentar controlar a vida dos filhos. Eu acho legal ter um papo adulto, não no sentido de controle, mas no de orientação. Principalmente orientando qual o conteúdo que eles estão acessando na internet”, alerta o especialista, que chama atenção para as inclinações naturais na fase da adolescência. “Tentar conhecer as pessoas com quem eles se relacionam também acho muito importante, sem cobranças, sem imposição, senão o adolescente vai ficar acuado e vai querer fazer justamente o caminho oposto como uma represália, o que é um processo cerebral do adolescente”.

## RESULTADO DA PESQUISA

51,9% DAS PESSOAS ENTREVISTADAS SE CONSIDERAM VICIADAS EM CELULAR



7 EM CADA 10 ENTREVISTADOS CHECAM O CELULAR MAIS DE 4 VEZES MESMO SEM NOTIFICAÇÕES

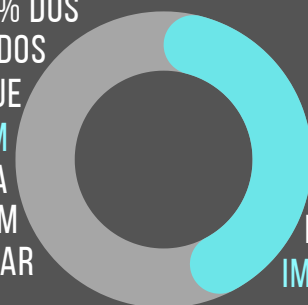


82,7% DAS PESSOAS DISSERAM QUE PASSARAM A USAR MAIS O CELULAR DURANTE A PANDEMIA



67,3% SE SENTEM ANSIOSOS OU DEPRIMIDOS

53,8% DOS ENTREVISTADOS DISSERAM QUE CONSEGUIRIAM FICAR UMA SEMANA SEM CELULAR



JÁ 46,2% DISSERAM QUE ISSO SERIA IMPOSSÍVEL



## RELATO DOS ENTREVISTADOS

“Sinto-me muitas vezes exausta mentalmente. O celular me ajuda com o contato de pessoas que estão mais distantes, mas acredito que também seja um dos motivos de me tornar mais ansiosa”

“O celular ajuda em diversas praticidades, mas a pandemia aumentou meu tempo de uso e me sinto prejudicado por isso”

“Sensação de fracasso e comparação com outras pessoas. Atrapalha e muito”

“Meio termo, às vezes alguns apps até me ajudam, mas as redes sociais tem o efeito de derrubar uma pessoa”

“Sinto-me ansiosa e o celular me atrapalha muito, mas não consigo largar”

“O celular me atrapalha, pois acabo, por vezes, indo pesquisar sobre o assunto que está me afligindo e agravando um pouco mais a angústia”

“Com a pandemia me sinto cada vez mais ansiosa e o celular se torna uma válvula de escape da realidade”

“Sinto-me ansioso e o celular me ajuda na distração”

Os participantes dessa pesquisa optaram pelo sigilo de suas identidades.

## Diagnóstico e tratamento

De acordo com o Dr. Bez, nós mesmos conseguimos nos diagnosticar em situações bem rotineiras. Como quando vamos ao banco e não podemos conferir o celular, mas a necessidade é tanta que nos faz “infringir” a regra do local de não usar o aparelho eletrônico. Ou ainda, quando nosso trabalho não exige o uso do smartphone o dia todo, mas estamos ali, conectados e conferindo as redes sociais a cada minuto.

“Um índice normal diria que no período da manhã, uma pessoa que está em seu horário de trabalho das 8h às 12h, se ela não está esperando nenhuma ligação do pai, da avó, alguma notícia importante que vai fazer parte da rotina dela naquele dia e, ela olhar uma vez o celular naquele período, tudo bem. Se ela olhar duas ou três já é comprometedor porque ela está se desviando da sua tarefa diária para se aplicar ao celular”, exemplificou.

Ficou assustado, né?! Mas calma, apesar dos sutis e preocupantes sintomas, o psicólogo garante que todos os tipos de transtornos são tratáveis chegando até a cura.

“Nomofobia não é vício, é um transtorno obsessivo compulsivo, só que você não tem a química externa modulando o seu comportamento. Quando você fala em vício [em drogas] existem algumas pessoas que se curam, mas é bem difícil. Quando você fala em qualquer substância que realmente vicia, que você tem o componente da química, você tem algumas condutas diferenciadas a tomar. A primeira delas é suspender a amizade com aquela pessoa que te ofereceu a droga e é isso que 99% das pessoas não querem fazer”, explicou o psicólogo, ressaltando que “na nomofobia você não precisa fazer isso”, o que torna o tratamento mais fácil.

A nomofobia tem suas bases enraizadas em estresse e ansiedade, por este motivo, ainda segundo o Dr. Alexander, o combate ao transtorno exige psicoterapia ao menos uma vez na semana e, dependendo do caso e do quadro, podem ser administrados ansiolíticos e talvez antidepressivos. É importante ressaltar que nenhum medicamento deve ser administrado sem orientação médica. Caso você possua sintomas ou precise de ajuda procure um profissional para a avaliação do caso.

# “Não tem dinheiro no mundo que pague a minha sanidade de ver que eu não passei por uma situação dessas só por causa de dinheiro”

Assim como muitos brasileiros, aos 30 anos Loyanne não estava feliz com sua profissão e decidiu que era hora de mudar

Mariana Dantas



LOYANNE CRISTINE REPOLHO  
REPRODUÇÃO INSTAGRAM

“Médica e programadora”, é assim que Loyanne Cristine se define nas redes sociais. Aos 31 anos, a amazonense conta que sempre estranham quando ela revela que decidiu deixar de exercer a medicina para ser engenheira de software na Irlanda. “Eles [os pais de Loyanne] ficaram frustrados com a minha decisão porque acham que medicina é a melhor coisa do mundo, mas não é bem assim”.

Decepcionada com várias situações dentro da medicina e, principalmente, com o assédio dos médicos com as profissionais de saúde nas universidades e hospitais, a médica viu uma realidade que não esperava e se desiludiu com a carreira.

Por outro lado, Loy sempre se interessou pela tecnologia, queria entender mais sobre a medicina robótica e unir as duas coisas que amava. Seu esposo, Heitor, a incentivava na busca por uma profissionalização que ela pudesse explorar seus interesses. Mas, foi quando ele recebeu uma proposta de

Se for para  
cuidar de pessoas,  
eu continuo  
cuidando de forma  
gratuita

emprego fora do país que Loyanne decidiu repensar sobre sua carreira, já que seria muito burocrático conseguir se especializar numa área da medicina sem a cidadania europeia.



LOYANNE TRABALHANDO COMO PROGRAMADORA DE SOFTWARE  
REPRODUÇÃO INSTAGRAM

Com o intuito de juntar dinheiro para investir em cursos e numa pós graduação voltada para a tecnologia, Loy atuou como cuidadora de idosos e ajudante de serviços gerais na Irlanda. Em setembro de 2020, a agora programadora, foi ovacionada por seus professores ao desenvolver uma habilidade para *Alexa* (inteligência artificial desenvolvida pela Amazon) que ajuda seus usuários a controlar a pressão arterial.

## Um novo desafio

Mesmo recebendo o apoio do marido e amigos que acreditavam em seu potencial, Loy se sentia insegura em iniciar uma nova jornada. Enquanto conversávamos, ela lembrou que era muito empenhada em conseguir um emprego na sua área atual, inclusive, para todas as vagas que se candidatava, a programadora elaborava um currículo e uma carta de apresentação diferente.

Em menos de um ano, foram exatamente 57 candidaturas para diversas vagas. E ela tem tudo anotado em uma planilha: “Eu guardo um Excel

como lembrança com o nome da empresa, informações da empresa, descrição da vaga, salário oferecido... Tudo”. Mas mesmo com tanto esforço e dedicação, parecia que Loyanne nunca iria conquistar a tão desejada vaga de emprego.

Quando a amazonense começa a falar sobre o processo seletivo que participou na *Zendesk*, - empresa que desenvolve softwares de suporte ao cliente para outras empresas - é nítido que uma onda de felicidade invade seu coração. Cansada de relembrar os momentos difíceis da sua transição de carreira, é contando como conseguiu passar no teste da multinacional que se sente orgulhosa por todo caminho percorrido.

“Eu comecei a pular aqui em casa, porque não acreditava no que tinha acontecido”

“Tinha 30 minutos que eu tinha saído da entrevista e me mandaram mensagem dizendo que tinham uma boa notícia pra mim. Eu não respondi e me mandaram SMS. [...] Eu não acreditei e liguei pra um amigo que é sênior lá e perguntei ‘com quanto tempo vocês dão resposta para um candidato?’, ele me disse ‘às vezes, uma semana”.

Depois de muito pensar e repensar sobre o assunto, ela aceitou a proposta oferecida pela *Zendesk*. E em seu primeiro dia de trabalho, com muita empolgação, a engenheira de software júnior decidiu tirar o pijama e colocar um “look amigável” (mesmo que em home office), esqueceu suas inseguranças e timidez, respirou fundo e agradeceu por aquela oportunidade de crescimento pessoal e profissional. Hoje, Loy desenvolve softwares em uma empresa a qual se identifica com cultura e valores.

### Durante a pandemia

Mesmo decepcionada com a medicina e apesar das suas más experiências trabalhando em hospital, Loyanne se sente bem orientando e cuidando das pessoas ao seu redor. Por isso, em 2020 ela decidiu oferecer atendimento médico gratuito a brasileiros que precisavam de ajuda.



LOCAL DE TRABALHO DE LOYANNE  
REPRODUÇÃO INSTAGRAM



LOYANNE ATUANDO COMO MÉDICA  
REPRODUÇÃO INSTAGRAM

“Uns amigos de Manaus começaram a divulgar na cidade que eu estava atendendo gratuitamente via Zoom, e em pouco tempo meu Instagram pessoal praticamente dobrou de seguidores. Muitas pessoas vinham até mim porque os hospitais estavam encharcados de Covid e elas precisavam de orientação. [...] Nem sempre era sobre Covid. Era uma diarreia, dor localizada... As pessoas precisavam ser mais ouvidas do que tratadas”.

Loy sente um carinho enorme pela história de seu povo, de suas raízes indígenas e está sofrendo muito com a distância de seus familiares por conta da vacinação que ainda não ocorreu, mas está decidida que não quer voltar a morar no país. A amazonense sente repulsa do governante brasileiro e não está feliz com a população que desrespeita as regras de saúde. A médica e programadora finaliza com um recado importante: “o ‘jeitinho brasileiro’ não resolve nada!”.



## "É um orgulho ser referência para várias mulheres e atletas"

Conhecido como um esporte tipicamente masculino, o judô tem ajudado atletas na discussão sobre o empoderamento feminino e a inclusão social

Analice Lima de Paula,  
Rebeca Camargo e  
Thaís M. Costa

Sempre fui uma pessoa muito família e reservada, de poucos amigos.

Fui uma criança que gostava e praticava todos os esportes, mas o judô teve uma influência muito grande na minha vida. Foi através da minha avó, que trabalhava numa academia em Tupã, que eu conheci o judô. Além de me apaixonar pelo esporte, quando descobri a deficiência, foi onde eu encontrei a autonomia e liberdade que eu tenho hoje. O judô sempre foi um amor, uma paixão muito maior.

Antes de me encontrar no judô, descobri um diagnóstico de uma doença chamada stargardt, que provoca a perda gradativa da visão. Hoje eu tenho em torno de 10% dela e, por conta dessa deficiência e outros fatores, percebi que esse sonho estava cada vez mais distante. Até que em 2014, descobri o esporte paralímpico e tudo mudou. Hoje eu vivo do judô, tenho um salário, patrocínio e consigo me dedicar e viver 100% do esporte.

ALANA MALDONADO SEGURANDO SUA MEDALHA

Alana Maldonado é uma atleta de alto rendimento no judô paralímpico. Jovem, com muitos sonhos e grande talento! Em sua trajetória, ela já acumula diversas medalhas em competições mundiais e nacionais. E ela não para: quer acumular ainda mais conquistas. Uma delas, inclusive, é a medalha das olimpíadas de Tóquio, que está para acontecer no Japão. A atleta tem tudo a ver com essa edição da revista, que quer ver mais mulheres nos pódios, conquistando medalhas e superando qualquer tipo de preconceito. E, claro, conquistando aquilo que deveria ser básico: a inclusão.

"Eu me chamo Alana Maldonado, tenho 25 anos, nasci em Tupã, uma cidadezinha do interior de São Paulo.





## Preconceito na sociedade

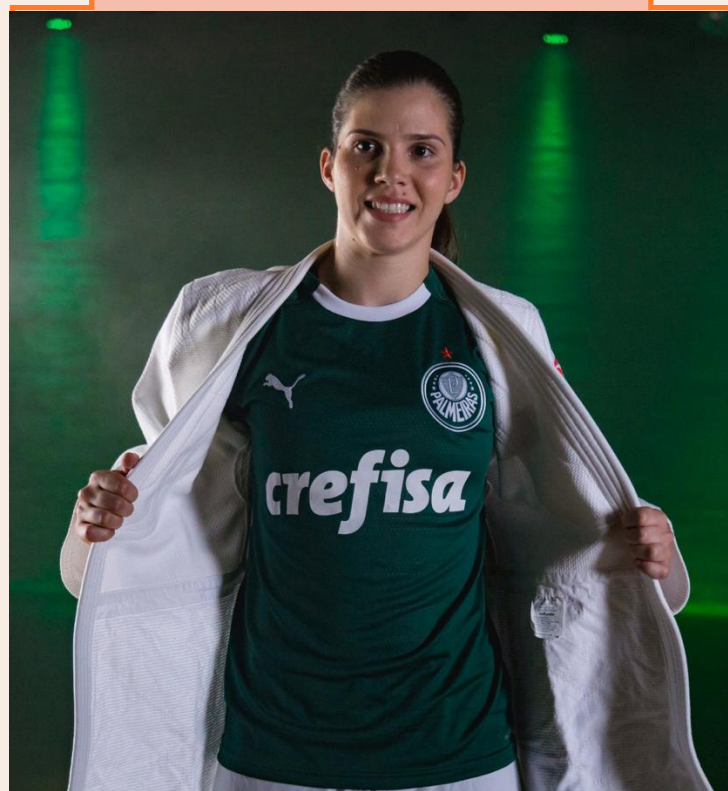
Já sofri preconceito na escola, faculdade e até mesmo dos professores por não entenderem e não darem a importância a minha baixa visão, acharem que não era real. Foram momentos difíceis, como ter que ficar me explicando até em filas presenciais, que é um direito, e porque eu estou ocupando aquele lugar. As pessoas ficam olhando e sempre tenho que falar que a preferência também não é só para idosos ou gestantes. Esse tipo de preconceito é cotidiano e sempre acontece.

## Paixão pelo Palmeiras

Para mim é uma responsabilidade muito grande defender um time como o Palmeiras. É um clube de uma estrutura muito grande, que dá o suporte para a gente treinar e tem tudo de mais moderno. É um orgulho defender as cores deste clube!

## Paralimpíadas 2016

Participar das Paralimpíadas em 2016 foi um sonho realizado! Maior evento do esporte e, por ser em casa, no Brasil, com toda minha família e meus amigos torcendo por mim, foi algo inédito! Conquistar a medalha de prata foi uma energia e sensação que eu não consigo nem descrever. Isso não vai se repetir novamente, não terei minha família e meus amigos na torcida porque quando é em outro país, infelizmente, eles não estão. Mas, ela fica representada por colegas, adversários e técnicos.



ALANA MALDONADO VESTINDO A CAMISA DO PALMEIRAS COM UM KIMONO POR CIMA

“ Agora dentro do esporte, eu nunca sofri nenhum tipo de preconceito. Sempre foi um lugar de muita inclusão e muito orgulho para mim

”





## Referência no esporte

Eu tenho muito orgulho de ser referência no esporte e para várias mulheres atletas. A inclusão do deficiente no esporte é extremamente importante e acho que a gente vem cada vez mais conseguindo alcançar esse espaço, tendo inclusão. Eu vejo que é uma porta para o mundo e é extremamente importante. Ainda pode melhorar muito, mas estamos no caminho.

A mensagem que eu deixo é que nunca desistam dos seus sonhos! Confiar e acreditar que vai dar certo. O esporte realmente não é um caminho fácil, e não é uma decisão que você diz: “quero ser atleta profissional, vai ser fácil, vou conseguir e viver disso”. Não é fácil, mas com muito foco e fé, a gente chega lá!”



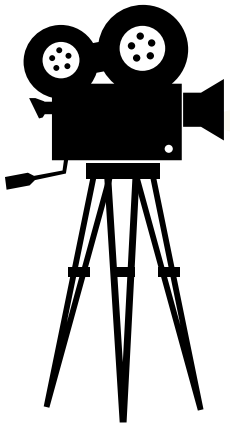
ALANA MALDONADO VIBRANDO A CONQUISTA DO MUNDIAL EM 2018

“E agora eu vou em busca do ouro em Tóquio”

## Diversidade inclusiva no esporte

A inclusão social, por sua vez, tem hoje maior visibilidade no mundo tecnológico e nos esportes. A ascensão de lives com intérpretes deu espaço para pessoas surdas e mudas acessarem shows virtuais e, assim, se divertirem em meio a pandemia. Já no esporte, assim como Alana Maldonado, existem outros atletas conquistando espaço nessa área. A versatilidade do esporte tem contribuído para isso. A inclusão não é só vista no judô ou no futebol, por exemplo, as possibilidades são infinitas! Temos o basquete, handebol, vôlei, natação, atletismo, entre outros que são adaptados para os grupos que deles participam. Um exemplo disso é o vôlei que pode ser realizado sentado devido a mobilidade das pernas, já no futebol a bola é adaptada com um som para jogadores com deficiência visual e o número de participantes é menor, a natação além de contribuir como um esporte, ajuda na respiração, na mobilidade e a não atrofia do corpo.





## A voz por trás da... Ação!

Da literatura à música e da fotografia às páginas de roteiro, essas são as grandes paixões de Anna Muylaert, a diretora que há mais de 20 anos vem marcando gerações.

Danilo Dias



ANNA MUylaERT  
FOTO: ARQUIVO PESSOAL

Ela é uma das cineastas mais premiadas do Brasil em festivais nacionais e internacionais. Anna se destaca por ser uma excelente roteirista, marcando a infância de muitas crianças através de obras memoráveis como *Castelo Rá-tim-bum* e *O Mundo da Lua*, exibidas na TV Cultura. E, apesar da influência exercida no universo infanto juvenil, uma de suas mais importantes atribuições é ser mãe.

Anna Luiza Machado da Silva Muylaert nasceu em abril de 1964, em São Paulo, e desde muito nova já nutria uma certa paixão pela música, literatura, fotografia e quando descobriu o cinema na adolescência “foi uma fascinação natural”. Se formou na Escola de Comunicações e Artes da USP (ECA) e ao longo de uma sólida carreira, já produziu diversos curta-metragens, escreveu críticas de cinema para jornais e revistas, além de roteirizar e dirigir filmes que, em sua maioria, se destacaram por quebrar estereótipos.

Esses estereótipos ficam bem evidentes em obras como *Durval Discos* (2002), *É Proibido Fumar* (2009), *Chamada a Cobrar* (2012) e *Que Horas ela Volta?* (2015), que carregam consigo questões sociais delineadas de forma mais crítica, com o intuito de provocar uma reflexão no espectador.

Nesta edição do Ping Pong Cult batemos um papo com Anna Muylaert que falou sobre vida, carreira e os desafios de se fazer cinema no Brasil, principalmente em um cenário pandêmico.

**Paulistana:** Quem é Anna Muylaert?

**Anna Muylaert:** Uma metamorfose ambulante com boa intenção.

**P:** Quando começou a se interessar por cinema? E o que a motivou ser cineasta?

**AM:** Acabei de fazer um curta-metragem para o Janela Internacional de Cinema do Recife exatamente sobre isso, chama-se “Um café com meu avô Durval”, está no Youtube. Mas eu acho que sempre me interessei por cinema, mesmo sem saber ao certo o que era. Minha mãe conta que quando eu via filmagem na rua, eu queria parar o carro. Eu sempre gostei de música, literatura e fotografia, então quando descobri o cinema na adolescência foi uma fascinação natural.

**P:** Qual é o seu filme e diretor favorito?

AM: Um (entre tantos outros) filme que considero perfeito é *Laranja Mecânica* de Stanley Kubrick, ele é o mestre dos mestres no que se refere a cinema narrativo.

P: Como é o seu processo de construção de um roteiro?

AM: Primeiro tem uma etapa que chamo de gravidez, que pode demorar anos da ideia gestando dentro de mim, com pesquisa ou não, mas com espaço. Mas uma vez que ela saia para fora e eu faça a escaleta da ideia, daí costumo viver a possessão para escrever o roteiro em si. Essa segunda fase costuma durar 15 dias, não mais do que isso, pela intensidade do processo. Eu não quero saber de dormir, nem de comer, não consigo conversar com ninguém, realmente fico possuída.

P: Quem é sua maior inspiração?

AM: Eu mudo de inspiração a cada dia, num dia pode ser um pássaro de cauda longa que aparece na minha casa, um filme... O último foi *Druk*, do Vittenberg, uma pessoa do passado ou do presente, mas posso dizer que nos últimos anos uma inspiração constante tem sido o pensador Jiddu Krishnamurti, cujas ideias eu entro em contato quase diariamente.

P: Como se sente em saber que duas de suas obras produzidas para a televisão, em especial o *Castelo Rá-tim-bum*,



ANNA MUYLAERT E REGINA CASÉ NOS BASTIDORES DE *QUE HORAS ELA VOLTA*  
FOTO: ARQUIVO PESSOAL



ANNA MUYLAERT DIRIGINDO FILMES  
FOTO: ARQUIVO PESSOAL

marcou toda uma geração e é lembrado até hoje como um dos melhores programas da TV já produzido?

AM: É uma grande realização, né? Saber que um trabalho bem feito pode ter tanta durabilidade. Dava para perceber mesmo enquanto estávamos no processo, que estávamos fazendo algo de muita qualidade, mesmo assim não imaginávamos o tamanho do sucesso.

AM: Eu gosto muito tanto de cinema quanto de televisão. Na TV é um processo mais coletivo porque tem a direção da TV que acaba dando muitas cartas também. Já no cinema independente você dá todas as cartas e acaba sendo um processo mais pessoal. Eu gosto dos dois, acho que um alimenta o outro.

P: Algo bem característico em suas produções são os debates sociais que sempre mostram o retrato de um país desigual e com diversas questões a serem trabalhadas, como o que acontece em: *Que Horas ela Volta*, *Durval Discos* e no *Chamada A Cobrar*. Na sua opinião, se os filmes nacionais tivessem o mesmo apego que as telenovelas, levando milhares de pessoas às salas de cinema todos os dias, debater tais temas poderia gerar uma mudança na sociedade?

AM: Não sei te dizer. Às vezes vejo que algumas novelas da Rede Globo estão se esforçando para pegar carona nos filmes brasileiros e nas temáticas dos filmes, mas eles não têm tanta

**“...QUANTO AO MOMENTO ATUAL, O CINEMA ESTÁ SENDO DESPRESTIGIADO PELO ATUAL (DES)GOVERNO DESDE O PRINCÍPIO...”**

P: Qual a principal diferença entre dirigir um produto para a televisão como o *Castelo Rá-tim-Bum* e fazer cinema? Em qual deles se sente mais confortável em trabalhar?

liberdade ou originalidade quanto os autores de cinema. O importante sempre é ter a antena ligada tanto no que concerne às discussões como no modo de fazê-las. Se esses produtos têm o poder de mudar o mundo, eu diria que sim, mas bem aos poucos.

**P:** Qual a maior dificuldade em se fazer filmes no Brasil? E como está sendo fazer cinema no país no meio de uma pandemia?

**AM:** A maior dificuldade para fazer cinema aqui ou em qualquer lugar do mundo é fazer um roteiro forte e original e manter essa qualidade até o final. Não há fórmulas. Cinema é difícil porque é sempre novo.

Quanto ao momento atual, o cinema está sendo desprestigiado pelo atual (des)governo desde o princípio: cinemateca fechada, a Ancine está em operação tartaruga e poucos filmes estão sendo financiados neste momento. Junta-se a isso a pandemia e no momento quase nada está sendo feito. Um momento muito ruim para o cinema no Brasil.

**P:** De acordo com o levantamento feito pela ANCINE, apenas 20% dos filmes são dirigidos por mulheres. Ser uma mulher, em um cenário onde a maioria ainda é masculina, lhe trouxe desafios?

**AM:** Sim, com certeza. Você é minoria, a tendência é ser desprestigiada, a tendência é não ter seus projetos ou ideias valorizadas, então isso cansa, claro. Mas por outro lado, você se acostuma e acaba desenvolvendo a paciência, a garra e acaba ficando mais forte.

**P:** O que acha que poderia ser feito para que essa parcela feminina, ocupando posições de destaque dentro do cinema nacional aumente?

**“... VOCÊ É MINORIA, A TENDÊNCIA É SER DESPRESTIGIADA, A TENDÊNCIA É NÃO TER SEUS PROJETOS OU IDEIAS VALORIZADAS, ENTÃO ISSO CANSA, CLARO...”**

**AM:** Acho que temos que seguir o modelo da Academia de Hollywood. Aumenta a diversidade no colegiado e os resultados mudam, como se pode ver esse ano com a vitória de *Nomadland* ou no ano passado com a vitória de *Parasita*. Isso aconteceu porque há 5 anos eles vêm convidando mulheres, negros e estrangeiros para votar. Isso muda tudo. No cinema brasileiro, tem que ter mais mulheres e negros nas comissões que decidem que projetos serão escolhidos e assim também nos executivos de streamings. Quanto mais diversidade nas pessoas que escolhem, mais diversidade nos projetos escolhidos.

**P:** Em 2019 houve uma polêmica envolvendo um grande blockbuster norte-americano, o filme *Vingadores Ultimato*, que ocupou mais de 80% de todas as salas de cinema do Brasil, prejudicando tanto filmes grandes como o *De Pernas Pro Ar*, como filmes menores. Na sua opinião, a criação de cinemas exclusivos para exibição de filmes nacionais, daria um respiro para produtores independentes e para filmes nacionais no geral?


**AM:** No momento está complicado falar em salas de cinema. Está tudo fechado e mesmo em Los Angeles, a cidade com maior número de salas do mundo, as salas estão fechando. Sem dúvida, nichos protegem nichos, mas não sei qual a solução. O mundo está mudando muito rápido nessa pandemia, está difícil entender o que vai acontecer hoje quanto mais no ano que vem.

**P:** Para finalizarmos, o que diria para as novas gerações que querem seguir seus passos, se tornado produtores, diretores e roteiristas?

**AM:** Sejam atentos, sejam autênticos, sejam fortes e mais que tudo, sejam humildes porque sem humildade nada de grande pode ser feito.



FOTO DIVULGAÇÃO



## Cidade invisível exalta folclore brasileiro com uma trama misteriosa

Lucas Lima e Ana Paula Castro

Para muitos, somente lendas, para outros, que juram já ter visto algo sobrenatural, é mais do que real. É assim que funciona o folclore brasileiro, cheio de magia e inúmeros personagens com histórias para lá de curiosas, que são contadas de geração em geração por esse vasto país.

Essas histórias já estavam esquecidas há um tempo, ou talvez apenas no fundo da imaginação de quem já as ouviu. Aliás, quem nunca ouviu uma delas? Mas *Cidade invisível* nos fez um grande favor de colocar essas lendas culturais novamente em discussão, através de uma produção magnífica. Partindo do ponto de que, para muitas pessoas, essas histórias não são relevantes e não passam de contos, há quem afirme que realmente todas essas criaturas místicas como Cuca, Saci, Curupira e o restante da turma existem, sim, e talvez estejam mais perto do que se imagina.

Tal ideia é muito bem explorada pelo seu criador, Carlos Saldanha, uma vez que cada personagem tem sua história e seu lugar no mundo, passando despercebidos como seres humanos comuns, vivendo o cotidiano como qualquer outra pessoa. É assim que eles são apresentados a partir do momento que Gabriela (Julia Konrad) morre e vários outros eventos são desencadeados na série.

Com a cruel morte de sua esposa, na Vila Toré, lugar do qual ela gostava muito e que serve de cenário para o ponto principal da série, o policial Eric (Marcos Pigossi) começa a buscar respostas. A princípio ele nega que algo sobrenatural poderia ter acontecido ali, o que é um ponto muito positivo para Saldanha, aproximando Eric da realidade de muitas pessoas que, não importa o quanto tentem, não conseguem sair da realidade na qual são inseridas. Com isso, a veracidade do folclore brasileiro é questionada, no entanto, após presenciar alguns fenômenos no mínimo intrigantes, ele começa a acreditar que talvez aqueles contos não sejam somente contos.



Nisso nós somos levados a conhecer mais sobre os personagens e suas vidas simples. Alguns outros em estado de calamidade, como é o caso de Iberê (Fábio Lago), que depois de “aposentar” o Curupira, vive como morador de rua, no subúrbio do Rio de Janeiro.

A forma de introdução dos personagens é feita sempre no início de cada um dos sete episódios. Alguns com mais ênfases em suas histórias, como é o caso do grande destaque da série A Cuca, interpretada pela espetacular Alessandra Negrini, que traz um ar muito diferente da Cuca que muita gente já conhecia através de outras obras. Em “O Sítio do Pica Pau Amarelo”, por exemplo, esse personagem é somente uma feiticeira-jacaré de cabelo loiro, mas em Cidade Invisível, a Cuca é uma verdadeira Bruxa cheia de misticismo, como também é chamada por outros personagens, capaz de se transformar em outras coisas.

A trama vai se desenvolvendo conforme Eric e sua parceira de trabalho, Márcia (Aurea Maranhão), vão se aprofundando mais na história e, conseqüentemente, com os outros personagens. Devido à sua sede de justiça, Eric se envolve mais profundamente com Cuca/Inês e com Camila/Iara (Jessica Córes), que depois de não ter conseguido concluir o plano de Inês contra Eric, passa a

desenvolver um sentimento de compaixão pelo personagem. Em paralelo a isso, Márcia começa a se preocupar com seu companheiro de trabalho, uma vez que o mesmo não parece estar conectado “ao mundo real”.

Vale a pena ressaltar as histórias paralelas que são levantadas na série, como o desespero de Eric ao se ver desamparado e perdido ao ter que educar sua filha somente com a ajuda de sua avó, (Thaia Perez). São mostrados inúmeros flashbacks com uma carga emocional intensa de como era a sua vida antes da morte de sua amada, além do drama dos moradores da Vila Toré, que está para ser derrubada por uma construtora, botando em cheque inúmeras histórias de pessoas que viveram ali a vida inteira.

Quanto mais se caminha para a reta final do enredo, mais surpreendente a história vai ficando, pois os personagens se conectam de uma forma muito inteligente, prendendo a atenção do público até o último instante para entender o quê, porquê e como tudo aquilo está acontecendo.

*Cidade invisível*, de maneira espetacular, levantou uma bandeira cultural brasileira, mostrando o quão ricas e magníficas as histórias do folclore são, aguçando a imaginação de muitos para uma possível nova temporada.



FOTO DIVULGAÇÃO

"Esse ano serviu para mostrar que a gente não vive sem a graça, sem humor. O humor salva, transforma, alivia, cura, traz esperança pra vida da gente.

Essa pandemia também deixou bem clara a importância da arte nas nossas vidas. Esse ano foi difícil? Foi. E foram as artes dramáticas, a música, o cinema, a dança, a cultura em geral que nos ajudaram a seguir em frente tornando tudo um pouquinho mais leve.

[...]



Enquanto essa vacina tão esperada não chega pra todo mundo, é bom lembrar que, contra o preconceito, a intolerância, a mentira, a tristeza, já existe vacina: é o afeto, é o amor.

Então diga o quanto você ama a quem você ama. Mas não fica só na declaração não, gente. Ame na prática, na ação. Amar é ação, **amar é arte.**"

- Paulo Gustavo para o especial "220 Volts", transmitido pela Rede Globo em dezembro de 2020.



# São Paulo é mais que VISUAL, São Paulo é CENA!

Gabriel Nascimento

A capital do estado tem cerca de 12 milhões de pessoas que vivem e mantêm a cidade viva 24 horas por dia. O fotógrafo paulistano Raphael Germano (@raphgermano) registrou, em dois ensaios, o movimento de São Paulo. São cenas cotidianas com o cenário da maior cidade da América Latina, em que moradores e turistas desfrutam de seus lazeres e rotinas.

Raphael Germano tem 28 anos e mora em Guarulhos, Grande SP. Formado em fotografia pela Universidade de Guarulhos (UnG), atua na área há 7 anos. Sua vertente profissional em “fotografia de rua” é inspirada nos trabalhos de Henri Cartier-Bresson, Vivian Maier e William Eggleston – renomados artistas da fotografia.

Ensaio 'Going to Work'



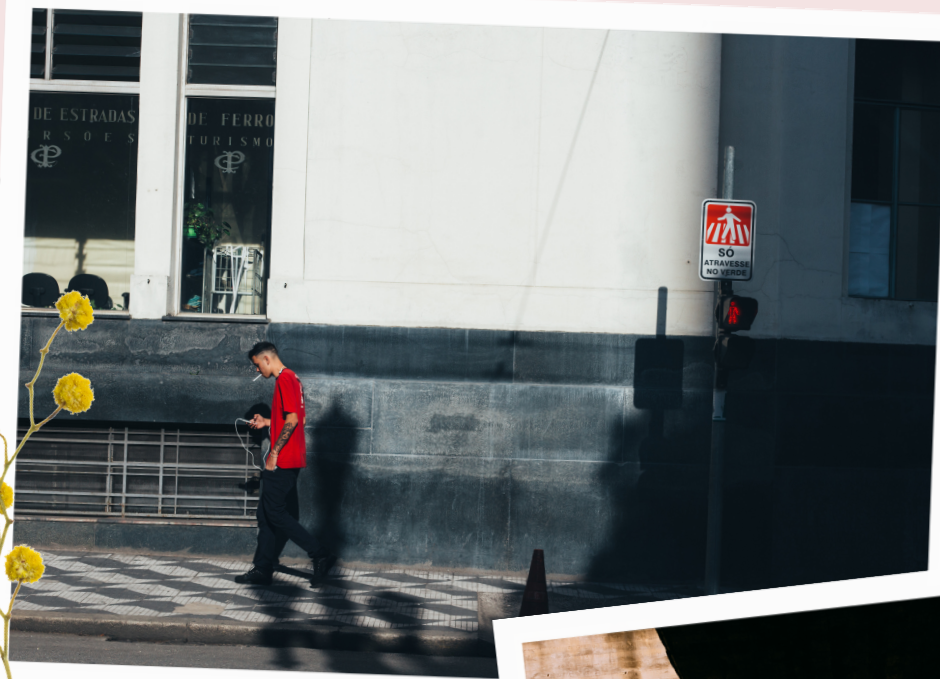
Ensaio 'Sunday'

No ensaio 'Going to Work' Raphael nos mostra o despertar dos trabalhadores. Através de seu olhar, fez imagens a caminho do trabalho (entre as 5hs e 7hs da manhã).

“Não costumo colocar nomes ou títulos nas fotos, pois é muito fácil saber do que se trata quando se vê as imagens”, diz o fotógrafo.



**O segundo ensaio, chamado ‘SUNDAY’, vem com imagens mais iluminadas, com mais cores, mais céu! “São fotos em lugares fechados para veículos e reservado ao lazer das pessoas, aos domingos, como Avenida Paulista ou o famoso Minhocão”, comentou Raphael.**







## Representatividade negra no mundo da moda tem crescido, mas ainda existe um longo percurso a ser trilhado

“Às vezes uma menina sonha em ser modelo, mas ela desiste porque acaba não se sentindo representada”, revela a modelo Camila Martins, 23

Simony Maia e Luis Felipe Hamati

MARIANA MORAES, FUNDADORA DO BRECHÓ PELE PRETA  
REPRODUÇÃO INSTAGRAM

Diariamente ao ligar a televisão, o telespectador se depara com conteúdos diversos como propagandas, comerciais, novelas, filmes, entre outras infinitudes de opções. Mas é só parar e prestar um pouco mais de atenção nos detalhes que é possível notar que a variedade muitas vezes se restringe apenas aos estilos dos conteúdos, isso porque a grande maioria dos artistas, modelos e atores são compostas por pessoas brancas. Grandes premiações da televisão como o Oscar e o Grammy até pouco tempo atrás nunca tinham entregado um prêmio para uma celebridade preta. No Brasil, não é muito diferente e apesar de 54% da população do país ser composta por pessoas pretas, ainda é muito difícil ver negros ocupando papéis de destaque na televisão e até mesmo cargos de grande importância nas empresas.

No mundo da moda isso não é muito diferente, mas esse cenário vem mudando. Mariana Moraes dos Anjos, 23, faz parte do time de mulheres que estão trazendo mais

representatividade para o mundo dos brechós e da moda. A jovem enfermeira alimenta em suas horas vagas e usa como fonte de renda o brechó *Pele Preta* - um ambiente que além de realizar a venda de roupas, também traz reflexões sobre a cultura negra e um Instagram repleto de fotos com modelos pretas. “Eu queria que tivesse representatividade de alguma forma, e eu fui buscar um setor que eu já gostava muito, sempre me interessei, mas não sabia como era difícil já começar sendo modelo em um setor que é tão para brancos”, conta Mariana.

A moça também conta que quando criou o brechó *Pele Preta*, não tinha intenção alguma de tirar o espaço de outras pessoas, ela queria se sentir representada e ajudar outros indivíduos a também se reconhecerem naquele ambiente. “Eu quero que seja nosso [espaço]. Eu quero que seja algo que eu possa olhar e falar ‘ali eu posso entrar, posso me sentir confortável, jogar uma temática, falar do meu cabelo’”, diz.

E de fato, o brechó da jovem abriu o caminho para outras pessoas se sentirem incluídas em algo que sempre quiseram fazer e esse é o caso de Gabrielly Lusía Lima das Neves, 22, cliente e modelo do brechó Pele Preta. “Se fosse só pra fotografar, eu não teria tanta autoconfiança para participar, mas quando eu vi o projeto, eu achei muito fofo e bonito. Eu pensei ‘tenho que fazer parte disso porque é muito lindo’. Quando eu olhava pra revista de moda, quando eu olhava pra televisão quando era criança, eu não tinha essa representatividade de ver mulheres negras no topo, mulheres negras sendo referência de padrão de beleza”, conta Gabrielly sobre a sua motivação para modelar para o brechó.

A graduanda do curso de Letras revelou também que sempre quis ser modelo por ser uma mulher alta, mas que teve seus sonhos adiados quando foi atropelada por um carro ao voltar da escola quando tinha 10 anos. “Eu quebrei a minha perna direita, tive que usar pino e gesso. Fiquei na cadeira de rodas por seis meses. Perdi um dente da frente e fraturei o maxilar”, conta a jovem. Mas no ano de 2018, com 20 anos, Gabrielly resolveu fazer um ensaio fotográfico que mudou a sua vida e a sua visão sobre si mesma. Naquele mesmo ano ela decidiu participar do Concurso Beleza Negra Campo Grande MS. “Naquele ano que eu entrei teve uma semana de moda em que a cada dia tinha o desfile de um ou dois estilistas, eu desfilei umas cinco vezes para cinco marcas diferentes. Isso foi me aproximando mais da representatividade da mulher negra na moda”.

Gabrielly acredita que atualmente o mundo da moda está sim mais inclusivo, no entanto, também pensa que nem todas as empresas estão de fato se importando com a representatividade. Para a estudante, muitas pessoas estão se aproveitando do debate para passar uma imagem de quem se importa com a inclusão.



GABRIELLY, CLIENTE E MODELO DO PELE PRETA

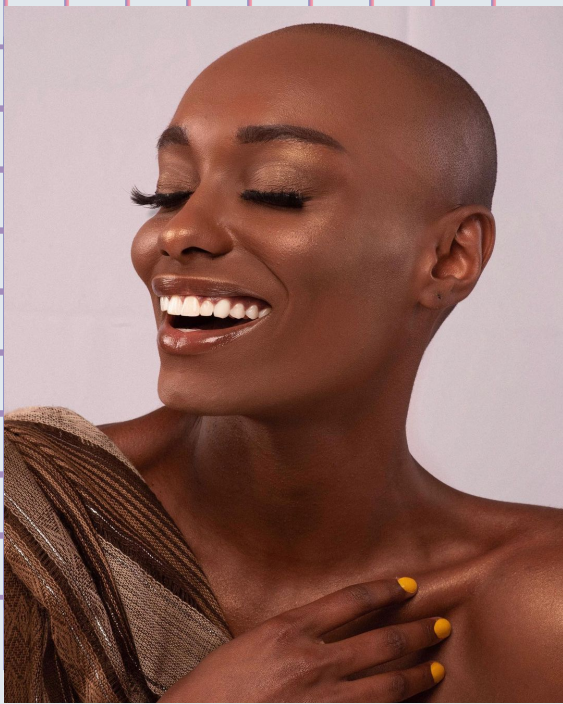
“São poucas empresas que tem essa preocupação. 90% pensa em usar os negros porque ‘está na moda’ e porque eles vão comprar”.

## A moda por trás dos bastidores

Para as mulheres negras, ter alguém em que possam se inspirar é algo que por muitos anos esteve longe de sua realidade. Até pouco tempo atrás, era quase impossível ver pessoas negras em destaque e apesar dessa realidade ter mudado, ainda há um longo percurso para que se possa falar em igualdade. “As marcas sempre fazem a mesma coisa, elas falam ‘a gente ama negros, a gente tá mudando isso’, mas se você for parar pra ver em toda campanha tem duas brancas e uma negra. Eu sei disso porque eu vivo isso. Todo trabalho que eu faço é sempre isso; três brancas e eu de negra”, conta a modelo Camila Martins, 23.

Camila acredita que muitas meninas que estão entrando no mundo da moda não conseguem se sentir representadas. “Quando você tem projetos pequenos que começam com esse movimento, é muito importante. Porque às vezes uma menina sonha em ser modelo, mas ela desiste porque acaba não se sentindo representada”.





CAMILA MARTINS

E quem pensa que a falta de representatividade no mundo da moda se restringe a falta de modelos negros, se engana, pois de acordo com Camila, por trás dos bastidores é ainda mais escasso o número de fotógrafos, maquiadores e stylists negros. A jovem modelo conta a importância de ter em quem se inspirar e relata que quando decidiu raspar a cabeça e encontrar a sua identidade após anos alisando o cabelo, ela procurou mulheres negras em quem pudesse se reconhecer. “Eu procurei inspirações. Procurei muitas mulheres, tinha a Sheron Menezes que tinha o black lindo, enorme, foram muitas mulheres que me inspiraram muito”.

E ainda quando se fala em representatividade, é preciso também pensar nas gerações futuras e buscar deixar o caminho aberto para que eles possam se reconhecer em meio a uma sociedade que muitas vezes desvaloriza e exclui pessoas pretas. Camila que se tornou mãe há pouco tempo deixa claro que faz de tudo para que a sua filha se sinta parte de um grupo, e a ensina desde pequena a importância de se aceitar. “Eu quero que ela saiba a nossa história, a nossa ancestralidade. Já comecei a comprar livros para ela. Eu quero que ela tenha um conhecimento de quem ela é, de onde ela veio e onde ela pode chegar.”

## 5 motivos para se comprar em um brechó

Gabriela Gomes



### AJUDAR AS MANAS:

OS BRECHÓS SÃO UMA ÓTIMA PEDIDA PARA MICROEMPREENDEDORES, ASSIM COMO UMA GRANDE POSSIBILIDADE DE INVESTIMENTO COMERCIAL FEMININO.



### INOVAR SEU ESTILO PESSOAL:

SEGUNDO PESQUISAS REALIZADAS PELO GLOBALDATA (2019), A GERAÇÃO Z É A QUE MAIS COMPRA EM BRECHÓS, TENDO 70% DELES COMO CONSUMIDORES. O QUE MOSTRA QUE A MODA VEM SE TORNANDO CADA DIA MAIS ALGO PESSOAL E INOVADOR.



### ESTIMULAR O CONSUMO CONSCIENTE:

A MESMA PESQUISA DO GLOBALDATA MOSTROU QUE MAIS DE 100 BILHÕES DE ROUPAS SÃO FEITAS POR ANO E QUE A SOCIEDADE COSTUMA USAR APENAS 30% DELAS COM FREQUÊNCIA. GARIMPAR E COMPRAR EM BRECHÓS FAZ COM QUE O FAST FASHION DIMINUA.



### O MEIO AMBIENTE AGRADECE:

PARA QUE SEJA PRODUZIDO 1 KILO DE ALGODÃO É NECESSÁRIO UTILIZAR 200 LITROS DE ÁGUA. A COMPRA DE ROUPAS USADAS FAZ COM QUE O CONSUMO DE MATÉRIA-PRIMA DIMINUA, POUPANDO O MEIO AMBIENTE.



### ACESSIBILIDADE:

AS PEÇAS DE BRECHÓS COSTUMAM SER MAIS ACESSÍVEIS, SENDO DE 40% A 60% MAIS BARATAS, O QUE AUMENTA A SUA CHEGADA DA MODA A PERIFERIAS.



@DANEGABRECHO\_  
São Paulo



@USELOYAL  
Capão Redondo



@LOJANEBRECHO  
Embu das Artes e Parelheiros



Não sabe onde encontrar um brechó maneiro? A Paulista indica! 📍

Gabriela Gomes



São Paulo  
@BRECHO\_HEAVEN



Mauá  
@BRECHODASPATTYS



República  
@BRECHONOFUNDINHO



**FMU**  
COMPLEXO EDUCACIONAL

**FIAMFAAM**

JUNHO DE 2021 | EDIÇÃO 1

**DIVERSA EM CADA RUA,  
DIVERSA EM CADA PÁGINA.**



**PAULISTANA**

FOTO: MERCEDES MEHLING | UNSPLASH