


# PAULISTANA

DEZEMBRO DE 2021

FORA DO  
ARMÁRIO  
E DE  
CASA





**Homenagem a Rainha do sertanejo, Marília Mendonça, pág. 12**

**1995 - 2021**

# Expediente

**Editora-Chefe:** Luana Bonvicini  
**Editora de arte:** Luana Bonvicini

## Editoria de Entretenimento

Editor-Chefe: Luis Eduardo  
Redatores: Matheus Botosso, Marcos Brasil, Alexsandro Júnior, Leandro Aurelli, Luiz Guilherme e Agniz Eduarda

## Editoria de Cultura

Editora-Chefe: Luana Bonvicini  
Redatores: Gustavo Thomaz Marquesoni Mei, Luana Luiza Alves de Sousa, Amanda Cristina de Lima Dias, Gabriela Martins Chagas, Bruno da Silva Rodrigues, Lívia Bender, Bruno Lima e Viviane Favaro Dias

## Editoria de Cidades e Política

Editora-Chefe: Gabriel Barbosa  
Redatores: Francielle Santos, Guilherme Alves, Malu Mendes, Matheus Aquino, Matheus Vilas Boas e Thayna Andrade

## Editoria de Direitos Humanos

Editor-Chefe: Felipe Lins de Oliveira  
Redatores: Angela da Gustinini Reiche, Emerson Alves dos Santos e Giovana Gomes da Silva

## Editoria de Saúde

Editora-Chefe: Julia Bueno  
Redatores: Alan Felipe, Eduardo Ventura, Henrique Delunero e Ivan Minori

## Editoria de Esportes

Editor-Chefe: Victor Richard  
Redatores: Leonardo Teixeira, Gabriel Serafim, Júlio Rodrigues, Felipe Alexandre, Enrico Galeni e Thiago Cipriano

## Editoria de Tecnologia

Editora-Chefe: Giulia Solai  
Redatores: Carina Viana, Lucas Bartine, Vinicius Nunes, Dulce Regina Naves e Julia Ferreira Valentin

## Editoria de Gastronomia

Editora-Chefe: Angela Vitoria  
Redatores: Emily Francielle, Flávia Freires, Guilherme Luiz Ferreira, Manuela Valentim, Mauro Candido, William Silva e Victoria Regina

## Editoria de Lifestyle

Editor-Chefe: Rodrigo Augusto Eugênio Veiga  
Redatores: Beatriz Lima Fonseca, Ingrid Pires de Freitas, Vitória Kimie Gomes, Larissa Aline Oliveira e Nicolle Bartolassi

*Esta produção acadêmica é o trabalho prático que integra a disciplina Práticas em Jornalismo: revista dos alunos do 6º semestre do curso de Jornalismo do Centro Universitário FMU | FIAM-FAAM*

**Vice-Presidência Acadêmica e de Inovação:** Aline Alves de Andrade

**Vice- Presidência Acadêmica:** Manuel Nabais da Furriela

**Diretor da Escola das Ciências Sociais Aplicadas, Educação, Artes e Humanidades:** Fernando Albino Leme

**Coordenadora do Curso de Jornalismo e do Curso de Relações Públicas:** Nicole Morihama

**Orientadora:** Profa. Ms. Carla de Oliveira Tôzo

# SUMÁRIO

## Entretenimento

Top 7 séries/filmes, pág.

“Abriram-se as cortinas, e agora?”, pág.

Fifa 22: o jogo do ano, pág.

## Cultura

Especial Marília Mendonça, pág.

Os filmes que bombaram em 2021, pág.

A importância da arte em nossas vidas, pág.

## Cidades e Política

A cidade que nunca para, pág.

“Eu quero que mude a estrutura deste país, tenho esperança”, diz Luana Alves, pág.

Lei para distribuir absorventes é vetada. E agora?, pág.

Pesquisa: comprovante da vacina tem boa aceitação para maioria dos entrevistados, pág.

## Direitos Humanos

Perfil: Padre Julio Lancellotti, pág.

**Preconceito duplo, pág.**

## Saúde

Tecnologia em prol de uma vida saudável, pág.

Sedentarismo e quarentena: uma parceria nada saudável, pág.

## Esportes

De esporte marginalizado ao mais assistido nas Olimpíadas, pág.

A corrida por um sonho, pág.

## Tecnologia

Como as mídias sociais moldam nossa personalidade, pág.

A morte... da TV por assinatura, pág.

A tecnologia que te faz ganhar dinheiro jogando vídeo game, pág.

## Gastronomia

O Futuro da Gastronomia e da Alimentação Global, pág.

Destinado a gastronomia, pág.

A melhor parmegiana da cidade, pág.

## Lifestyle

Da carne ao ovo: alta de preços faz brasileiro mudar hábito alimentar, pág.

“Quando medito sinto que eu sou maior que os meus problemas”, pág.

# Pintando sua bandeira nas margens da sociedade

Por mais que a pauta LGBTQIAP+ esteja sendo cada vez mais debatida, é inegável que a conversa ainda esteja baixa demais para chegar no centro, deixando nítida a bandeira sendo pintada nas margens da sociedade ou servindo de pano para forrar a calçada fria que é casa de muitos LGBTQIAP+.

Seja pela homofobia, abandono familiar ou até mesmo pelas feridas causadas pela discriminação vivenciada em casa, a rua passa a ser lar de um grupo já marginalizado enquanto a repressão contra eles cresce ainda mais quando em situação de rua, deixando exposta uma vulnerabilidade já sofrida por conta de uma sexualidade destoante de um modelo cis-heteronormativo e os jogando nas zonas mais inóspitas da sociedade, à beira de todos os seus meios direitos. Essa é a temática da matéria de capa "Preconceito duplo" que aborda a dura realidade dessa população.

Além disso, a Paulistana traz em suas páginas muita emoção com o especial de Marília Mendonça, nossa rainha do sertanejo, que nos deixou em novembro de 2021. Também falamos sobre as Olimpíadas e da fadinha do skate que trouxe a medalha de bronze para o Brasil, além de contar com muita dica cultural e que pode ser aproveitada no conforto do seu sofá!

**Esperamos que você se emocione, reflita e se divirta lendo!**

**Luana Bonvicini**



**Foto: Angela da Gustini Reiche**



# TOP 7 SÉRIES/ FILMES

**FILIFE DOS SANTOS CÂNDIDO**

## 1. Em ritmo de fuga

Clássico para quem curte ação e música, o filme é a história de um motorista de fuga (Baby), que sempre acompanhado de seus fones de ouvido e uma boa música, propaga cenas ao estilo "Velozes e Furiosos". O filme, ao contrário de outras ações, tem trama profunda e interessante, além de excelentes referências e fotografia. Você pode assisti-lo na Netflix.

## 2. A invenção de Hugo Cabret

Ganhador de vários Oscars, esse lindo drama conta a história de Hugo, um garoto que perde o pai e passa a morar escondido em uma estação de trem de Paris, acompanhado de um misterioso autômato, deixado por seu pai. O drama também conta parte da história importante do cinema. Vale muito assistir na Amazon Prime.

## 3. The boys

Essa fantástica e bizarra série anti-heróis da Amazon Prime conta os bastidores por trás dos 7 maiores heróis da terra, é algo como mexer nos arquivos secretos do governo. Hughie, Billy e o resto da equipe têm a missão de desmascará-los





#### 4. A maldição da Residência Hill

A série é psicologicamente assustadora, conta a história de uma família que passou a infância na casa mal-assombrada mais famosa nos Estados Unidos. Agora, adultos e com um fato marcante e doloroso, são forçados a retornar e viver antigos terrores. A trama é complexa e profunda, a fotografia é impecável e técnicas como planos-sequências de até 14min enriquecem muito. Assista na Netflix.

#### 5. "Bom dia, Veronica"

Brasileira e original Netflix, essa série policial escrita por Ilana Casoy e Raphael Montes (dois impressionantes escritores e especialistas em crimes) é fantástica! Acompanha Veronica, uma policial que decide investigar um suicídio que presenciou e acaba se deparando com um segredo bizarro escondido por uma esposa aterrorizada. É impressionante.

#### 6. Como Vender Drogas Online (Rápido)

Com humor e drama, essa série da Netflix é ótima para assistir despretensiosamente, mesmo tendo um ótimo roteiro e produção. Moritz, um adolescente nerd e abandonado pela namorada, torna-se, quase que da noite para o dia, o maior traficante da Europa, usando apenas um site que ele e seu amigo construíram.

#### 7. Fragmentado

Suspense dramático e até mesmo assustador, o filme retrata Kevin, um homem convivendo com 23 personalidades distintas dentro de si. Ele sequestra 3 jovens, que para sobreviver e escapar do cativeiro, tem de conhecer e entender todas as suas personalidades. É complexo e interessante e trata-se da trilogia Corpo Fechado, que foi lançada em 2000, depois Fragmentado (2017) e Vidro (2019). Veja na Telecine Play.

# "Abriram-se as cortinas, e agora?"

**Espectáculos teatrais retornam com muito esforço, mas com mudanças importantes**

***Marcos Brasil e Alessandro Júnior***

Não houve um aspecto que não foi impactado pela pandemia causada pelo novo coronavírus, entre paralisações e mudanças no formato para os meios digitais. Todos tiveram sua rotina modificada com eventos ao vivo cancelados para respeitar as medidas sanitárias necessárias para o momento enfrentado. Um dos principais setores que sofreram com o período sem atividades foi o cultural, tendo em alguns casos a migração natural para as redes sociais, e em outros casos, a completa paralisação das companhias de teatro, bem como o prédio em si. Logo, modificando a forma com que atores, donos de companhia e o público se comunicam nestes espetáculos.

Segundo Rogério Santos Silva, ator há 25 anos e criador da Cia Criação e Arte de Theatro (Criart), companhia de está em cartaz há 18 anos, a notícia do fechamento das casas de teatro foi devastadora: "Como diz a música da Maysa, nosso mundo caiu, perdemos amigos, parentes, pessoas próximas, atores de outras companhias, estávamos pra subir no palco com novos projetos quando chegou à notícia.". Ainda segundo o diretor e ator, a falta de disponibilidade espacial e as dificuldades financeiras causaram danos à forma com que a Criart estava se desenvolvendo.

**"Ficamos 1 ano e meio sem se ver, com dificuldades de manter contato, também perdi muitos atores queridos, que precisaram seguir outros rumos profissionais"**







Embora a Criart tenha seu nascimento em Mauá, é em São Paulo que a companhia tem como base seus espetáculos. No entanto, para comemorar os 19 anos da companhia e celebrar o retorno às atividades, voltaram às origens da Cidade na Região Metropolitana de São Paulo, com a peça “Pracinha”, a respeito da II Guerra Mundial no Brasil.

Outra companhia que também sofreu nesse período foi a Companhia Bando Galé. Raquel Fernandes, atriz e colaboradora do Bando Galé, informa que embora fosse discutido, uma das ideias que não avançou foi o Teatro online: “Pensamos nisso, mas estávamos com duas peças em andamento para estrear no meio de 2020.

O ‘No sexto toque do relógio’, a peça (de cunho político) já está pronta, enquanto que faltam apenas alguns detalhes para o ‘Somos ecos de gritos dados em outros tempos’, que trata do amor homoafetivo já está bem adiantada. O teatro online não era o que imaginávamos para essas duas peças, por isso, decidimos aguardar.”

A atriz fala também da questão do ensaio, que alega a falta de imunização dos atores como uma razão do Bando Galé aguardar até o próximo ano para retomar as atividades.

O outro lado da equação também precisa ser levado em conta, mais especificamente, a relação com o público devido às medidas restritivas. Sem a aproximação, sem muito contato entre público e artista, segundo os entrevistados, será preciso criar uma nova forma de se fazer teatro.

“Todo mundo está meio que estudando, né? (sic), ainda mais pra mim, falando como ator, que mexo muito com o público, tento fazer com que eles sejam parte ativa da história, brinco com eles, e preciso desse feedback para entender se estou agradando, se está tudo saindo conforme deveria, e a máscara atrapalha a ler as expressões, ou seja, vamos precisar mudar muita coisa”, afirma Rogério Silva. Já para Raquel, embora admita a complexidade, entende que esta troca pode ser ainda mais intensa, mesmo sem o contato direto: “Como não vamos ter contato com a expressão completa da pessoa, sorriso, susto, ou algo do tipo, a nossa troca entre ator e público vai ficar restrita ao olhar, e pelo olhar a gente consegue muita coisa, cativar o público, entender a platéia, então mesmo difícil, também é uma oportunidade”.

Já para os espectadores, houve uma reação mista. Enquanto que nas primeiras semanas, o vazio causava um certo desconforto, com a ampliação do quadro de vacinação, foi possível aumentar o número de pessoas dentro das salas. Com relação aos protocolos, é necessário a apresentação do ingresso previamente cedido, o uso da máscara, disponibilidade de álcool em gel, além do certificado de comprovação da vacina.

Ao ser perguntado a respeito da falta que os espetáculos de teatro fizeram durante o período da pandemia, Tiago Souto Santos, um frequentador assíduo, ponderou: "Sim, fez muita falta, sempre tive o hábito/costume de ir ao teatro ao menos duas a três vezes ao mês, na parada obrigatória dos espetáculos a solução pra não sentir tanta falta assim, foi filmes/seriados, e até mesmo, alguns teatros disponibilizaram peças gratuitas e plataformas digitais, para que mesmo nesse tempo longe, pudesse reviver e lembrar boas peças e a sensação de voltar ao teatro, mesmo de casa."

# Blog

Foto: Reprodução/Facebook Bando Galé



# FIFA 22: O GAME DO ANO

*Luis Eduardo*

Como nos anos anteriores a EA Sports (produtora de jogos eletrônicos esportivos) lança o jogo de futebol conhecido como FIFA. Esse ano ele veio com o intuito de impactar os fãs da franquia e, logicamente, trazer novidades no meio do mundo dos games. O primeiro passo foi colocar o craque francês Kylian Mbappé como capa do jogo. Aliás, o atleta já foi capa da franquia no último ano. Não é à toa que o jogo teve um recorde de lançamento de 9,1 milhões de jogadores em um pouco mais de uma semana.

O FIFA em algumas de suas franquias anteriores foi muito contestado por não ter uma evolução significativa em seus gráficos, porém o FIFA 22 teve uma boa melhora comparado aos jogos anteriores. Houve uma evolução no gráfico em relação a movimentação dos jogadores que ficou mais realista com movimentos mais cadenciados tirando um pouco daquela velocidade que o jogo anterior tinha.

"O game trouxe um grande foco na jogabilidade com uma excelente qualidade gráfica e imersão no game, que são ainda mais perceptíveis quando a gameplay é realizada nos consoles da nova geração como, Playstation 5, Xbox Series X/S.", explica o streamer Luis Felipe do canal SirunGames.

Ele também destaca que umas das grandes novidades do game é o Hypermotion, uma tecnologia que inclui mais de



4 mil novas animações de ações para todos as movimentações do jogo, como ataque, defesa, dribles e condução, com mais de 9 milhões de capturas realizadas. O jogo não conta com novos modos, porém novidades adicionadas nos existentes.

O Modo Volta recebeu um upgrade e o menu aderiu ao sistema de Temporadas que irá receber atualizações, skins e outros itens; o menu foi atualizado e é possível jogar com amigos online no "Elenco Modo Volta". Já no Modo Carreira você pode criar seu próprio clube com nome, escudo e uniforme todo personalizado pelo jogador. A grande novidade é no modo Pro Clubs, pois agora é possível criar uma personagem feminina e disputar junto com outros homens, mudança sutil, porém, de grande importância.

Henrique Rodrigues consome FIFA anualmente e disse que a principal diferença dessa nova versão, é a movimentação. "Eu gostaria de ver mudanças em relação a EA Sports com a implantação de servidores no Brasil evitando os problemas constantes de conexão", explica. Ele ainda acrescenta que joga muito o Ultimate Team, um dos modos online mais jogados hoje no mundo, e deseja o licenciamento dos times brasileiros para os jogos.

# ESPECIAL

# MARÍLIA MENDONÇA

## A rainha da sofrência agora nos faz chorar dos céus

*Gustavo Thomaz Marquesoni Mei, Amanda Cristina de Lima Dias, Gabriela Martins Chagas e Bruno Lima*

Marília Mendonça era cantora, compositora e instrumentista brasileira. Mas além de tudo, era mulher e guerreira. Começou no mundo da música em 2014, quando produziu seu primeiro EP. No ano seguinte, lançou uma de suas músicas mais reconhecidas, "Impasse", com a dupla Henrique e Juliano, onde já sabemos ter nascido uma grande amizade. Em 2016, Marília foi ganhando seu espaço na música por mérito e dedicação, lançando seu primeiro álbum intitulado Marília Mendonça: Ao vivo, onde alavancou sua carreira ao som de "Infiel", uma das músicas de maior sucesso do álbum. Meses depois, em outubro, Marília lançava seu EP acústico "Agora É Que São Elas", com o hoje mundialmente conhecido single "Eu Sei de Cor".

Outro hit de Marília, foi o lançamento do primeiro volume de seu terceiro DVD, em fevereiro de 2019, intitulado "Todos os Cantos", que contém algumas de suas músicas mais conhecidas: "Ciúmeira", "Bem Pior Que Eu", "Todo Mundo Vai Sofrer" e "Supera". Graças ao enorme sucesso, Marília conquistou o primeiro lugar no TOP 10 das mulheres mais ouvidas no Brasil, pela plataforma de streaming Spotify.

Seu trabalho mais recente, foi o álbum "Patroas", em parceria com suas duas melhores amigas da música, Maiara e Marafá.

"A Marília Mendonça foi muito importante para mim, ela representou a voz de milhares de mulheres e traduzia nossos sentimentos em canções. Ela era capaz de fazer sofrer por amor, quem nem tinha se apaixonado."

**- Penélope Leite, fã da cantora desde 2019.**

Infelizmente, em 5 de novembro deste ano (2021), Marília Mendonça embarcou em um táxi aéreo, em Goiânia, junto de seu produtor Henrique Ribeiro e seu tio e assessor Abicieli Silveira Dias Filho, com destino a Caratinga, interior de Minas Gerais onde faria uma apresentação.

O avião que transportava a cantora, que, segundo a ANAC estava em situação regular e possuía autorização para realizar serviço de táxi aéreo, caiu na zona rural de Piedade de Caratinga, cidade vizinha a Caratinga, após atingir um cabo de uma torre de distribuição de energia da CEMIG, a poucos quilômetros do aeroporto em que faria o pouso.

Por volta das 16h30, a assessora da artista emitiu um comunicado à imprensa, informando que todos os ocupantes do avião já tinham sido resgatados e estavam bem, o que foi em seguida desmentido pelos bombeiros. Cerca de uma hora depois, a morte da cantora e dos demais tripulantes, incluindo o piloto e o copiloto da aeronave, foi confirmada em nota oficial.

Sua morte causou um grande impacto em nível internacional, recebendo homenagens e mensagens de carinho por todo o mundo, mas principalmente, de seus colegas do mundo da música sertaneja, como Maiara e Maráisa e Gustavo Mito.

“A nota de que ela havia sofrido o acidente e falecido me pegou de surpresa. Estava a caminho de casa após o trabalho e fiquei paralisada dentro do transporte. Em questão de segundos, o ônibus estava em silêncio e todos estavam olhando para o celular com a notícia aberta. Foi um choque geral.”

**- Gabriela Chagas, fã da cantora desde 2015.**

A morte da cantora veio de supetão para todos os fãs, e a ficha parece ainda não ter caído.

“A Marília era uma mulher incrível e é difícil falar dela no passado porque ela estará sempre viva em nossos corações. Ela foi a primeira cantora com quem me identifiquei, não só pelas músicas, mas também pela personalidade, aparência e pelos ensinamentos, que foram muitos por sinal. Eu sempre falava que parecia que ela estava vivendo na minha pele todas as minhas emoções, porque todas as músicas dela pareciam terem sido escritas exclusivamente para mim. Ela não era da minha família, mas visitava minha casa com frequência e passou a ser minha amiga.

Ela mostrou o que é o amor nas suas mais variadas formas, nos fez rir, chorar, trouxe diversão e conforto. Era um ombro amigo, alguém em quem se inspirar, uma mulher da vida real que inspirou mulheres da vida real como eu. Ela nos empoderou, fortaleceu e fez enxergar nosso brilho que foi apagado em algum momento. Difícil descrever em palavras o que ela significa, assim como a dor de vê-la partir também é imensurável. O legado dela não vai morrer, ela será sempre lembrada, nos ensinou tanto a superar e seguir em frente, mas não somos capazes de esquecer e superar essa mulher. Ela disse “Esqueça-me se for capaz”, mas a verdade é que não somos.”

**- Tatiane Sobrinho, fã da cantora desde 2014.**

## Da Paulistana para a rainha

Junto de nós, Marília bebeu, ligou, chorou, foi ciumenta, ficou apaixonadinha e bebaça. E todas essas histórias, nós já sabemos de cor. E agora, fica apenas a saudade. Ela disse que: "Ninguém vai sofrer sozinho, todo mundo vai sofrer", e infelizmente acertou.

Amante pode não ter lar, mas Marília terá para sempre um quarto reservado nos nossos corações.

"Quando bater saudade; Olhe aqui para cima; Sabe lá no céu, aquela estrelinha; Que eu muitas vezes mostrei pra você?; Hoje é minha morada; A minha casinha."

- **Estrelinha, Marília Mendonça**  
(part. Di Paullo e Paulino)





# Os filmes que em

**Viviane Favaro Dias e Luana Luiza Alves de Sousa**

Devido ao isolamento social causado pela pandemia do novo coronavírus, filmes e séries começaram a ser uma nova forma de passar o tempo para muitas pessoas, principalmente para aquelas que não acompanhavam o mundo cinematográfico. As plataformas de streaming serviram como válvula de escape durante a quarentena para milhares de pessoas ao redor do mundo. Quantas pessoas você conhece que, de março de 2020 pra cá, já não assistiu grande parte do catálogo da Netflix?

## Da emissora para o streaming

Com o aumento de produções nacionais nas principais plataformas de streaming, grandes artistas com carreiras consolidadas em grandes emissoras migraram para o streaming. Esses artistas, passam a ter outras funções além de atuar, como por exemplo, criação, produção, roteiro, direção e elenco, se tornando showrunner.

Além de todo o sucesso na produção de filmes e séries, as novas plataformas são vistas como uma era de abertura para novos caminhos. Enquanto emissoras estão o tempo todo reciclando os seus elencos e atores da sua rede, as plataformas trabalham na produção de seus conteúdos gerando oportunidades para aqueles que não têm reconhecimento do público.

“Acho que, atualmente, é bem complicado conseguir trabalho em qualquer área do audiovisual. Porém, com a grande demanda dos streaming, vejo uma abertura tanto para roteiristas quanto para atores, já que existe uma boa rotatividade baseada em contratos mais curtos. Mas a questão de exclusividade nos contratos acaba atrapalhando bastante a independência dos profissionais, infelizmente”, afirma Jessica Gonzatto, diretora de cinema.

## Cruella

Lançado nos cinemas e no Disney+ no dia 27 de maio, o filme é inspirado na icônica vilã do filme infantil, 101 Dálmatas. A Disney trouxe a proposta de desmistificar a vilã, mostrando desde a infância de Estella (Emma Stone) até a ascensão da estilosa e maldosa Cruella De Vil. O filme foi muito aclamado pela crítica e pelo público, nas redes sociais o que mais comentavam era sobre a forma em que o longa fez com que o espectador se apaixonasse pela vilã.





# bombaram

## 2021

### A menina que matou os pais - O menino que matou meus pais

Em 2002, um crime chocou o Brasil. A jovem Suzane Von Richthofen, junto ao seu namorado e irmão, assassinaram seus pais. Neste ano, a Amazon Prime lançou um filme dirigido por Maurício Eça, que narra o crime partindo de dois pontos de vista, da própria Suzane e do namorado Daniel Cravinhos.

Desde que o filme foi lançado, as redes sociais vem tendo bastante movimentação de críticas. Muitos demonstram revolta por achar que Suzane recebe pela produção e repercussão do filme. Mas o maior foco do debate está entre aqueles que não acham certo dar visibilidade para um ato criminoso e aqueles que apoiam o cinema nacional a ter filmes sobre crimes, assim como acontece em outros países.

“Os filmes passam de maneira expressiva e desmesurada a visão de Suzane e Daniel sobre o assassinato, cada filme conduz a enxergar a situação de determinada maneira.

Achei que o roteiro poderia ser melhor assim como a direção de arte, mas ainda achei muito instigante por ser um caso verídico”, declara Raquel Hisse, estudante de comunicação e multimeios.

### Trilogia A Rua do Medo

Inspirado na série de livros de terror do escritor americano R. L. Stine, Fear Street, os filmes chegaram na Netflix em julho, e cada parte teve um intervalo de 1 semana para serem lançados na plataforma.

O filme traz várias referências de grandes sucessos do terror, como Pânico, A Hora do Pesadelo, Sexta-Feira 13, O Exorcista e Carrie, a Estranha. A trama é focada no casal, Deena e Sam, que enfrentam junto com os amigos os obstáculos mais sobrenaturais e perigosos para desvendar as tragédias que acontecem na cidade de ShadySide.

“Achei a trilogia muito legal, a mistura de terror com o humor ácido deixa o filme mais leve para os que não são fãs de terror arrepiante. Além disso, a contagem de tempo regressiva em sincronia com a sequência dos filmes foi ótimo para explorar o grande mistério da bruxa desde sua gênese”, diz Flavio Fiori, ajudante de cozinha.

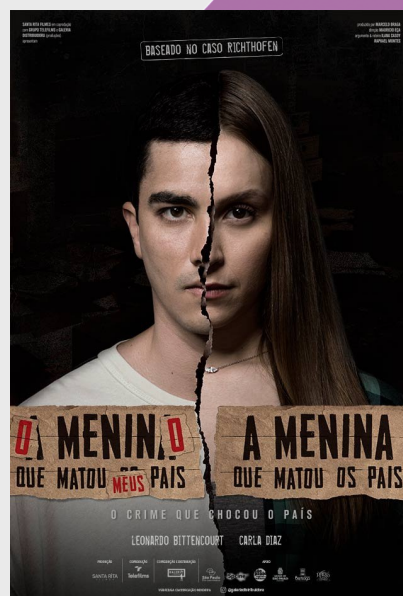


Foto: Amazon Prime Video

# A importância da arte em nossas vidas

**Arte é capaz de mudar nossas vidas, amplia nossa criatividade, controla nossas emoções, deixa-nos mais felizes e contentes**

*Bruno e Lívia*

Podemos dizer que a arte é uma forma do ser humano expressar suas emoções, sua história e sua cultura através de alguns valores estéticos, como beleza, harmonia, equilíbrio, ela pode ser representada através de várias formas, em especial na música, na escultura, na pintura, no cinema, na dança.

Aquela sensação de bem estar, leveza, algo bem sutil, que nos inspira, são os inúmeros benefícios que nos trás, sendo de grande importância para o desenvolvimento humano, porque além de ser uma forma de expressão de um ponto de vista de uma civilização, é também um grande difusor de valores e costumes para nossa sociedade, ao produzir artisticamente, o ser humano articula e estrutura o sentir e o pensar.

Para entendermos melhor os efeitos da arte em nossa vida, conversamos com Celso leiri (Galerista), proprietário de uma galeria de arte chamada A.R.T. Agency Galeria, situada na cidade de São Paulo.

Celso leiri é formado em Administração, desde pequeno sentia algo diferente quando olhava para uma obra de arte.

Sua vontade de entrar para esse mundo foi crescendo ainda mais, “a vontade de me envolver com a arte sempre existiu, nos proporciona maior entendimento sobre nossas vidas, melhora nossa comunicação, faz união da forma que encaramos a realidade, controla nossas emoções e razões”.

A arte é capaz de ampliar nossa consciência física e mental, facilitando o autoconhecimento, autoconfiança e resgatando a auto estima.

Ao aprofundar-se cada vez mais nessa área, ele descobriu que a arte é reflexo direto do tempo em que foi criada, é cultura, por meio dela é possível situar a história e entender o que se passava em determinada sociedade e em determinado período, é possível conscientizar, fazer protestos e denúncias, possui papel fundamental na produção de conteúdo e conhecimento, uma inquieta ferramenta política, essencial para a construção de uma sociedade crítica, capaz de dar voz ao povo e suas denúncias.

O galerista afirma que essa relação também é algo espiritual, coisa de alma, “lembro-me de um momento em que eu observei uma pessoa aparentemente muito simples, olhando e admirando por um longo de tempo uma obra de arte exposta em um espaço público, e percebi no olhar daquela pessoa como ela estava interessada, como estava sensível e compenetrada naquele momento”.





Isso fez ele perceber que a arte está mudando, está se democratizando, espalhando-se pelas ruas, nas mãos dos grafiteiros que querem apenas produzir uma obra ou apenas expressar-se nela.

A arte é capaz de ampliar nossa consciência física e mental, facilitando o autoconhecimento, autoconfiança e resgatando a auto estima.

Ao aprofundar-se cada vez mais nessa área, ele descobriu que a arte é reflexo direto do tempo em que foi criada, é cultura, por meio dela é possível situar a história e entender o que se passava em determinada sociedade e em determinado período, é possível conscientizar, fazer protestos e denúncias, possui papel fundamental na produção de conteúdo e conhecimento, uma inquieta ferramenta política, essencial para a construção de uma sociedade crítica, capaz de dar voz ao povo e suas denúncias.

O galerista afirma que essa relação também é algo espiritual, coisa de alma, “lembro-me de um momento em que eu observei uma pessoa aparentemente muito simples, olhando e admirando por um longo de tempo uma obra de arte exposta em um espaço público, e percebi no olhar daquela pessoa como ela estava interessada, como estava sensível e compenetrada naquele momento”.

Isso fez ele perceber que a arte está mudando, está se democratizando, espalhando-se pelas ruas, nas mãos dos grafiteiros que querem apenas produzir uma obra ou apenas expressar-se nela.

A arte vai além de lazer e entretenimento, ela é capaz de mudar a vida de uma pessoa, como aconteceu com Griô (nome artístico) de Lyncon Eleutério dos Santos, morador da Brasilândia, Zona Norte de São Paulo e que hoje trabalha com a arte de graffitar.

Vivendo em uma região carente, Griô conviveu muito com a rua, logo “era o estilo de arte mais próximo de mim, a facilidade de poder ser você mesmo também me cativou, sentia que em outros tipos de arte eu teria que me moldar muito”, afirma.

Ele descobriu sua aptidão para desenho desde criança, mas só explorou esse talento a partir de 2013, quando comprou suas tintas e nunca mais parou. Nunca deixou de estudar e possui diversos cursos como auxiliar de produção gráfica pelo Senai, DRT em edição e animação pelo instituto Criar de Tv, cinema e novas mídias e formado em ilustração na EBAC.

A arte abriu as portas para o Griô e também pode abrir para muitas pessoas, em especial, o Hip Hop. “O Hip Hop mostra para os moleques da rua, que eles podem ser ouvidos e que eles têm algo especial, abre a janela da esperança”, reforça.

Griô sente muita satisfação em ser um artista, de trabalhar com o graffite, já que não é tão fácil viver disso no Brasil. Ele sente o poder de falar e ser ouvido, de expor seu trabalho em via pública, de sentir-se único e fazer parte de tudo ao mesmo tempo.

A arte é fruto do desejo de se manifestar, ressignificar, é a descarga da pressão que o mundo nos coloca, o grito que entala na garganta. E quando um trabalho foge do comercial e abraça a perspectiva de fato artística, isso toca ainda mais.

Fotos: Lyncon Eleutério dos Santos





Foto: Guilherme Alves da Silva

**Instalado no coração da Avenida Paulista há mais de 70 anos, o Museu público. Após um ano fechado pela pandemia, o Museu reabriu as portas**



**Museu de Arte de São Paulo (MASP) continua inovando e encantando o público, trazendo representatividade às minorias sociais.**

# A cidade que nunca para

## *Crônica de Matheus Vilas Bôas*

A cidade que nunca viveu momentos de dor e angústia! Ruas sempre movimentadas e iluminadas ficaram completamente vazias, escuras e sem cor. Vivemos momentos conturbados vendo nossa cidade parada como nunca ficara antes! Os metrô sem aglomeração, lojas com as portas fechadas, restaurantes vazios, shoppings e colégios fechados... São Paulo não parecia a mesma.

Nossa cidade sofreu com a covid e, não estou falando apenas do impacto na economia ou algo do tipo... me refiro a perdas que nunca iremos conseguir recuperar! São Paulo perdeu artistas, alunos, professores, jornalistas, garis, moradores de rua... pessoas se foram e deixaram um vazio que não poderá ser preenchido.

Infelizmente a cidade que nunca para, parou por meses. É bem verdade que muitos ignoraram o fato de estarmos enfrentando uma pandemia e seguiram com suas vidas como se nada tivesse acontecido. Também é verdade que muitos políticos (para não dizer a maioria) ignoraram o fato de que a população estava precisando de ajuda e apoio imediato. Durante muitos dias foram registrados recordes de óbitos por covid, o que destruiu famílias. Pais, mães, filhos, irmãos, entre tantos outros entes queridos foram levados por um vírus destruidor e impiedoso, deixando apenas dor e sofrimento.

Com a situação alarmante que estávamos vivendo, muitos seguiam as normas à risca e se resguardavam na tentativa de não se infectar e não espalhar o vírus, enquanto outros achavam que era apenas uma "gripezinha" que passaria brevemente.

Pensei que nesse momento atípico, a população iria se conscientizar cuidando de si e do outro, tendo em mente a importância da vida e da necessidade de ajudar o próximo; infelizmente, não posso dizer que fiquei satisfeito com todas as atitudes que vi (o ser humano ainda não aprendeu o verdadeiro sentido de humanidade), me parece longínqua a possibilidade desse fato acontecer.

A cidade de São Paulo nunca foi tão silenciosa! Um silêncio ensurdecedor em que conseguimos escutar o grito de dor daqueles que perderam um ente querido. Assim como São Paulo, teremos que seguir nossa vida, nos recuperando pouco a pouco, lutando e nos adaptando ao novo "normal".

Por meio dessa crônica quero homenagear cada um que se foi, que não teve tempo de se despedir, deixando para sempre sua marca e a saudade daqueles que aqui permanecem e lutam para seguir em frente.

Crônicas geralmente são felizes ou irônicas. Por hora não temos muitos motivos para sorrir, ainda mais, por termos políticos tão incapazes no momento em que mais precisamos de ajuda.



Foto: Afonso Braga / CMSP

# “Eu quero que mude a estrutura deste país, tenho esperança”, diz Luana Alves

Guilherme Alves, Malu Mendes, Matheus Aquino e Thayna Andrade

A fala da vereadora do PSOL é um desejo de muitos jovens e brasileiros neste momento. Com o atual governo, a população tem se interessado cada vez mais por política e levantando debates sobre questões antes ignoradas, como o porquê de um projeto, a nomeação de ministros, uso de emendas, entre outros.

Uma pesquisa feita no mês de outubro com 60 pessoas pela Paulistana mostra que 50% dos jovens entrevistados possuem interesse em atuar na vida pública, sendo que 21,7% têm ainda um certo receio por causa da corrupção e do sistema político vigente.

Para analisar o desafio do jovem na política, convidamos os dois vereadores mais novos que atuam na Câmara Municipal de São Paulo, Fernando Holiday (NOVO), 25, e Luana Alves (PSOL), 28, para compartilharem suas experiências.

## **Paulistana: Como é ser um dos parlamentares mais jovens do Palácio Anchieta?**

**Holiday** - A Câmara não estava acostumada com ninguém com faixa etária de 20 anos de idade. Com o tempo, eu tive que ir me provando, participando aos poucos das discussões, demonstrando que tinha interesse. Logo, a Câmara foi se acostumando com isso e, agora no meu segundo mandato, tem uns três ou quatro [vereadores] que estão nessa faixa dos 20 anos. O ambiente se acostumou melhor com a presença do jovem.

**Luana** - Olha, é um desafio forte. Estávamos olhando os números e de fato, eu sou a mais jovem vereadora mulher da história de São Paulo.. O que acontece é que felizmente estou há bastante tempo na militância e a militância eu encaro como uma modalidade política. Me filiei ao PSOL em janeiro de 2014, eu tinha acabado de fazer 19 anos então, apesar de ter entrado na vereação com 27, eu estava há quase 10 anos no PSOL.



**P: Há alguma incredibilidade por serem tão novos?**

**H:** Claro que ainda tem um certo preconceito dos vereadores mais velhos, pois sempre se sentem na obrigação de me orientar e dar conselhos, mas isso não é necessariamente ruim, aprender é algo muito bom. No sentido de ser excluído ou ser deixado de lado nos processos, isso já diminuiu bastante com a convivência.

**L:** Com certeza. Isso é uma coisa que fica óbvia né. Já ouvi o presidente da Câmara falar “eu não sei se a senhora sabe como funciona essa casa, mas...” quando estou no meu trabalho de oposição, ou então, “a senhora é nova nessa casa então vou lhe explicar” quando não é uma questão de explicação e sim de divergência política. Escuto sempre esses argumentos de que por ser nova na casa eu não sei certas regras, sendo que “certas regras” inclusive não são nem regimentais, são simplesmente um acordo que eu questiono e que não sou obrigada a entrar. Meu trabalho como oposição é questionar justamente isso e não se trata de ser experiente ou inexperiente, é simplesmente ser oposição e pelo fato de eu ser muito jovem isso é usado como uma arma contra mim e minha bancada.

**P: Qual a importância dos movimentos políticos jovens?**

**H:** Acredito que esses movimentos têm papel fundamental porque é a partir deles que os jovens começam a se engajar politicamente. Eu acho que movimentos são fundamentais pra isso, digo até por conta da minha experiência própria por ter participado do MBL. Passei a conviver com pessoas que eram jovens, que estavam engajadas politicamente, passei a me interessar mais por política, a ler mais sobre economia, ciência política, história, aprender muito sobre isso.

**L:** Eu acho que a juventude se organizar para pensar em reivindicar suas próprias condições de vida podem mover o mundo. Uma coisa que devemos tomar cuidado é “jovens na política, simplesmente para ter”, sem falar o motivo. Eu poderia ser velha, mas se eu tivesse um projeto político de renovação acho que seria o ideal. A mudança etária é boa, mas pensando em mudar a sociedade.

**P: Estes movimentos perderam força ou atuam em casos pontuais?**

**H:** A participação nas ruas de fato é em momentos muito específicos.



Teve os casos mais antigos como “diretas já”, impeachment do Collor e os casos mais recentes como o impeachment da Dilma e o aumento da passagem.

Existe uma vida desses movimentos que é constante, que é muito mais fundamental, por exemplo a UNI, ela não está todo tempo na rua, assim como o MBL também não, mas as redes sociais desses dois movimentos, um à esquerda e o outro à direita mantêm seu público engajado em torno de determinada ideia e determinadas causas

**L:** Eu acho que os movimentos sociais, em geral, têm ascensos e descensos, isso é da história. Eles têm momentos de crescimentos como foi em 2013, nas “diretas já” e que tem haver muitas vezes com pressões econômicas, retirada direitos, mas há momentos de descenso. O que é permanente é a organização, os grupos.

**P:** Como equilibrar o idealismo com as políticas públicas?

### **P: Como equilibrar o idealismo com as políticas públicas?**

**H:** A leitura é a seguinte, eu represento um grupo de pessoas que tem uma leitura liberal das políticas públicas, então, como avaliar esses projetos sem deixar de lado essa representação e esse idealismo e ao mesmo tempo sendo realista com as propostas que tenho que analisar? Esse equilíbrio constante eu busco levar para as discussões e acho que tenho conseguido de maneira geral.

**L:** Eu sou de um partido socialista e acredito que só teremos justiça social quando a gente vencer a estrutura capitalista. Ela nunca vai gerar igualdade, nunca vai gerar mais igualdade racial, de gênero ou econômica. Agora, as políticas públicas vivem do capitalismo e elas são formas de apaziguamento da sociedade e são direitos.

### **P: Um conselho para o jovem que deseja ingressar na vida política.**

**H:** Uma coisa que eu não tive e que pode ajudar muito é um livro simples, rápido de ler, linguagem fácil que é “Cartas a um jovem político” do Fernando Henrique Cardoso. É uma série de livros organizada por ele para quem está iniciando nessas carreiras. Mas meu conselho é você se unir a um grupo de pessoas que pense mais ou menos como você, que acredite naquilo que você acredita. Foi o que eu fiz me filiando com o MBL, hoje não faço mais parte, mas continuo unido a um grupo que pensa mais ou menos como eu, que é o Partido Novo, e assim por diante. Estar em grupo, ter um alinhamento lógico de ideias com esse grupo é fundamental para você se introduzir no meio político e pode ser tanto um Movimento quanto Partido Político.

**L:** Primeiro, pensar na estrutura da sociedade e em como ela pode ser modificada e não ter apenas um projeto pessoal. É claro que não tem problema em ter porque não vivemos de vento, mas sempre pensar em como a gente consegue, a partir da coletividade, produzir mudança. Esses mandatos são ferramentas de luta e fazemos muito pouco se não tivermos influência fora. Se eu não tenho relação com os moradores, com o bairro, se não tenho relação com movimentos sociais, eu não faço praticamente nada na Câmara, em especial sendo oposição, como eu sou. Então é o que eu diria.

# Lei para distribuir absorventes é vetada. E agora?

**Educação menstrual e sexual podem ser a solução para conscientizar a população sobre o assunto**

*Gabriel Barbosa das Neves e Francielle Santos e Matheus Vilas Boas*

No dia 07 de outubro de 2021, a lei proposta feita pela deputada federal Marília Arraes do PT (Partido dos Trabalhadores) que disponibilizaria absorventes a estudantes de escolas públicas de baixa renda e mulheres em situações vulneráveis, moradoras de ruas e presas, foi vetada pelo presidente Jair Bolsonaro. A justificativa para a decisão é que “não foi explícito de onde tirariam recursos financeiros” e ele alegou que se o congresso derrubasse seu veto, tiraria “dinheiro da saúde e da educação para custear o absorvente.”

Segundo a pesquisa da UNICEF (Fundo das Nações Unidas para a Infância) intitulada Pobreza Menstrual no Brasil: Desigualdades e Violações de Direitos, mais de 900 mil garotas se encontram em uma situação na qual não possuem acesso a água encanada em ao menos um cômodo dentro de seu domicílio, e mais de 570 mil, não possuem qualquer acesso a água encanada, nem no terreno. A pesquisa ainda aponta que aproximadamente 321 mil alunas estudam em ambientes que não têm banheiro em condições de uso. Entre essas meninas, 66,1% são pretas e pardas.

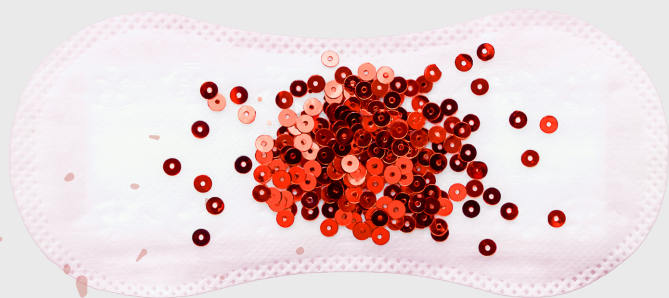
A decisão do presidente de vetar a proposta de lei trouxe a público um debate que antes era feito apenas em grupos pequenos e ongs especializadas, mas ganhou notoriedade dentro das redes sociais. Até então, muitas pessoas não sabiam sobre a pobreza menstrual e como esse tema precisa ser promovido por políticas públicas para colher meninas e mulheres em vulnerabilidade.

## Você sabe quanto custa menstruar?

**São cerca de 450 ciclos menstruais durante a vida e em média se utilizam 20 absorventes por ciclo.**

**São aproximadamente 10.000 absorventes durante toda a idade fértil. Se considerarmos um custo médio de 0.60 por absorvente chegamos ao valor de 6.000,00.**

*Fonte: UNICEF*



## E você? Sabe o que é pobreza menstrual?

Segundo a antropóloga Daniela Manica em conjunto com a Coletiva Vazantes, que estuda sobre o tema e realiza pesquisas do corpo, a pobreza menstrual está relacionada à falta de acesso à higiene menstrual, como acesso a água e ao saneamento básico, em educação sexual nas escolas, além do acesso a absorventes e a desmistificação da menstruação. A ONU e suas agências UNFPA (Fundo de População das Nações Unidas) e UNICEF afirmam que 713 mil meninas vivem sem acesso a condições básicas de higiene em suas residências e faltam itens mínimos de cuidados menstruais nas escolas a mais de 4 milhões de pessoas. "Fatores como ausência de água limpa e esgoto tratados, poluição e falta de recursos como o absorvente ou mesmo um banheiro (em casa, na escola, no trabalho ou no presídio) que ofereça condições de se higienizar durante o período menstrual ocorrem tanto em zonas urbanas quanto rurais, centrais e periféricas, atravessando as pessoas menstruantes em diferentes medidas, produzindo vulnerabilidades plurais e interseccionais" disse Manica.

*"Quando casei, me mudei para São Paulo e não tinha muito dinheiro, mas queria começar uma nova vida. Consegui um emprego em uma escola particular, estava muito feliz pela oportunidade. Mesmo ganhando um salário mínimo e uma cesta básica por mês, eu tinha que agarrar aquela oportunidade e como vim do interior de Minas tudo para mim era novidade. Meu marido não tinha emprego fixo, então tinha meses que eu sustentava a casa sozinha. Passei muita dificuldade e chegou uma hora que o dinheiro não dava mais. Meu marido não conseguia emprego e começamos a ter muitas dívidas. Foi aí que não tive mais dinheiro para comprar absorventes e eu tinha que trabalhar, então resolvi pegar uma fronha de travesseiro, enrolar bem enrolado e sair com um sorriso no rosto como se nada tivesse acontecendo. Foram meses sofridos e doloridos, eu me senti incapaz, me senti suja, eu chorava todos os dias. Eu tive que pedir um absorvente emprestado para uma amiga, porque chegou a uma situação que eu não tinha mais o que fazer. Ou eu pedia ajuda ou parava de trabalhar e pedir um absorvente era algo muito constrangedor, eu preferia pedir dinheiro do que pedir aquilo. Isso me machucou muito, feriu meu ego de mulher. Hoje eu tenho condições de comprar absorvente para minhas filhas e não quero que elas passem o que eu passei. Na época eu me sentia menos mulher e não desejo isso nem para minha pior inimiga."*

*A fonte, de 58 anos, moradora da zona leste de São Paulo, preferiu não se identificar.*

Segundo a pesquisadora, há três âmbitos acerca da pobreza menstrual: material, social e emocional. No material, com a garantia de acesso a absorventes menstruais e produtos íntimos eficazes, de saneamento básico e de boa estrutura de banheiros em escolas, trabalho e residências. No social, com garantia de políticas públicas para pessoas menstruantes, informações acessíveis e de qualidade sobre menstruação e espaços seguros para falar da temática e acesso a atendimento de saúde adequado, quando necessário. E no emocional ou afetivo, trabalhar para que a menstruação deixe de ser um tabu, que afasta meninas, mulheres e pessoas menstruantes da vida pública, da escola, do trabalho e do lazer, estimulando a educação menstrual, garantindo a pessoa que menstrua se sinta confortável com seu ciclo e essa função fisiológica, bem como assegurar sua proteção contra qualquer discriminação.



Foto: PixabayP

A pobreza menstrual não afeta somente mulheres e meninas, disse a pesquisadora. “A falta de informação sobre o funcionamento do ciclo menstrual e a construção de uma grande narrativa estigmatizante, capacitista e excludente, podem fazer com que a menstruação seja um acontecimento precário de sentidos e entendimentos próprios. Por conta do assunto menstruação ser um tabu, afeta o desenvolvimento corporal, pois não são todos os lugares que estão preparados para receber um corpo menstruando. Por isso muitas meninas deixam de ir às escolas e esse também é um motivo de as mulheres deixarem de frequentar tantos outros lugares quando estão menstruadas”, afirma Manica.

### **São Paulo na linha de frente no combate à pobreza menstrual**

Por conta da dificuldade de acesso ao básico para a higiene menstrual no Brasil que surgiram ONGs espalhadas pelo país (com grande concentração na cidade de São Paulo) que visam ajudar essas mulheres, como o clube Girl Up, um movimento da ONU (Organização das Nações Unidas) que surgiu em 2010 com o objetivo de incentivar, conectar e apoiar meninas do mundo inteiro para serem protagonistas da mudança onde elas vivem e, aqui no Brasil, é uma campanha para combater a pobreza menstrual.

“Desde abril de 2020 as meninas participantes da ONG, de todos os estados, se uniram para realizar a campanha Livre para Menstruar, com o intuito da mobilização a favor da dignidade menstrual, que está sendo articulada e conversada com deputados e deputadas, vereadores e vereadoras do país inteiro para elaboração de projetos de lei que ampliem o acesso aos absorventes e que aumentem a dignidade menstrual das pessoas”, disse Natália Fiusa Righetti, estudante de economia e líder do Girl Up de São Paulo.

### **Educação sexual: Um dos meios de combate à pobreza a menstrual**

Quando se trata de pobreza menstrual, manter a população conscientizada sobre o tema é a porta de entrada para ajudar meninas e mulheres em estado de vulnerabilidade. Por isso é necessário ter educação menstrual e sexual de qualidade nas escolas. Com isso, a pauta alcançaria meninos e homens que também dificultam a compreensão de que há alteridade em sociedade, de que partimos de lugares diferentes, vivemos de maneiras diferentes e que, sobretudo, sofremos violações e violências sistêmicas diferentes.



“A educação menstrual faz parte da educação sexual, no sentido em que se propõe a falar de forma multidisciplinar e não preconceituosa sobre as partes do corpo e sobre sexo”, aponta Daniela Manica. Essa é a melhor forma de desmistificar as experiências de sangrar, discutir o que é necessário para trazer conforto às pessoas durante a menstruação, e como as comunidades podem respeitar as especificidades das diversidades de corpos que as compõem. Com essa temática nas escolas, unidades de saúde, famílias e dentro das próprias comunidades, as pessoas estariam mais informadas sobre a pobreza menstrual.

Tais medidas seriam fundamentais para o enfrentamento da pobreza menstrual, da violência doméstica e de gênero. Uma educação que seja esclarecedora, libertadora e inclusiva, sem distinção etária e de gênero, pois esse não é um assunto que diz respeito apenas às meninas, mulheres e corpos menstruantes, mas a toda a sociedade, ainda que elas sejam a prioridade. Com educação e acesso à informação é possível formar pessoas conscientes, responsáveis e autônomas, capazes de ressignificar a relação com seus corpos, seus fluidos e suas sexualidades, diz a pesquisadora ao apresentar solução para o combate à pobreza menstrual e a desinformação acerca do assunto.

*“É importante ressaltar que muitos dos embates políticos que temos visto no Brasil, e no mundo, se ancoram no temor à educação sexual nas escolas. Inclusive várias iniciativas de perseguição a esses projetos se apoiaram no movimento “Escola sem Partido”, que visava (e ainda visa) principalmente proibir falar sobre gênero e sexualidade nas escolas. Além disso, famílias religiosas e conservadoras têm sido levadas pelas redes de “desinformação” a condenar abordagens laicas sobre sexualidade e sobre o corpo. Temem que se fale sobre esses temas de forma mais aberta, mais inclusiva para a diversidade de formas de amar e de se expressar corporalmente e identitariamente.”*

*Antropóloga Daniela Manica à Paulistana*

Apesar da ONU ter considerado, em 2014, a higienização menstrual como questão de saúde pública, se o cenário atual de políticas públicas relacionadas ao tema e de saneamento básico e acesso à água permanecer como está, é possível considerar que irá demorar para que o problema seja solucionado. Com toda essa questão de Saúde Pública, a higiene menstrual é uma questão que precisa ser trabalhada em múltiplas frentes, levando em consideração suas dimensões políticas, culturais, sociais e econômicas, e essa mobilização suscita a importância do debate junto a governos e à sociedade civil, fomentando a construção de políticas públicas e legislação que garantam o acesso à saúde e à higiene menstrual para mulheres, meninas e todas as pessoas que menstruam.

# Pesquisa: comprovante da vacina tem boa aceitação para maioria dos entrevistados

**Gabriel Barbosa das Neves e Matheus Vilas Boas**

A cidade de São Paulo começou a exigir comprovante de vacinação contra a covid-19 com pelo menos uma dose para a entrada em todos os eventos com mais de 500 pessoas em ambientes privados. Trata-se do passaporte da vacina que pode ser apresentado por aplicativo chamado "E-saúde" ou em formato físico.

Para os setores como restaurantes, bares e shoppings a exigência é opcional. A Associação de Bares e Restaurantes (Abrasel) em São Paulo afirmou em comunicado que essa obrigação pode ser um incentivo à vacinação, mas fez a ressalva de que o aplicativo poderia ser um obstáculo para os clientes.

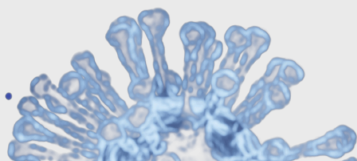
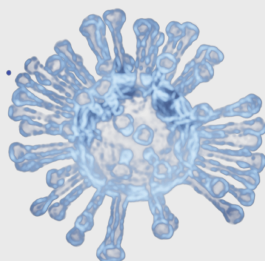
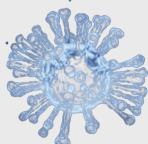
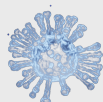
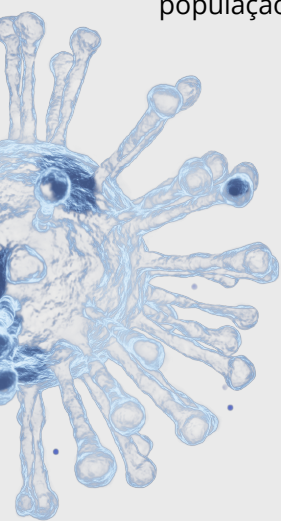
Para saber mais sobre o assunto, a Paulistana realizou uma enquete com 92 pessoas, de todos os sexos, durante o período de um mês perguntando às pessoas se consideram ou não uma medida eficaz a apresentação do comprovante de vacina para evitar o contágio da COVID-19 em locais privados, se pode ou não frear o acesso a esses locais e se a medida poderá incentivar a vacinação na população:

concordam com a medida para incentivar a vacinação na população

69

não consideram que o passaporte pode frear o acesso

13



A pesquisa foi realizada via Google Forms e a idade dos participantes varia de 18 a 59 anos, sendo que 17% concordam que a medida pode frear os casos da covid-19 em locais privados contra 11,9% que não acreditam. Além disso, 58,65% consideram que a medida pode incentivar a vacinação da população contra a covid-19 enquanto 11,05% não consideram que essa medida possa incentivar a vacinação da população.

Para Wesley Fernandes, 23 anos, estudante de engenharia, "essa medida é mais para o político fingir que está trabalhando, até poderia nos ajudar, mas aqui no Brasil nada funciona como deveria e esse passaporte vai ser a mesma coisa".



Já Cecília Oliveira, 24 anos, estudante de pedagogia aponta que: "mesmo num estado de pandemia em que os números de casos vem diminuindo, é importante e muito válido que se tenha ações de controle de acesso à alguns lugares, mesmo que eles sejam abertos ao ar livre. Pensando nessa realidade, podemos perceber que apesar de podermos estar rodeados de pessoas estranhas, uma das medidas de prevenção e de segurança não só minha mas do outro também é ter esse controle de acesso aos lugares juntamente com o controle vacinal de outras doenças virais".

**consideram ser uma medida eficaz para evitar o contágio da COVID-19 em locais privados**

20

**não consideram uma solução eficaz para evitar o contágio da COVID-19 em locais públicos**

14

**consideram que o passaporte pode frear o acesso a locais privados**

57

cesso a locais privados

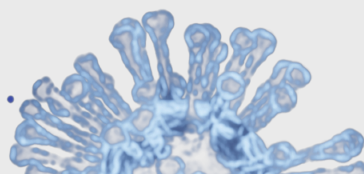
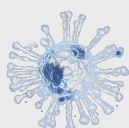
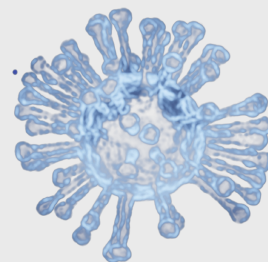
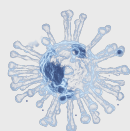
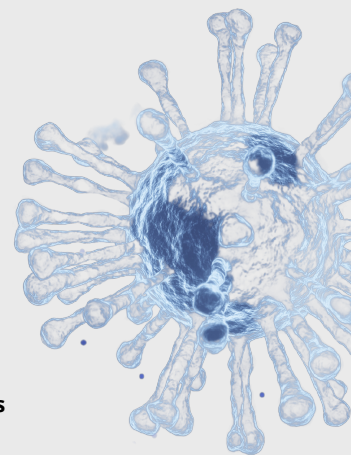




Foto: Daniel Kfour



## Perfil: Padre Julio Lancellotti

*Angela Da Gustini Reiche, Felipe Lins de Oliveira*

O padre Julio Lancellotti teve um ano de trabalho intenso. Os seus perfis em redes sociais como Facebook, Instagram e Twitter, que são atualizados diariamente, nos dão uma noção disso. Foram marretadas, atritos e parcerias com políticos, trabalhos com a população de rua e um Colar de Honra ao Mérito, recebido dos membros da mesa-diretora da Assembléia Legislativa de São Paulo (Alesp).

O ano de trabalho, intensificado pelo agravamento da crise sanitária causada pela pandemia de COVID-19, é mais um nos quase quarenta anos em que o padre presta assistência a sem-tetos, população carcerária, menores infratores, crianças órfãs portadoras de HIV, jovens LGBTQIA+ que são marginalizados, entre outros.

Nascido em 27 de dezembro de 1948, no bairro do Belenzinho, Julio foi uma criança arteira. Tão arteira que, a sua primeira ida para o seminário, no começo da década de 1960, foi vista como uma benção pelos vizinhos. O alívio durou, somente, seis meses. O seminário era rígido - e ele, encapetado.

Contudo, o menino voltou diferente, gostando de estudar e o interesse religioso foi mantido. Após o término do ginásio, em 1965, decide tentar novamente o seminário. Tudo correu bem até a chegada de um novo padre - rígido e conservador - que tinha como filosofia aprender a educar a vontade e a renunciar ao desejo. Desobedecendo todas as regras, o agora jovem foi expulso menos de um ano depois.

Impedido de ser padre pelo pai, Julio foi estudar pedagogia. Após formado, passou a dar aulas, o que ele conciliava com uma carreira de assessor técnico na antiga Febem, hoje Fundação Casa. Trabalhando com menores de idade, os conflitos começaram a surgir, inclusive com o governo do estado. "Fui tirado da Pastoral do Menor e feito Vigário do Povo da Rua", diz o padre, em breve entrevista por WhatsApp.

A ordenação como padre só veio em 1985, depois de uma formação de quatro anos em teologia, sem precisar de outra passagem pelo seminário. "A minha formação sempre foi nas pastorais sociais. Durante a minha formação como padre sempre ficou clara a preferência evangélica pelos pobres, estar junto dos grupos mais vulneráveis, indesejados, evitados, aqueles que ninguém quer", explica.

Diariamente, às 07h00, o padre reza uma missa na Paróquia São Miguel Arcanjo, no mesmo bairro em que nasceu. A igreja está sempre movimentada, com pessoas em situação de rua em busca de comida, itens de higiene, agasalhos e abrigo. Após o término, em posse de um carrinho de supermercado com água, café e bolachas, ele segue com voluntários pelas ruas do bairro, onde está há 36 anos. "Ninguém quer vir para cá e nenhuma paróquia me aceita. Eles dizem 'você vai trazer esses maloqueiros atrás de você. Você é um padre maloqueiro'", finaliza.

# PRECONCEITO DUPLO

Mesmo em situação de rua, pessoas LGBTQIA+ continuam sofrendo discriminação e sendo vítimas de violência

*Angela Da Gustini Reiche, Emerson Alves dos Santos, Felipe Lins de Oliveira, Giovana Gomes da Silva*

Hillary, 25, está sentada em um banco no Largo do Arouche, na região central de São Paulo. Sem dormir, ela diz que teve que voltar para a capital após ser ameaçada de morte. O retorno da Praia Grande, na Baixada Santista, ocorreu na madrugada do dia 20 de novembro.

Natural de Manaus, capital do Amazonas, Hillary mora em São Paulo há cinco anos. Atualmente em transição e já com nome retificado em seu documento de identidade, quando ela chegou a cidade o seu nome era Rodrigo, que vivia uma relação heterossexual. Após o fim do namoro, a sua vida mudou. "Comecei a viver na rua após o término dessa relação", diz.

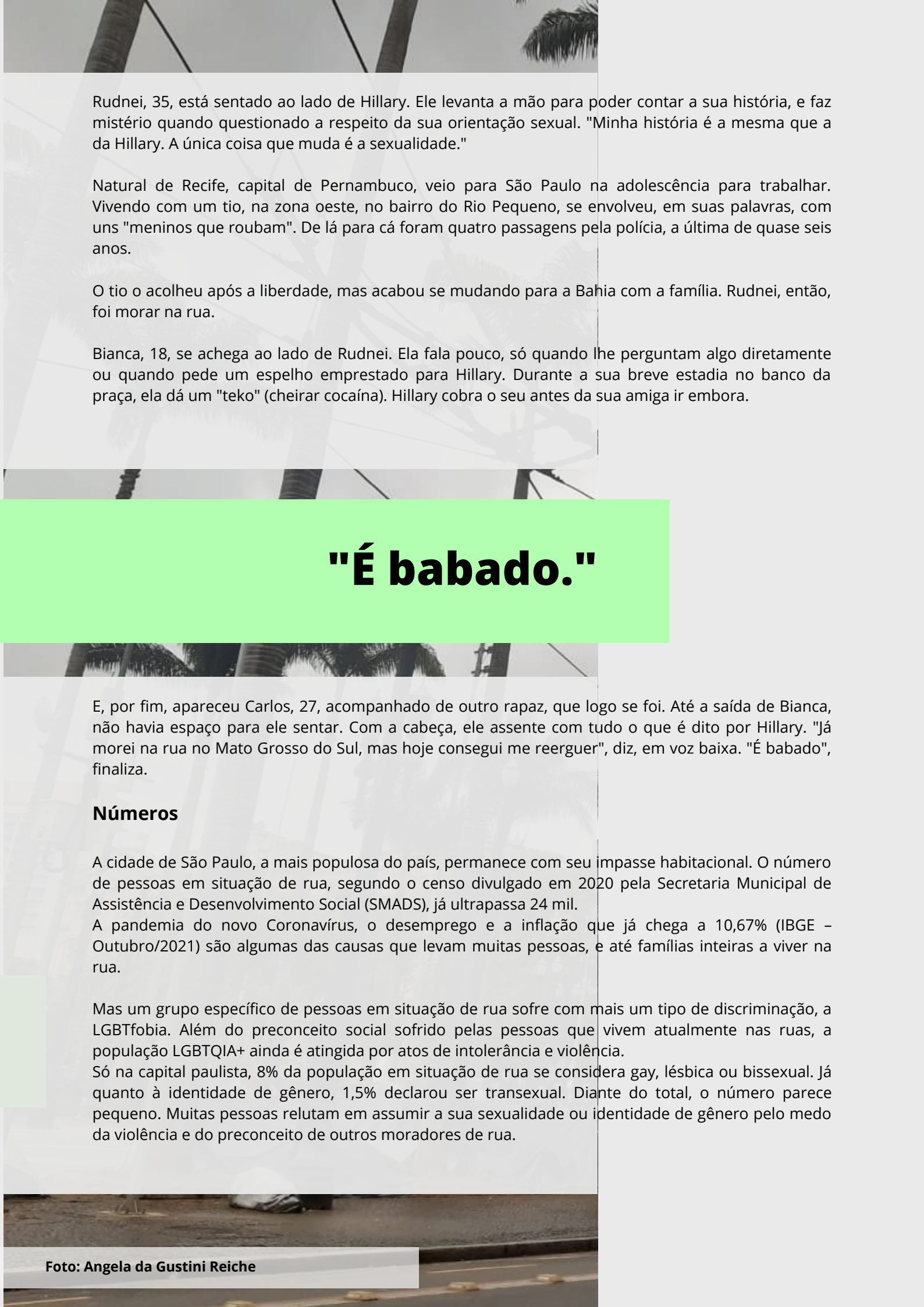
**"Na rua, temos que ser padrão, senão  
sofremos discriminação."**

Hillary, 25, está sentada em um banco no Largo do Arouche, na região central de São Paulo. Sem dormir, ela diz que teve que voltar para a capital após ser ameaçada de morte. O retorno da Praia Grande, na Baixada Santista, ocorreu na madrugada do dia 20 de novembro.

Natural de Manaus, capital do Amazonas, Hillary mora em São Paulo há cinco anos. Atualmente em transição e já com nome retificado em seu documento de identidade, quando ela chegou a cidade o seu nome era Rodrigo, que vivia uma relação heterossexual. Após o fim do namoro, a sua vida mudou. "Comecei a viver na rua após o término dessa relação", diz.

**"Sou uma sobrevivente."**

Hillary também passou por outras situações em centros de acolhida, como fecharem as portas em sua cara mesmo com vagas disponíveis, furarem a sua fila e ser hostilizada no momento da utilização dos banheiros dos locais. "Sou uma sobrevivente", conclui.



Rudnei, 35, está sentado ao lado de Hillary. Ele levanta a mão para poder contar a sua história, e faz mistério quando questionado a respeito da sua orientação sexual. "Minha história é a mesma que a da Hillary. A única coisa que muda é a sexualidade."

Natural de Recife, capital de Pernambuco, veio para São Paulo na adolescência para trabalhar. Vivendo com um tio, na zona oeste, no bairro do Rio Pequeno, se envolveu, em suas palavras, com uns "meninos que roubam". De lá para cá foram quatro passagens pela polícia, a última de quase seis anos.

O tio o acolheu após a liberdade, mas acabou se mudando para a Bahia com a família. Rudnei, então, foi morar na rua.

Bianca, 18, se aproxima ao lado de Rudnei. Ela fala pouco, só quando lhe perguntam algo diretamente ou quando pede um espelho emprestado para Hillary. Durante a sua breve estadia no banco da praça, ela dá um "teko" (cheirar cocaína). Hillary cobra o seu antes da sua amiga ir embora.

## "É babado."

E, por fim, apareceu Carlos, 27, acompanhado de outro rapaz, que logo se foi. Até a saída de Bianca, não havia espaço para ele sentar. Com a cabeça, ele assente com tudo o que é dito por Hillary. "Já morei na rua no Mato Grosso do Sul, mas hoje consegui me reerguer", diz, em voz baixa. "É babado", finaliza.

### Números

A cidade de São Paulo, a mais populosa do país, permanece com seu impasse habitacional. O número de pessoas em situação de rua, segundo o censo divulgado em 2020 pela Secretaria Municipal de Assistência e Desenvolvimento Social (SMADS), já ultrapassa 24 mil.

A pandemia do novo Coronavírus, o desemprego e a inflação que já chega a 10,67% (IBGE - Outubro/2021) são algumas das causas que levam muitas pessoas, e até famílias inteiras a viver na rua.

Mas um grupo específico de pessoas em situação de rua sofre com mais um tipo de discriminação, a LGBTfobia. Além do preconceito social sofrido pelas pessoas que vivem atualmente nas ruas, a população LGBTQIA+ ainda é atingida por atos de intolerância e violência.

Só na capital paulista, 8% da população em situação de rua se considera gay, lésbica ou bissexual. Já quanto à identidade de gênero, 1,5% declarou ser transexual. Diante do total, o número parece pequeno. Muitas pessoas relutam em assumir a sua sexualidade ou identidade de gênero pelo medo da violência e do preconceito de outros moradores de rua.

EM NÚ



DA  
CO  
GA

Sob  
dec  
0,5

Fonte  
realiz

2,44% da população carcerária é LGBTQIA+, o que equivale a 5680 pessoas

869 são mulheres e homens trans

Fonte: Secretaria da Administração Penitenciária (SAP) 2019

175

Pessoas trans foram assassinadas no país em 2020

São Paulo é o estado que mais mata com

29  
mortes

38%

Um aumento de 38% em relação a 2019

Fonte: Dossiê Assassinatos e violência contra travestis e transexuais brasileiras em 2020





# ÍMEROS

## POPULAÇÃO DE RUA SE NSIDERA Y/LÉSBICA/BISSEXUAL

re a identidade de gênero **1,5%**  
larou ser transexual, **0,9%** travesti e  
**0,6%** homens transexuais.

Pesquisa Censitária da População em Situação de Rua,  
ada pela prefeitura de São Paulo em 2019



No 1º semestre de 2021

# 80

peças trans foram  
assassinadas no Brasil

Quase 3x mais que os

# 29

assassinatos ocorridos nos  
EUA no mesmo período

# 33

peças trans sofreram  
tentativa de assassinato no  
Brasil

Fonte: BOLETIM Nº 002-2021 - ANTRA - 2021

# 1

LGBTQIA+ é agredida a cada  
1 hora no país

Fonte: Fiocruz, Secretarias de Atenção Primária em  
Saúde e de Vigilância em Saúde do Ministério da  
Saúde, Instituto Federal do Rio Grande do Sul (IFRS) e  
pela Universidade Federal do Rio Grande do Sul - 2018

# Casas de acolhimento LGBTQIA+ em São Paulo

## Casa 1

**Casa de acolhimento com 20 vagas para jovens entre 18 a 25 anos.**

1. **Endereço:** Rua Condessa de São Joaquim, 277 - Bela Vista, SP.
2. **Galpão Cultural:** Rua Adorinan Barbosa, 151 - Bela Vista, SP.
3. **Clínica Social:** Rua Lattieri, 65 - Bela Vista, SP.
4. **Contato:** assistenciasocial@casaum.org

## Centros de Acolhida Florescer

**Centros da SMADS que acolhe cerca de 30 mulheres trans e travestis.**

1. **Unidade 1:** Rua Prates, 1101 - Bom Retiro, SP.
2. **Unidade 2:** Rua Capricho, 872 - Vila Nivi, SP. - funcionamento 24h
3. **Contato:** (11) 3291-9726 / (11) 3228-0502.

De acordo com o relatório "Observatório das Mortes Violentas de LGBTI+ No Brasil – 2020", feito pelo Grupo Gay da Bahia e pela Acontece Arte e Política LGBTQIA+, pelo menos 237 pessoas morreram por conta da violência LGBTfóbica no ano passado. Sendo, 60,82% em espaços públicos como praças, ruas, vias, vielas, terrenos abandonados, entre outros espaços. Travestis e mulheres trans foram as principais vítimas, com 161 mortes.

Segundo dossiê divulgado pela Associação Nacional de Travestis e Transexuais (ANTRA), este número é maior, com 175 pessoas mortas. 71% das mortes ocorreram exatamente em espaços públicos. E pelo menos 8% do total de vítimas do país se encontravam em situação de rua.

Um dos fatores divulgados no dossiê que levam ao alto número de mortes é a pouca oferta de casas de acolhimento para as pessoas LGBTQIA+ que pelos mais diversos motivos não têm acesso à moradia.

Apesar da quantidade de ONGs e centros de acolhimento específicos para esse público, o número de vagas para pessoas LGBTQIA+ ainda é pequeno e o apoio financeiro do Estado e da criação de políticas públicas ainda está longe do ideal.

Sobram as casas de acolhimento voltadas para o público geral, onde pessoas LGBTQIA+ ficam ainda mais suscetíveis a violência em suas mais variadas formas, no momento da entrada até a saída dos abrigos.

Localizada no centro de São Paulo, a Casa Chama acolhe até 27 pessoas em situação de vulnerabilidade social. Criada em 2018, na esteira da eleição do presidente Jair Bolsonaro, a casa possui parceria com o Centro de Saúde Escola Barra Funda, coordenado pelo SUS, para atendimento ambulatorial de pessoas trans, parcerias com advogados, além da criação de um fundo emergencial do Covid-19 para amparar pessoas trans durante a pandemia. O local é financiado através de doações e parcerias.

## Casa Chama

Ong de assistência para pessoas trans com atuação sociopolítica e cultural.

1. **Endereço:** Rua do Carmo, 54, sala 303 - Sé - SP.
2. **Contato:** (11) 99448-2641

## Coletivo Arouchianos

Organização de apoio à comunidade LGBT+HQIAP

1. **Endereço:** Largo do Arouche, República.
2. **Contato:** (11) 94874-5068

PRIORIDADE DE ATENDIMENTO

PESSOAS LGBT+  
(LÉSBICAS, GAYS, BISEXUAIS,  
TRANSEXUAIS E TRAVESTIS)

CASA

## CRESCIMENTO DOS APLICATIVOS

# FITNESS

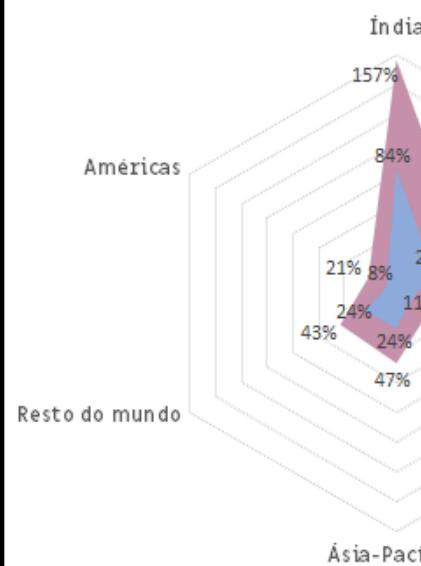


A Covid-19 impactou diversos aspectos das nossas vidas e as rotinas de exercícios não seria uma exceção

Os aplicativos de saúde fitness ganhou um grande número de downloads ao redor do mundo

O gráfico analisa o crescimento de downloads, bem como de usuários ativos nos apps fitness do primeiro e segundo semestre de 2020

■ CRESCIMENTO EM DOWNLOADS  
■ CRESCIMENTO DE USUÁRIOS ATIVOS





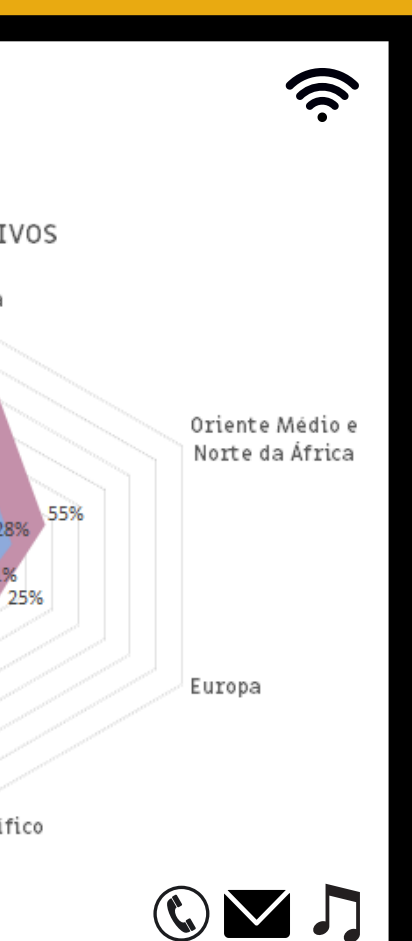
*A Índia representa um dos maiores aumentos, com 58 milhões de novos usuários em aplicativos*



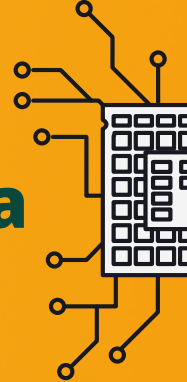
*Cerca de 60% dos Americanos preferem os treinos em casa e planejam cancelar a associação com academias*



*Ao todo, representa **1,5 bilhão** de novos usuários de aplicativos móveis*



# Tecnologia em prol de uma vida saudável



**Na quarentena, se exercitar em academias se tornou um objetivo distante. Devido a isso e com o auxílio da tecnologia, houve um aumento no número de pessoas que passaram a se exercitar em suas próprias casas**

***Alan Martins, Eduardo Ventura e Ivan Minori***

Com a pandemia e as restrições que foram impostas com ela, a prática de atividades físicas foi prejudicada e acabou afetando a saúde de parte significativa da sociedade. Estudos da Organização Mundial da Saúde (OMS) indicam que a inatividade física seja responsável pela a causa de 5,3 milhões de mortes por ano e com o advento da pandemia a situação se tornou mais agravante. Um estilo de vida sedentário com altos níveis de tempo sentado e baixos níveis de atividade física estão associados a riscos aumentados de depressão, ansiedade, diabetes do tipo 2, doença vascular, entre outras.

Manter a prática regular de atividade física durante o isolamento é essencial para a prevenção de futuras condições crônicas de saúde devido a um estilo de vida sedentário. Com isso os aplicativos para a práticas de exercícios físicos em casa se tornaram febre entre as pessoas, além disso, também houve um aumento na procura por vídeos no youtube que ensinam a prática segura em casa utilizando apenas o peso do próprio corpo ou até mesmo itens que elas têm em casa, como pacotes de feijão, frascos de produtos de limpeza, enfim, toda a criatividade é válida nessa hora.

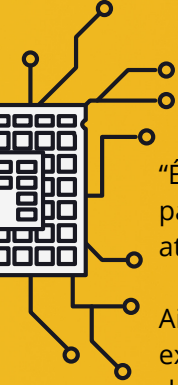
Visando garantir o bem-estar e ajudar as pessoas, o Personal Trainer, Leandro Vertullo, coordena um aplicativo chamado Projeto Saúde Fit,

que está disponível para download na Play Store.

“O aplicativo que criei é de exercícios físicos específicos para as pessoas. Elas entram em contato comigo e precisam responder a um questionário para que possamos entender e prescrever os exercícios”, disse Leandro. “Com isso eu vou criar o treino específico e enviar através do aplicativo para que a pessoa desenvolva na prática.”

No ápice da pandemia as academias foram fechadas, com isso a força de vontade e a criatividade foram aliadas para manter-se ativo. Com acessórios e vídeo aulas da academia que frequenta, Thauan Pontes, músico, conseguiu manter a rotina de exercícios em casa. “É uma maneira fácil para quem já treina e para quem quer manter a rotina de exercícios. Eu tenho conseguido e tem sido muito legal, além disso os resultados continuam surgindo”.

A própria OMS recomenda que durante esse período pelo qual o mundo está passando, os exercícios sejam feitos em casa. Para quem estava acostumado a ir nas academias e fazer treinos pesados, com muita carga e pouca repetição, foi necessário adaptação.



“É fundamental que as pessoas venham se exercitar nesse período de pandemia. É a oportunidade para aquela pessoa que estava sedentária e usava a desculpa da falta do tempo para iniciar uma atividade física”, ressalta a Educadora Física, Carol Marsiglia.

Ainda sobre o aplicativo Projeto Saúde Fit, Leandro explica que a essência dele é a pessoa ter o exercício monitorado e prescrito para a sua necessidade. “O cliente recebe os treinamentos em vídeos dos exercícios e de como executá-los”, além disso ele explica como é feito o acompanhamento: “O monitoramento é feito semanalmente através do WhatsApp, então, após o exercício, se a pessoa não se sentiu bem, ela me manda mensagem. Com isso eu troco e envio um novo exercício para que ele possa fazer em casa”.

“Se em alguns casos a tecnologia contribui para o sedentarismo das pessoas, por outro lado, ela também é aliada na prática segura de exercícios” - Leandro Vertullo



Foto: Anna Shvets/Pexels

## TREINOS ONLINE

Durante a pandemia muitas pessoas para evitarem ficar sem fazer atividades físicas, optaram por frequentar os treinos online que estavam sendo feitos, tanto por academias, clubes ou escolas de futebol. Mesmo não tendo os mesmos equipamentos e a estrutura desses locais, isso foi uma maneira desses praticantes continuarem ativos, manterem a forma física e evitarem o sedentarismo.

No espaço virtual, diversas plataformas foram usadas para as transmissões dos treinos, como o Instagram, Google Meet, Zoom, Skype, entre outros. No decorrer das aulas, que tinham duração de 30 minutos à 1 hora mais ou menos, os professores tentavam explicar e ajudar da melhor maneira possível, e em alguns momentos, até adaptando os exercícios para a realidade que os seus alunos estavam vivendo.

Para Pedro Picerni, 32, professor coordenador da escola de futebol Bembolado Butantã, houve uma dificuldade muito grande durante a pandemia, principalmente pelo futebol ser um esporte coletivo. “Era necessário fazer alguma coisa porque se não fizéssemos nada ficaria a sensação de não estarmos entregando para o cliente um tipo de serviço, mesmo que a gente não cobrasse por ele. Corremos atrás das mídias sociais e vimos qual era a funcionalidade de cada uma delas, então tivemos que entender essas plataformas novas, igual ao Zoom, Google Meet e tudo mais, para que a gente conseguisse dar atividades que se assemelhavam ao futebol, lógico que sendo individualizado, porque era a realidade da criança em casa, e em um espaço reduzido”.

Nesse meio tempo, as academias também adotaram formas para atender seus clientes. Diversas redes de academias criaram aplicativos para que seus associados pudessem passar em consultas on-line com nutricionista e especialista, para manterem dietas e uma alimentação regrada e mais saudável. Foram usados treinos especializados pré prontos através de vídeos e algumas orientações escritas, como o Nike Training Club ou Adidas Training, que ofereciam exercícios pagos e gratuitos para a melhora do condicionamento físico, emagrecimento ou até o ganho de massa muscular, ficando a cargo da pessoa fazer quando quisesse, mas sempre com o foco de evoluir.

Nestes vídeos, as pessoas são instruídas de como fazer um treino de peito, braços e pernas, sem necessidade de precisar de aparelhos que são encontrados somente em redes de academias, mas buscando alternativas em que pudesse se utilizar outras coisas com peso ou até mesmo meios que também são eficazes para treinar aquela determinada parte do corpo sem precisar ter o aparelho em sua residência. Muitas vezes utilizando espaços em suas casas para a prática dessas atividades físicas, como as salas, varandas e quintais, e para as pessoas que estavam em prédios, essas tinham a opção de utilizar pequenas academias em seus condomínios para a prática dessas atividades.



Foto: Tim Samuel/Pexels

# Sedentarismo e quarentena: uma parceria nada saudável

*Henrique Delunero*

A pandemia afetou a vida de todas as pessoas de alguma forma e para aquelas que praticam algum exercício físico ou profissionalmente algum esporte, não foi diferente. Desde atletas amadores até os profissionais, de alguma forma, sentiram os impactos do isolamento e afastamento social na rotina de treino.

As modalidades - com ou sem contato físico - foram cessadas pelo risco de contaminação, com isso as academias fecharam, as pessoas passaram a ser mais sedentárias e houve um aumento no consumo de fast-food, contribuindo para o desenvolvimento de maus hábitos para a saúde. De acordo com dados da Mobills, houve um crescimento de 149% nos gastos nos aplicativos de delivery no ano de 2020, demonstrando um grande uso pelas pessoas durante esse período.

Por estarem mais presentes em suas casas, as pessoas tinham como única forma de distração e lazer o computador e a televisão, deixando de lado as atividades físicas.

Pesquisadores da Universidade de São Paulo (USP) e da Universidade Federal de Pelotas (UFPel) analisaram dados da Organização Mundial da Saúde (OMS) em 54 países sobre o tempo médio em que as pessoas se mantinham sentadas e a partir desses dados, eles publicaram um artigo no British Journal of Sports Medicine mostrando um que até 4% das mortes no mundo poderiam ser evitadas se os indivíduos se exercitarem mais e ficassem três horas a menos na mesma posição.

“Com a pandemia percebi que eu não tinha uma vida tão ativa para exercícios, então decidi baixar um aplicativo de atividade física, fácil de praticar e fazer em pouco espaço, já que precisei me ajustar em casa”, afirma Letícia Vieira, estudante de RH que adaptou toda sua rotina de exercícios desde o início da pandemia. “Agora com a volta do trabalho e estudos eu estou pulando alguns dias de exercícios, mas mesmo assim tem me ajudado muito a me deixar concentrada na minha saúde”, ressalta.



# SÃO PAULO CIDADE OLÍMPICA

## ZONA NORTE

**BASQUETE, GINÁSTICA, KARATÊ, NATAÇÃO, TÊNIS**

MINI BALNEÁRIO JOSÉ MARIA WHITAKER  
Avenida Satélite, 756 – São Mateus  
Fone: 2919-2653

**BASQUETE, GINÁSTICA, KARATÊ, NATAÇÃO, TÊNIS**

MINI BALNEÁRIO JOSÉ MARIA WHITAKER  
Avenida Satélite, 756 – São Mateus  
Fone: 2919-2653

**BASQUETE, GINÁSTICA, KARATÊ, NATAÇÃO, TÊNIS**

MINI BALNEÁRIO JOSÉ MARIA WHITAKER  
Avenida Satélite, 756 – São Mateus  
Fone: 2919-2653

**BASQUETE, GINÁSTICA, KARATÊ, NATAÇÃO, TÊNIS**

MINI BALNEÁRIO JOSÉ MARIA WHITAKER  
Avenida Satélite, 756 – São Mateus  
Fone: 2919-2653

**BASQUETE, GINÁSTICA, KARATÊ, NATAÇÃO, TÊNIS**

MINI BALNEÁRIO JOSÉ MARIA WHITAKER  
Avenida Satélite, 756 – São Mateus  
Fone: 2919-2653

**BASQUETE, GINÁSTICA, KARATÊ, NATAÇÃO, TÊNIS**

MINI BALNEÁRIO JOSÉ MARIA WHITAKER  
Avenida Satélite, 756 – São Mateus  
Fone: 2919-2653

**BASQUETE, GINÁSTICA, KARATÊ, NATAÇÃO, TÊNIS**

MINI BALNEÁRIO JOSÉ MARIA WHITAKER  
Avenida Satélite, 756 – São Mateus  
Fone: 2919-2653

**ESGRIMA**  
Campeã mundial em 2019, Nathalie Moellhausen foi a representante brasileira em Tóquio 2020. Ela foi eliminada na estreia mas seu nome já está entre os grandes.

**NATAÇÃO**  
O atleta é brasileiro, nasceu em São Paulo, mas tem ascendência japonesa. Tetsuo Okamoto conquistou a primeira medalha do país, um bronze, nos jogos de 1952.

**KARATÊ**  
Acostumado a se ver no alto do pódio em Panamericanos, o Brasil ainda busca a sonhada vaga olímpica para a modalidade. O COB é trabalhar com potenciais representantes para 2024.

**VÔLEI**  
De 2004 a 2020, o Brasil garantiu pelo menos uma medalha na modalidade. Entre o masculino e feminino, já foram 11 no total, sendo 5 de ouro, 4 de prata e 2 de bronze.

**GINÁSTICA**  
Popularizado na era Daiane, a ginástica brasileira deu um salto em Tóquio e promete fazer bonito em Paris. Flávia Saraiva e Rebeca Andrade carregam a esperança de novas medalhas.

**BASQUETE, GINÁSTICA, KARATÊ, NATAÇÃO, TÊNIS**

MINI BALNEÁRIO JOSÉ MARIA WHITAKER  
Avenida Satélite, 756 – São Mateus  
Fone: 2919-2653

**BASQUETE, GINÁSTICA, KARATÊ, NATAÇÃO, TÊNIS**

MINI BALNEÁRIO JOSÉ MARIA WHITAKER  
Avenida Satélite, 756 – São Mateus  
Fone: 2919-2653

**BASQUETE, GINÁSTICA, KARATÊ**

MINI BALNEÁRIO JOSÉ MARIA WHITAKER  
Avenida Satélite, 756 – São Mateus  
Fone: 2919-2653

**KARATÊ**  
Popular no Japão, o Karatê fez a sua estreia nos Jogos Olímpicos a partir de Tóquio 2020. Mesmo com nomes importantes na modalidade, o Brasil não garantiu representantes.

**FUTEBOL**  
O esporte mais popular do país já garantiu pelo menos 7 medalhas olímpicas nos Jogos. O Brasil ocupou atualmente o 3º lugar no ranking, atrás de Grã-Bretanha e Hungria.

## ZONA OESTE

**BASQUETE, GINÁSTICA, KARATÊ, NATAÇÃO, TÊNIS**

MINI BALNEÁRIO JOSÉ MARIA WHITAKER  
Avenida Satélite, 756 – São Mateus  
Fone: 2919-2653

**BASQUETE, GINÁSTICA, KARATÊ, NATAÇÃO, TÊNIS**

MINI BALNEÁRIO JOSÉ MARIA WHITAKER  
Avenida Satélite, 756 – São Mateus  
Fone: 2919-2653

**BASQUETE, GINÁSTICA, KARATÊ, NATAÇÃO, TÊNIS**

MINI BALNEÁRIO JOSÉ MARIA WHITAKER  
Avenida Satélite, 756 – São Mateus  
Fone: 2919-2653

**GINÁSTICA, KARATÊ, NATAÇÃO, TÊNIS**

MINI BALNEÁRIO JOSÉ MARIA WHITAKER  
Avenida Satélite, 756 – São Mateus  
Fone: 2919-2653

**GINÁSTICA, KARATÊ, NATAÇÃO, TÊNIS**

MINI BALNEÁRIO JOSÉ MARIA WHITAKER  
Avenida Satélite, 756 – São Mateus  
Fone: 2919-2653

**GINÁSTICA, KARATÊ, NATAÇÃO, TÊNIS**

MINI BALNEÁRIO JOSÉ MARIA WHITAKER  
Avenida Satélite, 756 – São Mateus  
Fone: 2919-2653

**BASQUETE, GINÁSTICA, KARATÊ, NATAÇÃO, TÊNIS**

MINI BALNEÁRIO JOSÉ MARIA WHITAKER  
Avenida Satélite, 756 – São Mateus  
Fone: 2919-2653

**BASQUETE, GINÁSTICA, KARATÊ, NATAÇÃO, TÊNIS**

MINI BALNEÁRIO JOSÉ MARIA WHITAKER  
Avenida Satélite, 756 – São Mateus  
Fone: 2919-2653

**NATAÇÃO**  
Cielo brigando com Bernardi Vámos, Celso. O momento mais aguardado da natação olímpica do Brasil aconteceu em Pequim 2008, com César Gielletto e ouro inédito nos 50m livres.

**HANDEBOL**  
Lenda de um esporte que cada vez mais conquista o Brasil. Duda Amorim anunciou seu adeus à seleção brasileira em 2021. O legado? Somente a melhor jogadora do mundo na década.

**TÊNIS**  
Uma das maiores torcidas do Brasil, Maria Esther Bueno, nunca pôde realizar o sonho de uma Olimpíada. O esporte saiu do cronograma em 1930 e só voltou em 1996.

**NATAÇÃO**  
Cielo brigando com Bernardi Vámos, Celso. O momento mais aguardado da natação olímpica do Brasil aconteceu em Pequim 2008, com César Gielletto e ouro inédito nos 50m livres.

**BASQUETE, GINÁSTICA, KARATÊ, NATAÇÃO, TÊNIS**

MINI BALNEÁRIO JOSÉ MARIA WHITAKER  
Avenida Satélite, 756 – São Mateus  
Fone: 2919-2653

**BASQUETE, GINÁSTICA, KARATÊ, NATAÇÃO, TÊNIS**

MINI BALNEÁRIO JOSÉ MARIA WHITAKER  
Avenida Satélite, 756 – São Mateus  
Fone: 2919-2653

**GINÁSTICA**  
O Brasil de Daiane, Jade, Daniele e Flávia ganhou uma nova personagem em Tóquio: Rebeca Andrade. A primeira ginasta brasileira a conquistar um ouro olímpico.

**ATLETISMO**  
É prata, é prata, é prata, é prata! Vicente, Edson, André e Cláudio não provaram em 3150kg que a história olímpica do Brasil se faz muito além da cor das medalhas.

**ATLETISMO**  
Depois de um longo jejum sem representantes, o Brasil voltou ao quadra do lançamento de dardo na Rio 2016. Os resultados não agradaram e o país voltou a ficar fora em Tóquio.

**FUTEBOL**  
É bicampeão! Depois de bater na trave por diversos vezes, o Brasil tornou-se bi-olímpico masculino em Tóquio. Para Paris 2024, a meta é repetir o feito e conquistar o ouro no feminino.

## ZONA SUL

**BASQUETE, GINÁSTICA, KARATÊ**

MINI BALNEÁRIO JOSÉ MARIA WHITAKER  
Avenida Satélite, 756 – São Mateus  
Fone: 2919-2653

**BASQUETE, GINÁSTICA, KARATÊ, NATAÇÃO, TÊNIS**

MINI BALNEÁRIO JOSÉ MARIA WHITAKER  
Avenida Satélite, 756 – São Mateus  
Fone: 2919-2653

**BASQUETE, GINÁSTICA, KARATÊ, NATAÇÃO, TÊNIS**

MINI BALNEÁRIO JOSÉ MARIA WHITAKER  
Avenida Satélite, 756 – São Mateus  
Fone: 2919-2653

Muito além das quatro linhas: capital paulista concentra opções gratuitas para a prática esportiva

Com equipamentos esportivos e centros de treinamento espalhados por toda a cidade, a capital paulista é uma das principais cidades exportadoras de atletas olímpicos para o Time Brasil. E mesmo nunca sediando uma Olimpíada, tem opções de lazer para todos os gostos - e o melhor, de graça. Listamos abaixo onde e como praticar as principais modalidades - até mesmo aquelas que entrarão no calendário a partir de 2024. Agora, é só preparar o tênis e ir mais alto, mais forte e mais rápido!

Por Thiago Cipriano



**BASQUETE, GINÁSTICA, KARATÊ, NATAÇÃO, TÊNIS**

MINI BALNEÁRIO JOSÉ MARIA WHITAKER  
Avenida Satélite, 756 - São Mateus  
Fone: 2919-2653

**BASQUETE, GINÁSTICA, KARATÊ, NATAÇÃO, TÊNIS SKATE STREET**

MINI BALNEÁRIO JOSÉ MARIA WHITAKER  
Avenida Satélite, 756 - São Mateus  
Fone: 2919-2653

NOVO BOULEVARD - VALE DO ANHANGABAÚ  
Centro Histórico de São Paulo  
Praça central 24h

**NATAÇÃO, TÊNIS**

JOSÉ MARIA WHITAKER  
Rua Satélite, 756 - São Mateus  
Fone: 2919-2653

**NATAÇÃO, TÊNIS**

JOSÉ MARIA WHITAKER  
Rua Satélite, 756 - São Mateus  
Fone: 2919-2653

**BASQUETE**

Oscar Schmidt, Mago Paula, Hortência, Leonzinho e Anderson Varejão. O Brasil já conseguiu feitos históricos em Jogos Olímpicos e segue em busca de renovação.

**TÊNIS**

Classificado como esporte de elite, o tênis se popularizou e já alcança resultados incríveis. Pela primeira vez, o esporte garantiu medalha com a dupla Luiza e Laura em Tóquio 2020.

**SKATE**

De proibido em São Paulo pelo prefeito Jânio Quadros à modalidade olímpica com direito a duas medalhas de prata nos Jogos de Tóquio. O Brasil segue muito bem representado.

**FUTEBOL**

A primeira medalha de ouro do futebol olímpico brasileiro foi sofrida, mas foi em casa. No Rio 2016, o Brasil enfrentou nada menos que a Alemanha nos pênaltis em pleno Maracanã.

**BASQUETE, GINÁSTICA, KARATÊ, NATAÇÃO**

MINI BALNEÁRIO JOSÉ MARIA WHITAKER  
Avenida Satélite, 756 - São Mateus  
Fone: 2919-2653

**BASQUETE, GINÁSTICA, KARATÊ**

MINI BALNEÁRIO JOSÉ MARIA WHITAKER  
Avenida Satélite, 756 - São Mateus  
Fone: 2919-2653

**BASQUETE, GINÁSTICA**

MINI BALNEÁRIO JOSÉ MARIA WHITAKER  
Avenida Satélite, 756 - São Mateus  
Fone: 2919-2653

**BASQUETE, GINÁSTICA**

MINI BALNEÁRIO JOSÉ MARIA WHITAKER  
Avenida Satélite, 756 - São Mateus  
Fone: 2919-2653

**BASQUETE, GINÁSTICA, KARATÊ**

MINI BALNEÁRIO JOSÉ MARIA WHITAKER  
Avenida Satélite, 756 - São Mateus  
Fone: 2919-2653

**BASQUETE, GINÁSTICA, KARATÊ**

MINI BALNEÁRIO JOSÉ MARIA WHITAKER  
Avenida Satélite, 756 - São Mateus  
Fone: 2919-2653

**BASQUETE, GINÁSTICA**

MINI BALNEÁRIO JOSÉ MARIA WHITAKER  
Avenida Satélite, 756 - São Mateus  
Fone: 2919-2653

**BASQUETE, GINÁSTICA, KARATÊ**

MINI BALNEÁRIO JOSÉ MARIA WHITAKER  
Avenida Satélite, 756 - São Mateus  
Fone: 2919-2653

**BASQUETE, GINÁSTICA, KARATÊ, NATAÇÃO, TÊNIS**

MINI BALNEÁRIO JOSÉ MARIA WHITAKER  
Avenida Satélite, 756 - São Mateus  
Fone: 2919-2653

**BASQUETE, GINÁSTICA, KARATÊ, NATAÇÃO, TÊNIS**

MINI BALNEÁRIO JOSÉ MARIA WHITAKER  
Avenida Satélite, 756 - São Mateus  
Fone: 2919-2653

**BASQUETE, GINÁSTICA, KARATÊ, NATAÇÃO, TÊNIS**

MINI BALNEÁRIO JOSÉ MARIA WHITAKER  
Avenida Satélite, 756 - São Mateus  
Fone: 2919-2653

**ZONA LESTE**

**BASQUETE, GINÁSTICA, KARATÊ, NATAÇÃO, TÊNIS**

MINI BALNEÁRIO JOSÉ MARIA WHITAKER  
Avenida Satélite, 756 - São Mateus  
Fone: 2919-2653

**BASQUETE, GINÁSTICA, KARATÊ, NATAÇÃO, TÊNIS**

MINI BALNEÁRIO JOSÉ MARIA WHITAKER  
Avenida Satélite, 756 - São Mateus  
Fone: 2919-2653

**BASQUETE, GINÁSTICA, KARATÊ, NATAÇÃO, TÊNIS**

MINI BALNEÁRIO JOSÉ MARIA WHITAKER  
Avenida Satélite, 756 - São Mateus  
Fone: 2919-2653

**BASQUETE, GINÁSTICA, KARATÊ, NATAÇÃO, TÊNIS**

MINI BALNEÁRIO JOSÉ MARIA WHITAKER  
Avenida Satélite, 756 - São Mateus  
Fone: 2919-2653

**BASQUETE, GINÁSTICA, KARATÊ, NATAÇÃO, TÊNIS**

MINI BALNEÁRIO JOSÉ MARIA WHITAKER  
Avenida Satélite, 756 - São Mateus  
Fone: 2919-2653

**ATLETISMO**

Presente em todas as edições, o atletismo brasileiro é dono de feitos históricos. Vanderlei Cordeiro de Lima, terceiro lugar em Atenas 2004, já ganhou a medalha Pierre de Coubertin.

**ATLETISMO**

Grita, Maurer! Primeira mulher a conquistar uma medalha de ouro em provas individuais, Maurer Maggi entrou para o hall of fame dos Jogos Olímpicos em Pequim 2008.

**HALTEROFILISMO**

Um dos esportes mais tradicionais quando o assunto é Jogos Olímpicos só teve representantes mulheres a partir de Sydney, em 2000.

**CICLISMO**

No calendário olímpico desde 1896, o ciclismo conta com 5 modalidades diferentes. Em Tóquio 2020, pela primeira vez em 40 anos, o Brasil não teve representantes.

47 CENTROS ESPORTIVOS

1 CENTRO OLÍMPICO

69 EQUIPAMENTOS E INFRAESTRUTURA

CENTRO DE ESPORTES RÁDICIAIS

32 ACADEMIAS LIVRES

CENTRO ESPORTIVO RECREATIVO E EDUCATIVO

+300 ATIVIDADES ESPORTIVAS E DE LAZER

10 MODALIDADES DE ALTO RENDIMENTO

241 CLUBES DA COMUNIDADE



# De esporte marginalizado ao mais assistido nas Olimpíadas

*Enrico Galeni, Felipe Alexandre e Júlio Rodrigues*

Nos dias de hoje, o skate é um dos esportes mais procurados para ser praticado devido à grande fama que ganhou durante as Olimpíadas de Tokyo. As pessoas que estão aprendendo a praticar o esporte, mal sabem que na década de 80 esse esporte já foi até proibido por decreto no estado de São Paulo, e que sempre foi marginalizado pela população que não o conhecia.

No Brasil, o skate ganhou força a partir dos anos 70, por conta dos surfistas cariocas que tiveram a oportunidade de conhecer o esporte e trazer para nosso país, porém, só ganhou força no ano de 1985, quando a capital paulista virou o “mar” para os que não tinham acesso à praia.

Na década de 90, alguns atletas brasileiros começaram a brilhar pelo mundo praticando diferentes modalidades do skate, quando o principal nome do skate brasileiro foi Bob Burnquist, considerado o melhor do mundo no ano de 1997. Em 2000, foi criada a Confederação Brasileira de Skate (CBSk), e com a grande popularização, tivemos a construção de diversas pistas de skate pelo país. Uma pesquisa iniciada nos anos 2000, constatou que já haviam mais de 2,7 milhões de praticantes, e que no ano de 2015 chegou a 8,5 milhões de praticantes.

## O decreto que proibia a prática do skate

Entre os meses de maio e junho de 1988, Jânio Quadros proibiu a prática do skate gerando uma grande manifestação das pessoas que praticavam esportes. O grande centro da prática do esporte era o Parque do Ibirapuera, e como no mesmo lugar também estava localizada a prefeitura do estado de SP, o gestor do município acabou se incomodando com a prática do esporte no local e as proibiu por decreto no dia 6 de maio.

Ainda mais irritado com o protesto, o então prefeito da cidade estendeu o decreto de proibição, ou seja, após essa ocasião ficou mais comum ver pela cidade atos de guardas municipais contra o esporte. O decreto teve fim no ano seguinte quando sua sucessora, a prefeita Luiza Erundina, o revogou logo que assumiu o mandato. “Naquela época, quem andava de skate era considerado vagabundo ou até mesmo um marginal, existia um preconceito muito grande com quem praticava o esporte.”, lembra Ana Constantino, aposentada de 70 anos.



## O skate nas olimpíadas

Na primeira edição das olimpíadas com a prática do skate, houve a participação de 80 atletas, divididos entre 2 categorias, o masculino e feminino. Enquanto 40 atletas participaram da modalidade skate street, os outros 40 participaram do skate park, sendo 20 homens e 20 mulheres em cada modalidade. As classificações foram definidas pela World Skate, onde os 20 melhores atletas do ranking mundial disputariam a primeira fase e apenas 8 de cada modalidade e categoria, brigariam para ganhar as medalhas olímpicas.

O skate street é inspirado na rua como o próprio nome da modalidade já diz. Os obstáculos simulam corrimãos, escadas, rampas, bancos, guias de calçadas e muretas. Nesta categoria, o Brasil foi representado pelos skatistas Kelvin Hoefler, Felipe Gustavo e Giovanni Vianna. No feminino, as skatistas Pamela Rosa, Rayssa Leal e Letícia Bufoni representaram o país. Ao todo conquistamos duas medalhas de prata nessa modalidade, uma pelo skatista Kelvin Hoefler e outra pela Rayssa Leal, "a Fadinha do skate".

O skate park é uma junção das modalidades skate Bowl e Half pipe e as pistas simulam grandes piscinas com obstáculos nos topos. Nesta categoria o Brasil foi representado pelos skatistas Luiz Francisco, Pedro Barros e Pedro Quintas, Dora Varela, Isadora Pacheco e Yndiara Asp. Nesta modalidade o Brasil conquistou uma medalha de prata com Pedro Barros. "O skate foi uma das maiores surpresas dessas olimpíadas, eu nunca imaginei que torceria para uma criança de 14 ou 15 anos cair após tentar uma manobra", revela Lucas Oliveira, estudante universitário que praticava o esporte durante a adolescência.

## Skate pós-olimpíadas

Após as olimpíadas, a procura pela compra de skates, acessórios, equipamentos e também "escolas" de skate cresceu bastante, isso por conta de Rayssa Leal e Kelvin Hoefler durante suas participações na final das Olimpíadas. Em entrevista a plataforma da UOL, Guilherme Treme, dono da escola "Grito Skate Clube", localizada na Zona Sul de São Paulo, disse: "Depois do dia da Fadinha (Rayssa), só em uma semana 12 novos alunos procuraram a gente. No Instagram, recebemos em média de 3 a 4 mensagens por dia, e a gente consegue converter quase 100% em aulas". As aulas nessa escola custam em média de R\$ 70,00, e a escola têm 52 alunos atualmente.

Conversamos com o instrutor Thiago Rodrigo, que dá aulas particulares de skate e perguntamos sobre o efeito das olimpíadas para as suas aulas. "Eu recebi várias mensagens no meu Instagram de pessoas que queriam aprender a andar de skate, principalmente crianças e adolescentes na faixa dos 13 a 15 anos."

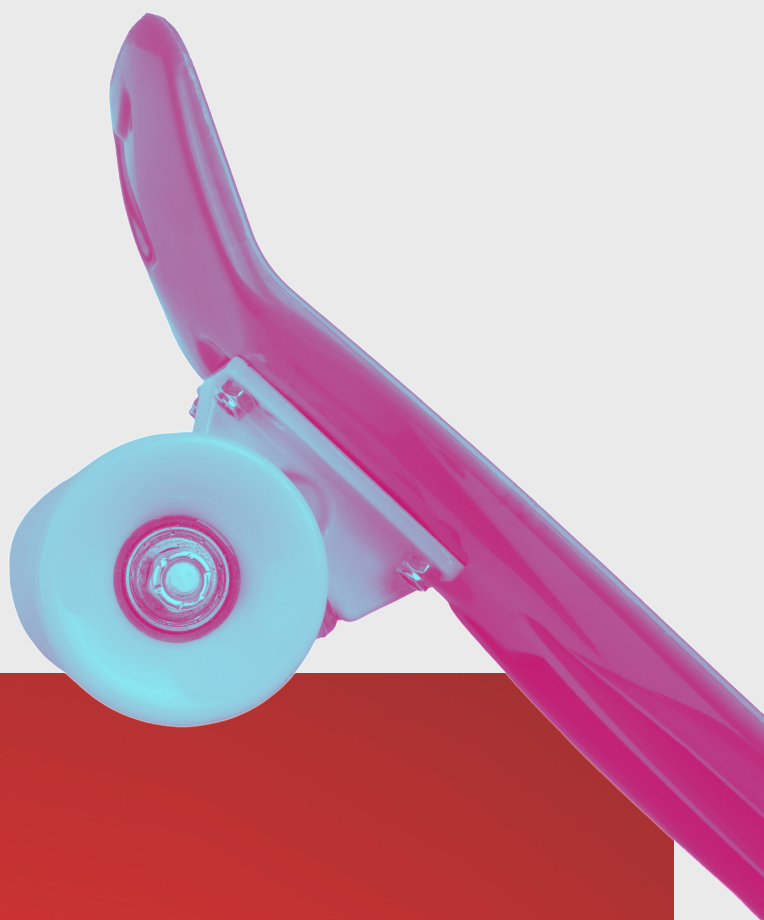




Foto: Facebook Rayssa Leal

# A corrida por um sonho

**Bruno Teixeira, jogador do Instituto Gomes de Basquete, conta sobre sua ambição de se tornar jogador profissional e fala sobre as dificuldades cotidianas na busca do sonho de atuar profissionalmente com esportes**

***Gabriel Serafim, Leonardo Teixeira e Victor Richard***

Treinar, estudar, trabalhar e ter tempo para tarefas pessoais. Essa é a rotina dos jovens que cotidianamente lutam para conseguir o sonho de se tornarem jogadores profissionais de algum esporte, que tem que se dividir em 2 ou 3 para realizar as tarefas do dia-a-dia e manter o foco em seus estudos e nos intensos treinos nessa constante corrida pela realização de um sonho. E assim como milhares de jovens, Bruno Teixeira, 17, morador do bairro de Pirituba, também segue esse estilo de vida corrido. Ao ver uma possibilidade de futuro profissional no basquete, Bruno seguiu firme para esse rumo, e agora enfrenta todas as diversidades e desafios, mantendo-se em uma linha tênue entre os estudos para conseguir uma bolsa de estudos e treinos para ser efetivamente um jogador profissional. Bruno representa milhares de jovens pelo Brasil que tem de enfrentar a falta de visibilidade e oportunidade no basquete nacional, a busca de independência financeira e a chance de ser visto e escolhido dentre tantos que mantêm a batalha pela realização do seu sonho.

## O início de um sonho

“A princípio, minha principal prioridade em relação aos esportes era o futebol, já que, eu tinha muita vontade de me tornar jogador. Mas foi com 12 anos, quando estava na sexta série do ensino fundamental, que em uma aula de educação física acabei me juntando com amigos que praticavam basquete, e aí passei a jogar junto e gostar do esporte. Com o tempo passou a ser uma paixão. Comecei a acompanhar as partidas profissionais e me inspirar em grandes nomes, como o Stephen Curry, que atualmente joga pelo Golden State Warriors. O basquete virou de fato minha prioridade quando notei minha rápida evolução. Conseguia me destacar bem, daí adiante passei a me dedicar totalmente porque vi um futuro através do esporte.”



Foto: Leonardo Teixeira

## Oportunidades

“Falar de oportunidade é algo complicado, porque varia muito. Por um lado, é um esporte em ascensão no Brasil, que vai ganhando cada vez mais visibilidade, já por outro, temos uma disputa enorme por vagas, mas a quantidade dessas vagas é extremamente curta. Eu por exemplo, já fiz duas peneiras, uma no Corinthians e outra no São Paulo, e em ambas tinha quase duzentos atletas disputando 5 vagas, e com somente 5 olheiros pra observar os jogadores. Mas mesmo assim, não é impossível de se conseguir chegar aos profissionais. Tenho um amigo que joga na série B da NBB, e tento seguir os passos dele.”

## A rotina

“Por conta de eu morar com meus pais, é um pouco complicado separar essa rotina, por conta de que eu não posso focar apenas em treinar e estudar, porque tenho que dar aquela força em casa também. Mas em outra perspectiva, como não trabalho registrado, somente faço uns “bicos”, e o apoio financeiro deles me dá liberdade e segurança para correr atrás do meu sonho. Só que ainda sim é muito corrido, pois tenho que assistir aulas pela manhã, ajudar em casa, buscar algum trabalho pra conseguir dar um apoio financeiro em casa, além do próprio treino em si. Então, acabo tendo que me dividir as vezes em 6 pra conseguir conciliar cada tarefa, e o mais difícil que é manter a cabeça focada nos estudos e no basquete.”

## Instituto Gomes Basquete

“Atualmente jogo pelo Instituto Gomes Basquete, que ajuda crianças dos 8 aos 18 anos e utilizam da prática do basquete como ferramenta de educação, disciplina e inserção social. Lá aprendemos as regras e ideologias dentro do basquete.”

## Margem de erro

“O basquete é meu foco principal, mas não é minha única opção, porque sei que pode ocorrer de não dar certo, então não posso ficar de mãos atadas. Por isso, no meu tempo livre, se não estou assistindo basquete ou jogando basquete, estou estudando. Principalmente porque o melhor plano B que posso ter, é uma faculdade. e é justamente por esse motivo que não perco o ânimo e me mantenho focado, por que não apenas treino para ser jogador, mas estudo muito pra me preparar para empregos futuros e vestibulares. O essencial nessa rotina em busca dos objetivos, é ter em mente um plano B que esteja tão bem preparado quanto o A.”

## Esporte, seja como for

“Hoje em dia tenho a vontade de cursar educação física ou jornalismo, já que ambas áreas atuam com esportes, e é disso que eu entendo, então é onde eu me vejo e é com isso que quero trabalhar caso não consiga me tornar jogador profissional. As duas áreas de atuação possuem grandes oportunidades para trabalhar com esporte, claro que não é a mesma coisa de ser um jogador, mas ainda assim, estaria trabalhando com aquilo que amo e que sei que é o que quero para minha vida.”

***“O essencial, é ter em mente um plano B que esteja tão bem preparado quanto o A”***

# Como as mídias sociais moldam nossa personalidade

## O apressamento digital e o uso excessivo prejudicial das plataformas digitais

*Julia Valentin*

As redes sociais facilitam o contato e a comunicação com as pessoas de forma imediata e essa aproximação e troca de informações é muito mais eficaz do que há 30 anos atrás, por exemplo. Da mesma forma que as redes sociais são importantes para o convívio hoje em dia, elas podem ser prejudiciais para quem as consome excessivamente.

Com a chegada da pandemia do Coronavírus e o confinamento, o consumo das plataformas digitais aumentou devido ao distanciamento social. O meio de comunicação e de aproximação mais viável com as pessoas foram as redes sociais. Com um maior tempo livre em casa, além de webconferências, estudos online e home office, as pessoas começaram a consumir em uma quantidade maior as plataformas digitais, inclusive como forma de lazer e esse fator contribuiu para uma maior comparação.

Quando utilizamos as redes sociais, a tendência é visualizar e compartilhar coisas agradáveis ao nosso entendimento e gosto pessoal, tratando-se de algo que gostamos ou achamos interessante e relevante para ser compartilhado com o grupo de seguidores e amigos virtuais. De certa forma, esse compartilhamento de informações a todo momento tem o objetivo de interação com o público, o intuito de chamar a atenção e, muitas vezes, de aceitação.

Quando há o termo aceitação, também há a visibilidade, ou seja, queremos ser vistos. A frase do filósofo George Berkeley “Ser é ser percebido (ou perceber)” faz muito sentido nos tempos atuais, ainda mais quando se trata das redes sociais em que a sensação de ser notado e aceito torna-se um vício quando a realidade já não é mais suficiente. Estar no mundo só é possível com a existência inserida neste “universo”, gerando likes e engajamento para benefício da autoestima. E, como todo vício, causa dependência e síndrome de abstinência.

As plataformas digitais, assim como aproximam, podem causar dissimulação dos problemas. Do mesmo modo, o apressamento digital nos tempos atuais leva a impossibilidade de meditação e reflexão. Nessa ideia, as pessoas têm a necessidade de conectar-se o tempo todo e entram em uma espécie de “seguir a manada”. Essa necessidade acaba gerando estresse e ansiedade de ser pertencente e igual a bolha em que o indivíduo está inserido.

Amanda Confortini, 21 anos, estudante de Recursos Humanos relatou que, em média, utiliza as redes sociais 4 horas por dia. “Quando eu uso o Instagram e Facebook por um tempo longo, sinto que acabo me comparando com outros perfis, muitas vezes fora da minha realidade”, disse. Ela pontua que acha esse sentimento de comparação prejudicial, mas inspirar-se em certos perfis pode ser uma motivação para algo benéfico.



Ilustração: Erika Lourenço / site mindminers.com

## O consumo e a saúde mental

A psicóloga Kenya Lucia Ciola, formada pela PUC-PR e pós graduada em Neuropsicologia pela Uninter, em seu site denominado Projeto Sakura aponta que em uma pesquisa realizada por duas universidades alemãs 1 em cada 3 usuários de Facebook se sente menos satisfeito com a sua vida depois de visitar a rede.

Isso acontece porque nossa autoestima e visão de mundo são afetadas severamente por fatores externos, ainda mais quando estamos fragilizados por alguma situação que já nos deixa emocionalmente sensíveis.

A estudante de psicologia, Isabelle Garbelini, 20 anos, relata que chegou a ficar conectada no celular e nas redes cerca de 5 a 6 horas por dia, porém hoje em dia percebe melhora na diminuição de uso.

**“Tem muito a ver com autoestima sim, eu gosto bastante de ganhar likes. Tento não ficar tanto nas redes sociais hoje em dia, principalmente no Instagram e me sinto bem melhor porque parei de me importar tanto com likes, como antigamente”, ela destaca.**

Por isso, em terapia, uma das premissas para o cuidado de indivíduos emocionalmente sensibilizados e deprimidos é a autoproteção emocional daquilo que nos fragiliza. Portanto, as redes sociais podem ser nossas vilãs ou aliadas, dependendo da medida em que as utilizamos.

# A morte... da TV por assinatura

**Carina Viana e Lucas Bartine**

Apenas em 2021 pelo menos 3 novas plataformas de streaming chegaram ao mercado brasileiro: HBO Max, Star + e Discovery +. E com isso, o que já era crescente no país segue ainda mais em ascensão. Em um estudo realizado pela Bare Internacional, empresa especializada em pesquisa de experiência do cliente, 61,6% dos brasileiros aumentaram seus gastos com entretenimento e serviços de streaming em 2021, e no mundo, 47,7% dos entrevistados relataram participar da margem de aumento. Seguindo pelo caminho oposto, a Anatel divulgou dados que mostram que, até junho deste ano, as operadoras de TV a cabo estavam perdendo cerca de 170 mil clientes mensalmente, mais que o dobro do ano anterior, quando a média de desistência era de 77 mil por mês.

O maior diferencial entre os serviços prestados é que no streaming o usuário poderá ter acesso a um amplo catálogo de filmes, séries e documentários, podendo assisti-los quando, onde e por qual aparelho quiser, sem a necessidade de ser sufocado por propagandas, algo que segue sendo um problema na TV por assinatura, sem contar que os planos são definidos pela operadora com canais que poucas pessoas assistem e com programações repetitivas em horários específicos.

E não é por acaso que, apenas entre janeiro e maio de 2021, o Brasil já tenha perdido mais de 800 mil assinantes da TV a cabo. Além das imensas diferenças em seus modelos de negócio, outro fator essencial para explicar essa mudança da audiência é que assinar diversos serviços de streaming ainda sai bem mais em conta do que qualquer pacote razoável de TV. Por isso, muitos usuários já abandonaram os pacotes por assinatura ou já consideram seriamente migrar em definitivo para as plataformas de streaming.

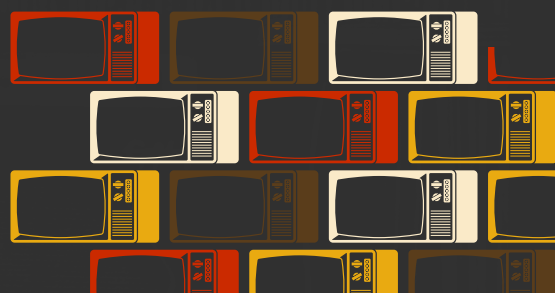
**Com a grande oferta em opções de plataformas, a Paulistana reuniu os maiores serviços de streaming em um guia para te ajudar a escolher as suas opções.**

## Guia das plataformas

### 1- Netflix

A pioneira da lista é focada em conteúdos originais que conquistaram multidões como os fenômenos Stranger Things, La Casa de Papel e Sex Education. A plataforma também investe muito em conteúdo nacional como nas séries Sintonia, Bom Dia Verônica e Cidade Invisível, em filmes próprios com as maiores estrelas de Hollywood, além de manter um imenso catálogo de produções dos mais variados estúdios.

**Valor padrão – R\$39,90 mensais**



## 2- Prime Vídeo

O serviço de streaming da Amazon inclui diversos benefícios aos assinantes como frete grátis nos produtos do site Amazon, promoções exclusivas, acesso ao aplicativo de música Amazon Music Prime e acesso gratuito a eBooks e revistas pelo Prime Reading. No catálogo de filmes e séries, a empresa adquiriu o clássico estúdio MGM que permite trabalhar com todos os títulos da marca. Além disso, segue investindo em produções exclusivas e parcerias com os grandes estúdios como a Sony Pictures.

**Valor padrão – R\$9,90 mensais**

## 4- HBO Max

Reúne os conteúdos da Warner Bros., dos canais Warner e HBO, das produções da DC Comics e dos desenhos do Cartoon Network. No Brasil, o serviço fará a transmissão ao vivo dos jogos da Champions League.

**Valor padrão – R\$27,90 mensais**

## 6- STAR+

Segunda plataforma da Disney no país, o serviço é focado em produções mais adultas e violentas, que fogem do padrão familiar do Disney +. Inclui as produções da FX, 20th Century Studios (antiga FOX), Hulu e ESPN – com exibições ao vivo de todos os esportes que a marca detém os direitos.

**Valor padrão – R\$32,90 mensais**

**Valor combo Star+ e Disney+ – R\$45,90 mensais**

## 3- Globoplay

Streaming do Grupo Globo conta com as novelas, programas e séries da casa, além dos programas do Multishow e GNT, as clássicas novelas mexicanas do SBT, e um extenso catálogo de filmes e séries. O serviço ainda conta com a opção “Globoplay + canais”, que inclui os canais do grupo ao vivo na plataforma, e parcerias com Disney + ou Discovery + em combos exclusivos.

**Valor padrão – R\$22,90 mensais**

**Valor Globoplay + canais ao vivo – R\$49,90 mensais**

**Valor Globoplay + canais ao vivo e Disney Plus – R\$69,90 mensais**

**Valor Globoplay + Disney Plus – R\$43,90 mensais**

**Valor Globoplay + Discovery Plus – R\$34,90 mensais**

## 5- Disney+

Focada no público familiar, apresenta os clássicos filmes da Disney, as animações da Pixar, as séries clássicas do Disney Channel e todo conteúdo da Marvel e de Star Wars.

**Valor padrão – R\$27,90 mensais**

## 7- Discovery +

Apresenta todo o conteúdo dos canais Discovery - Discovery Channel, Discovery Home & Health, Discovery Kids, TLC, ID, Discovery Turbo, Animal Planet e Food Network.

**Valor padrão – R\$21,90 mensais**



# A tecnologia que te faz ganhar dinheiro jogando vídeo game

Febre no mundo virtual, tokens misturam jogo com economia real e já entregaram lucros de até 12.000%

### *Dulce Naves e Vinicius Nunes*

Até algum tempo atrás, o dinheiro gasto para conseguir itens ou habilidades especiais em jogos digitais eram limitados ao universo da diversão. Você gastava e podia utilizar ali, apenas.

Hoje, muitos games operam com moedas e ativos que podem ser negociados e trocados por dinheiro de verdade. Por isso, eles vêm se tornando importantes alternativas de investimento, mesmo para quem não se interessa pelo mundo virtual.

O token AXS, por exemplo, utilizado no jogo Axie Infinity, se popularizou neste ano e teve valorização de mais de 12.000%, ou seja, uma multiplicação de 120 vezes em seu valor. Isso para não falar em dezenas de outros exemplos que subiram centenas e até mesmo milhares de vezes.

Um token é basicamente um registro de um ativo em formato digital, que funciona como um contrato que garante sua autenticidade. É importante lembrar que não estamos falando do token de acesso (código de verificação), como aquele que você usa para fazer transações no seu app Neon.

Esse token é aquele usado no mundo das criptomoedas, que representa um ativo que possui algum valor de mercado como, por exemplo, uma ação, uma criptomoeda ou até mesmo um bem físico.

Na prática, é uma chave que identifica o criptoativo em uma rede de forma segura. No caso, o NFT é um tipo especial de token que se diferencia por ser não fungível, ou seja, é único, exclusivo e não pode ser reproduzido.



*Os personagens são diferentes e possuem habilidades exclusivas (Imagem: Reprodução/Sky Mavis)*

Na prática, é uma chave que identifica o criptoativo em uma rede de forma segura. No caso, o NFT é um tipo especial de token que se diferencia por ser não fungível, ou seja, é único, exclusivo e não pode ser reproduzido.

Na economia, os ativos fungíveis são aqueles que podem ser trocados sem nenhuma alteração no valor, como uma nota de R\$ 100 trocada por duas notas de R\$ 50, ou mesmo um Bitcoin trocado pelo seu valor em reais. Portanto é perfeito juntar a tecnologia NFT em games.

Victor Hugo, de 23 anos, é um dos jogadores desses criptogames. Ele deu o primeiro passo no Axie Infinity, um jogo em que usuários criam equipes de axies (personagens) para duelar com outros jogadores.

Ele começou a jogar junto com o amigo Luiz Felipe, de 24 anos. Juntos investiram R\$ 11mil para comprar a primeira equipe de personagens. “O investimento para começar [a jogar] era muito caro, então resolvi dividir uma conta com ele”, diz Hugo. Após uns cinco meses jogando cerca de duas a três horas por dia, ele recebeu o retorno dos R\$ 5,5 mil que havia aplicado para brincar inicialmente, e decidiu jogar sozinho, sem Felipe, já agora, em setembro. “Usamos esse montante para comprar um novo time. Cada um ficou com o seu e seguimos nossa estratégia de forma individual”.

Foi o investimento em criptomoedas que levou Hugo a esse tipo de jogo. No começo, ele investiu no ativo por meio de corretoras. “Já aportei aproximadamente R\$ 6 mil desde janeiro (quando fez o primeiro investimento) em bitcoin e ethereum (uma criptomoeda similar ao bitcoin)”, diz, se referindo a duas criptomoedas. Ao perceber que poderia misturar os seus dois maiores hobbies, investir e jogar videogame, conta que não pensou duas vezes e baixou o Axie Infinity.

Durante o terceiro trimestre de 2021, Axie se tornou a coleção mais negociada de todos os tempos, superando as coleções de NFT de primeira linha, como CryptoPunks e NBA Top Shot.

Somente durante o terceiro trimestre, o jogo já acumulou US \$2,08 bilhões em volumes de negociação ou 83% do valor histórico de negociação do jogo.

A estratégia de gerar retorno financeiro para os jogadores faz parte de um mecanismo de incentivo, diz Tatiana Revoredo, professora do Insper. Segundo ela, a escolha por usar uma criptomoeda conhecida, como bitcoin, ou criar a própria cripto como no caso do Axie, é apenas uma escolha dos desenvolvedores para definir o modelo de negócio.”

**“Quanto mais jogadores usam as criptomoedas para jogar, maior a valorização da moeda digital, o que gera um melhor retorno financeiro, tanto para os desenvolvedores que cobram uma taxa nas transações financeiras, quanto para a rentabilidade dos usuários”.**

Não é pretensioso dizer que hoje em dia a tecnologia NFT é uma das mais importantes e mais rentáveis da última década, seria basicamente uma tecnologia que daqui a poucos anos deverão ser aprendidas por todo mundo, não só para investir ou jogar videogame, mas para comercializar todo tipo de produto digital com a segurança da tecnologia blockchain.

# O Futuro da Gastronomia e da Alimentação Global

*Emily Ferraz, William Silva e Victoria Regina*

Atualmente, as inovações tecnológicas têm nos mostrado novos caminhos no futuro da gastronomia mundial – embora isso não signifique abandonar certos costumes clássicos. De acordo com o que se sabe, a gastronomia tende a tomar um rumo mais saudável e ecológico, reaproveitando produtos e produzindo alimentos orgânicos graças às intervenções da modernidade, reduzindo o consumo de carne vermelha e criando origens alimentícias para as próximas décadas.



**Foto: Acervo do banco de dados Unsplash**

Podemos citar, por exemplo, plantações verticais, uma tecnologia bastante inovadora que tem como objetivo alimentar as próximas gerações se utilizando de instalações automatizadas, gerando por sua vez baixos impactos ambientais. Em suma, as plantações verticais fazem uso de técnicas similares a estufas, aproveitando da luz solar em complemento com a iluminação artificial, para gerar alimentos e remédios em espaços como arranha-céus, armazéns e contêineres.

Com o cenário atual envolvendo a pandemia global e a dificuldades geradas pela Covid-19, o jornalista brasileiro Luiz Horta, crítico de vinhos e de culinária, além de colunista na revista Gula, desenhou em uma série de posts bem-humorados em suas redes sociais no ano passado sobre um futuro sombrio para o setor gastronômico. “Comer fora será algo raro, complicado e custoso. Não compensará manter a estrutura de restaurantes com o espaçamento entre mesas necessário e o número limitado de clientes nos salões. A comida virou algo que se compra pronta, e isso não tem volta. Estamos num momento impressionante de mudança comportamental, o tal fim do século 20, e de estruturas que sobreviveram a ele, onde incluem hotéis e restaurantes”.

Mas isso não significa o fim de restaurantes e hotéis. A verdade é que eles podem aderir a modelos mais tecnológicos e com gasto reduzido, seguindo a linha de protótipos já utilizados atualmente e fazendo uso de inteligência artificial, robôs e outras tecnologias que possibilitem uma melhor otimização de tempo e gastos – embora isso interfira diretamente no mercado de trabalho com a substituição de mãos humanas por trabalhadores automatizados.





Foto: Acervo do banco de dados Unsplash

## Carne vegetal e a nova moda de consumo

Nesse contexto de desenvolvimento gastronômico, temos produtos que têm sido atualmente desenvolvidos à base de plantas, tendo o intuito de serem semelhantes às propriedades encontradas em carnes de origem animal. Segundo os pesquisadores da EMPEA engenharia de alimentos – empresa de consultoria empresarial na área de alimentos –, a produção dessas carnes demanda muita pesquisa e testes para chegar às características sensoriais e nutricionais que agradem o consumidor, utilizando principalmente: soja, grão-de-bico, ervilha, cogumelos, feijões e lentilha, além de condimentos e muita tecnologia. De acordo com a EMPEA, essas alternativas à carne estão em ascensão devido ao atual cenário global em que o nosso estilo de vida está inserido, e o consumo de carne e laticínios surgem como problemas para a saúde e contribui para o aquecimento do planeta.

Em um gráfico feito pelo IBOPE em 2018, cerca de 63% da população brasileira equivale aos flexitarianos – pessoas que consomem alimentos variados, sejam eles de origem animal ou vegetal –, enquanto cerca de 14% equivalem aos vegetarianos – pessoas que excluem a carne de sua dieta, bem como seus derivados – e apenas 5% correspondem à população vegana do país – pessoas que optam por excluir toda e qualquer forma de exploração animal de suas vidas -, indo além da alimentação, ou seja, mudando até mesmo outras esferas de consumo.

Valeska Almeida de 22 anos, formada em produção publicitária e que atualmente trabalha como auxiliar de marketing é vegana há 5 anos, e em sua concepção: “É de fato possível viver de maneira saudável, tendo em vista que hoje em dia temos muitas opções para substituir comida de origem animal. Particularmente eu estou amando essa ideia nova de criar alimentos a base de plantas, tendo em vista que coisas desse tipo vão eventualmente se tornar mais acessíveis para pessoas como eu ou você. Fora que a maioria dos veganos não viram veganos porque não gostam de carne ou queijo, pelo contrário, gostam muito, mas deixam de comer por um bem maior. Aí quando vem uma opção que imita muito bem o gosto desses alimentos e sem crueldade animal a gente ama muito.”

Miriã Araújo de 21 anos, vegetariana há cerca de dois anos, enxerga que estamos vivendo uma grande ascensão do vegetarianismo e veganismo, mesmo não acreditando nessa concretização em toda a humanidade. “Isso é uma utopia. Infelizmente as principais indústrias alimentares não são veganas e tem grande poder político e de marketing, pois falar sobre questões alimentares envolve política, economia e direitos humanos. Infelizmente não é tão simples querer que toda a humanidade seja saudável, mas, isso não nos impede de tentar, e sei que muitas pessoas tentam, e se alguns já estão diminuindo o seu consumo, pra mim está valendo a pena. O que deveria ser priorizado é colocar na mesa dos brasileiros, arroz, feijão, frutas, legumes e vegetais de qualidade e orgânicos, coisa que pouquíssimos têm acesso. Isso é lutar pela saúde, diminuindo agrotóxicos, gerando alimentos de qualidade, só assim, seremos saudáveis.”

## Destinado a gastronomia

Paulo João Silva, 42 anos, é um chef de cozinha especialista em eventos conhecido como "o chef dos artistas" e criador do curso "PersonalChef de sucesso". Nesse bate-papo ele fala sobre carreira e como é cozinhar na casa de celebridades

*Flavia Freires Lima e Mauro Candido*



Foto: Arquivo pessoal

**PAULISTANA:** Por que você escolheu essa profissão?

**Paulo João Silva:** Na verdade, eu não escolhi gastronomia, a gastronomia que me escolheu. Meu pai precisava me deixar em algum lugar para poder buscar minha mãe, e ele me deixava dentro do restaurante de um amigo dele, e nisso se iniciou minha vida na gastronomia.

**P:** Você pode nos falar um pouco sobre a sua história? Como foi a sua trajetória até aqui?

**P.J.S:** Sou um nordestino que veio para São Paulo bem novo, trazido pelo pai. Fomos morar em uma comunidade, atrás do Autódromo de Interlagos, e meu pai precisava trabalhar. Ele tinha que ir buscar minha mãe e não tinha com quem me deixar, então eu ficava numa lanchonete que era de um colega dele. Lá eu tive o primeiro contato com a cozinha, não era uma cozinha moderna que nem essa que eu trabalho hoje, porém era o início. Comecei lá como ajudante de cozinha, e saí como chapeiro. Assim que saí de lá tive a oportunidade de trabalhar em uma Multinacional, chamada Novartis Biociências, como ajudante de cozinha na pia, e depois de 5 anos saí como primeiro cozinheiro da diretoria. Logo ganhei uma bolsa para estudar Gastronomia em Campos do Jordão. Voltei para São Paulo e comecei a trabalhar na TVGazeta como estagiário e daí deu início a minha jornada na gastronomia. Depois saí para trabalhar em uma rede de restaurante chamado Malagueta, montei um bistrô, e há 8 anos trabalho como personal chef, em uma empresa de consultoria e eventos.

**P: Qual foi o seu maior desafio?**

**P.J.S:** O maior desafio que eu enfrentei foi essa transição, de CLT (Consolidação das Leis do Trabalho), de trabalhar registrado em um restaurante/empresa para poder cuidar do meu próprio negócio.

**P: Como funciona o planejamento dos eventos com os famosos? Existe alguma diferença de planejamento de um cardápio de uma celebridade e pessoas “comuns”?**

**P.J.S:** Na verdade não tem diferença entre famosos e não famosos, para mim todas as pessoas são importantes. As celebridades vem de um trabalho de marketing que a gente vem fazendo desde a época que conheci o Gil Moreno (Equipe de Marketing). Eu não vou em busca dos famosos, não faço permuta, não faço nada de graça para eles, as celebridades vem através de um trabalho que já fazemos há algum tempo e hoje dá esse resultado de eu estar em casa de pessoas conhecidas. Mas não que eu procure esse tipo de público, ele vem até mim como outros.

**P: Já teve algum desentendimento com algum famoso?**

**P.J.S:** Não, eu nunca tive nenhum conflito nem com famoso e nem com cliente algum. Tem na verdade as dificuldades do trabalho do dia a dia e do evento. Normalmente as pessoas que estão envolvidas no evento querem que ele dê certo e, às vezes, rola um estresse, mas nada de anormal, que saia da rotina.

**P: Qual foi a pessoa que você mais gostou de fazer um prato ou um cardápio, e por quê?**

**P.J.S:** São duas personalidades que eu tive uma admiração e o prazer de estar com eles. Um é o Cafu, capitão do penta da seleção brasileira. Acho que ele é um cara de uma energia surreal, já conquistou tudo no mundo e tem uma simplicidade muito grande.

A primeira vez que eu tive contato com ele foi muito gratificante e mágico. A outra pessoa que eu adorei cozinhar e que eu sou fã e acompanho foi o Leandro Karnal, um historiador, um cara que tem milhões de seguidores e eu gosto muito das palestras dele, então quando eu tive a oportunidade de cozinhar para ele foi um momento bem bacana eu não esperava.

**P: Como foi trabalhar durante a pandemia? Enfrentou dificuldades?**

**P.J.S:** Não, pelo contrário. Quando bateu a pandemia a gente mudou o formato do trabalho porque nós fazíamos eventos grandes para duzentas, cento e cinquenta pessoas. O que mudou foi que tive que alinhar isso para dez pessoas, mas como eu disse, aumentou a demanda porque as pessoas não podiam sair de casa e a gente trabalhou muito mais. Teve momentos que realizei vinte a vinte e nove eventos, ou seja, eu não sofri assim com isso não. Só tive que mudar o trabalho e foi bem tranquilo porque como eu já trabalho como personal chef, que é mais profissionalizado, foi mais fácil para mim. Difícil está agora a volta por causa dos valores das mercadorias.

**P: Qual foi um momento marcante da sua carreira?**

**P.J.S:** A minha carreira ainda está em ascensão, estou crescendo ainda, sou um chefe jovem para a profissão. Mas, tem alguns que marcam como um momento atual que foi o nascimento da minha filha que eu estive presente. Na minha carreira ano passado eu ganhei o prêmio como revelação no meu setor de personal chef e isso foi marcante porque eu carreguei essa bandeira. Sou um dos pioneiros nesse trabalho e eu vejo que hoje está tudo dando cada vez mais certo e toda a vez que sou convidado para ir em um programa de tv, fazer alguma participação em algum lugar, é sem dúvida bem marcante porque eu estou levando essa bandeira para mais pessoas e isso tudo me deixa bem feliz.



Foto: Arquivo pessoal

**P: Qual foi o momento mais tenso da sua carreira?**

**P.J.S:** Foi agora na pandemia quando a gente ficou sabendo que ia parar tudo e como eu trabalho só com eventos pensei que tinha acabado tudo ali. Me perguntava "o que eu vou fazer?, os eventos não irão rolar?". De início eu pensei que iria ser só uma semana, mas quando começou a ir se arrastando foi um momento bem tenso porque não tinha o que fazer. Fiquei bem preocupado, mas enfim deu tudo certo e as coisas foram voltando ao normal, os eventos pequenos foram acontecendo e hoje está tudo tranquilo.

**P: O que te motiva a continuar a ser cozinheiro?**

**P.J.S:** Essa é uma pergunta bem difícil de responder e que me perguntam bastante. Como já disse, eu não escolhi a cozinha, fui escolhido por ela. Então eu tenho essa motivação diariamente, eu amo o que eu faço, eu não preciso buscar motivação, motivação são as minhas dívidas que eu tenho que pagar, minha família que eu tenho que sustentar.

**P: O que mudou do Paulo Silva no começo da carreira para o Paulo Silva de hoje em dia?**

**P.J.S:** Conforme vai passando o tempo você vai ganhando mais experiência, bagagem e vai estudando mais e isso faz uma diferença enorme. Uma outra coisa foi eu abrir os olhos e entender que quanto mais tempo eu ficava no fogão pior era para mim. Precisava olhar para a parte administrativa também porque sem ele não seria possível crescer na carreira. Então essa transição de estar cuidando tanto da parte administrativa e da parte funcional foi muito importante para que eu pudesse decolar na minha trajetória.



A





Augustus  
BAR E RESTAURANTE

Tradição desde 1979

Rua  
José Vicente  
Cavalheiro

242 a 200

DEP.0119-D



ang

u



Foto: Guilherme Ferreira

# A melhor parmegiana da cidade

**José Augusto, proprietário do Augusto's Bar, fala sobre a criação de seu amado restaurante, localizado na Chácara Santo Antônio em São Paulo. O prato mais requisitado em seu estabelecimento, é a parmegiana, José promete ser uma das melhores da cidade.**

**Angela Vitoria, Guilherme Ferreira e Manuela Valentim**

“O estabelecimento está aberto há 42 anos. Quem inaugurou foi meu pai, pois é uma empresa familiar, coisa que hoje em dia está em extinção. No início eu trabalhava com meus pais, a minha esposa e alguns funcionários. Depois de um tempo a coisa foi crescendo e fiquei apenas com meu pai e os funcionários. Depois que tive filhos, duas gerações conseguiram me ajudar, o primeiro trabalhou comigo até 2010 e o segundo está até hoje comigo.

Abrimos o restaurante na Chácara Santo Antônio porque aqui em 1979 era uma região de metalúrgicos, então a gente acreditava que tinha potencial para abrir um restaurante desse porte. E deu certo, logo no primeiro dia tivemos 80 clientes. Depois disso fomos diversificando o cardápio. No início a gente trabalhava com pratos mais pesados, mais comerciais, como rabada, dobradinha. Aí de uns anos para cá a gente veio trabalhando com parmegiana e PFs. A gente mudou conforme a identidade do bairro foi mudando.

Mas a minha clientela não é local. A maioria dos clientes são pessoas de fora que comem aqui e depois recomendam para seus amigos e familiares. Nossa propaganda é boca a boca, a gente não faz divulgação por redes sociais.

Durante a pandemia a gente passou a ter delivery também, já que tivemos que fechar aqui por três semanas. Mas graças a Deus conseguimos manter todos os funcionários e passamos a fazer comidas para a viagem. Não tivemos prejuízo com a pandemia, pelo contrário. Agora que reabriu e temos delivery, a arrecadação aumentou e a clientela expandiu”.

# Da carne ao ovo: alta de preços faz brasileiro mudar hábito alimentar

*Ingrid Pires de Freitas, Larissa Aline Oliveira e Nicolle Bartolassi*



A carne bovina, uma vez tão apreciada em nosso país, precisou passar por uma readaptação com relação à alimentação do brasileiro. A pandemia, além de ter deixado mais de 400 mil vítimas, também gerou fortes impactos em nossa economia, fazendo com que a carne tenha subido o seu valor mais de 35%. Seu consumo foi afetado pela queda na renda ocasionado pelo desemprego e, segundo o Ministério da Agricultura, o consumo de carne tem seu menor nível em 25 anos.

Segundo a pesquisa do Datafolha, a mesma aponta que 85% dos entrevistados diminuíram o consumo de algum alimento em 2021, e os produtos mais consumidos com frequência mínima de três vezes por semana após as reviravoltas econômicas, são os laticínios, os ovos, derivados e o leite de vaca. Em seguida, o frango, carne bovina e suína. As proteínas menos consumidas são os peixes e os frutos-do-mar, mostrando claramente a preferência do povo.

Para algumas pessoas como a turismóloga Isléia a crise foi o "pontapé" que precisava para que se estabelecesse oficialmente um estilo de vida através de uma alimentação mais saudável e totalmente vegetariana. Segundo Isléia "Eu já tinha vontade de adotar o vegetarianismo, porém nunca senti que tinha o incentivo certo"

A Conab (Companhia Nacional de Abastecimento) relatou no estudo "Oferta e Demanda de Carnes", que houve uma redução de 14% no consumo de carne bovina por brasileiro. Já o frango, que está sendo uma boa alternativa atualmente, teve uma alta de 28% e o ovo de galinha chega a 15,98%, tornando ainda mais aparente essa drástica mudança na alimentação do brasileiro.

## Flexitarianismo

Nem oito, nem oitenta. A expressão que não define extremos pode ser aplicada ao flexitarianismo. O termo traduz um novo pensamento de consumo alimentar, que vem ganhando cada vez mais adeptos em todo o mundo. Embora o nome soe um pouco estranho, os flexitarianos seguem uma dieta simples: nem totalmente vegana ou vegetariana, nem puramente carnívora ou focada em produtos de origem animal.

Frente ao momento que o Brasil vem vivendo, essa dieta acabou tornando-se inevitável. Segundo a pesquisa do jornal Estadão, os flexitarianos são em sua maioria mulheres e jovens. Do lado oposto e com maior resistência à redução temos homens e pessoas com mais de 55 anos.

Rosana Bartolassi, enfermeira de 49 anos, afirma: "Os preços da carne estão exorbitantes. Há anos não presenciava uma situação onde eu devesse ter que pensar com o bolso para colocar comida na mesa. Aproveitei essa oportunidade para pensar na minha saúde. Tenho comprado comida com menos gordura e têm mais ingredientes naturais. Assim penso em mim e economizo também."

A maior preocupação dos nutricionistas é se essa mudança está sendo bem administrada. A carne conta com nutrientes importantes para o fortalecimento da saúde, porém é possível ajustar e substituí-los por outras opções, como arroz integral, batata-doce entre outros.

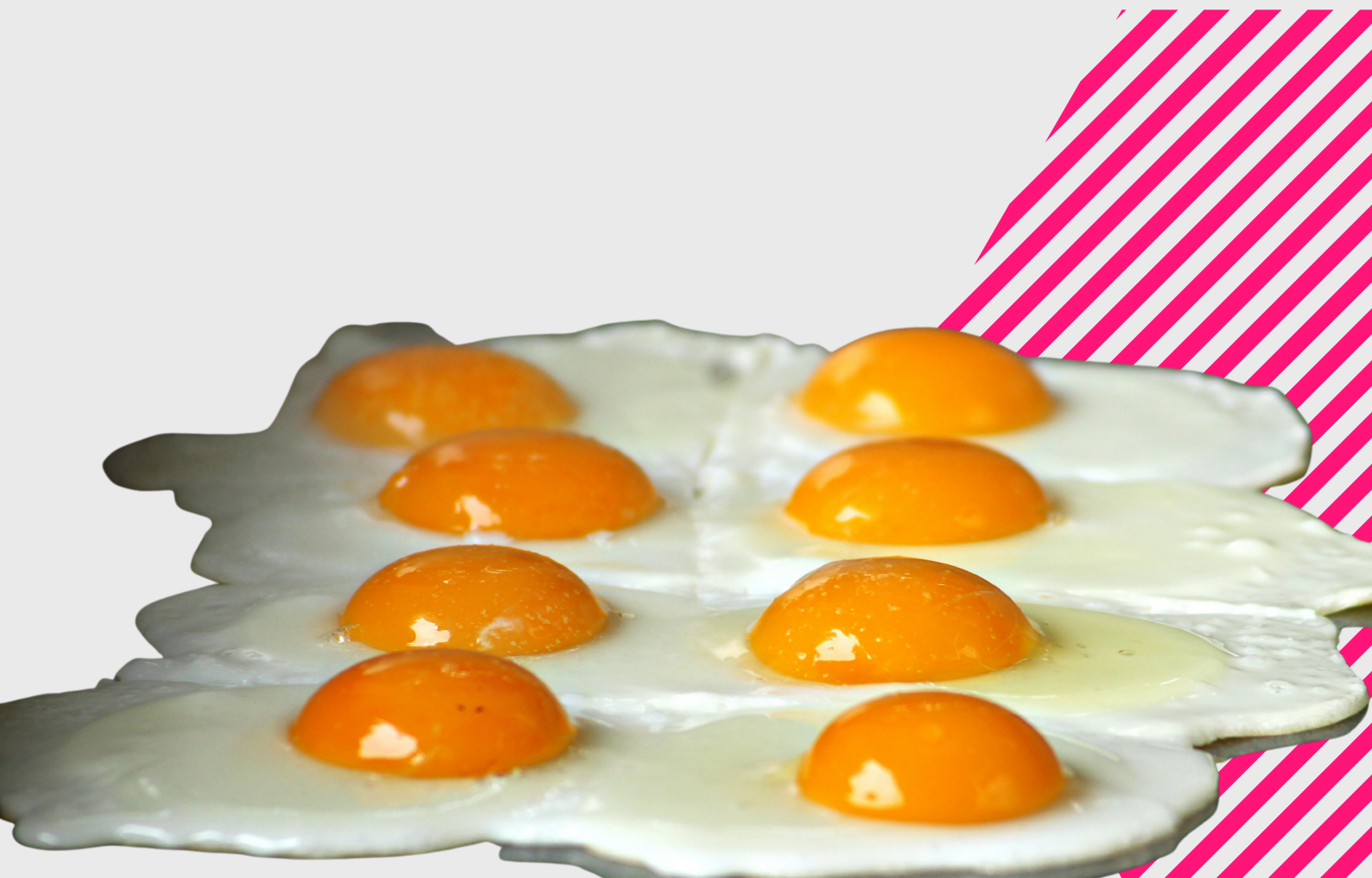
### O que esperar daqui para frente?

As perspectivas não são boas. Gigantes de alimentos como a Kraft Heinz, 5º maior empresa do segmento no mundo, já declarou que as pessoas terão que "se acostumar com preços mais altos" no pós-pandemia, afinal, a alta de preços nos supermercados não é exclusividade do brasileiro, a inflação percorre o mundo.

Apesar do Brasil enfrentar um cenário pior, influenciado principalmente pela alta do dólar, outros países não escapam dos preços exorbitantes. Há um claro desequilíbrio, já que, de um lado há condições climáticas ruins, queda na produção de óleos vegetais e cereais, enquanto de outro a procura vem aumentando com o fim do isolamento e gradual retorno das atividades econômicas.

O Brasil, como grande produtor de produtos agrícolas, estaria em situação melhor não fosse a moeda desvalorizada e o dólar americano a mais de 5,50. Exportamos muito enquanto desabastecemos o mercado interno, então os preços sobem. Assim, os maiores prejudicados seguem sendo as famílias de baixa renda, que a cada vez veem sua qualidade de vida baixar e seus hábitos alimentares serem comprometidos.

Apesar de o cenário não ser promissor mesmo se os preços voltarem a cair algumas pessoas afirmam que continuaram seguindo a dieta sem carne. "Para mim essa nova dieta passou a ser o normal dentro da minha casa, e mesmo com a normalização dos valores eu não voltaria a consumir carne como antes"



# “Quando medito sinto que eu sou maior que os meus problemas”

**Como a pandemia mudou a percepção das pessoas sobre aplicativos de meditação e suas práticas**

**Vitoria Kimie, Rodrigo Eugênio e Beatriz Lima Fonseca**

Como seres sociais, a escassez do contato humano que experienciamos durante a pandemia foi um dos principais fatores para o boom de crescimento de casos de doenças mentais como a ansiedade. Esse fator de crescimento também está relacionado ao home-office e ao acúmulo de trabalho que o acompanha. Desde antes da pandemia, como uma atividade comumente presencial, a meditação já ajudava muitas pessoas ao redor do mundo a lidarem com o stress do dia a dia, então, após a pandemia surgiu a necessidade de uma atividade com os mesmos efeitos porém virtual, e diante deste cenário que surgiram os aplicativos de meditação. Conversamos com três usuários destes apps para vermos suas opiniões.

“Uso o app Headspace atualmente, já usei outros também como o medtopia e o vivozen. Juntando os três apps dá um ano e três meses. Busco meditar ao menos uma vez ao dia, pela manhã ou à noite.

O motivo por começar a prática foi mais por querer me conhecer e aliviar a ansiedade e estresse do dia a dia, e essas foram as principais diferenças que senti ao meditar. Quando medito sinto que eu sou maior que os meus problemas, mas essa consciência e tranquilidade só pude perceber depois de alguns meses. Lembro que no começo eu não sentia nenhuma diferença, mas ao longo dos meses que se seguiram fui notando pequenas diferenças, diferenças nas coisas que eu me preocupava e nas coisas que de fato valem a pena me preocupar.

Em março (quando comecei a monitorar isso) meu nível de stress, de acordo com o aplicativo, ainda estava “alto” mas ao longo dos meses seguintes da para ver uma variação (para menos) até que ficou “estável”



**Thalles Guttemberg, 24 anos, formado em MBA sobre Private Banking. / Foto: Arquivo Pessoal**

“Uso o app há pouco mais de 3 meses e comecei a meditar na intenção de diminuir a minha ansiedade no período de distanciamento social. Ele tem me ajudado desde então, sendo como um guia no aprendizado da prática.

Utilizo por aproximadamente 30 minutos pela manhã, dessa forma me sinto mais preparada para começar o dia relaxada e calma. Comecei a usar por conta da pandemia, que vinha me causando muita angústia e indisposição.

Senti uma melhora significativa, me sinto mais calma, saudável física e mentalmente, pois a meditação me trouxe melhora na qualidade de vida como um todo, me sentindo bem, consigo me cuidar melhor. Ao meu redor houve uma redução de conflitos, já que estando bem, fico mais preparada para lidar com problemas e conflitos com mais calma.”



*Erica Missae Aoki, 30 anos, empresária / Foto: Arquivo Pessoal*

“Bom, primeiro devo mencionar que comecei a utilizar o app de meditação pouco antes da pandemia estourar no Brasil. Utilizo tanto por motivos mais introspectivos quanto para lidar com stress. Utilizo vai fazer uns 2 anos e meio e acho que me tornei mais sabia de alguma maneira, sabe?! Mais presente no momento, mais consciente. Não vou dizer que a melhora foi instantânea porque não foi, requer dedicação de ter um horário reservado pra meditar (pelo menos no meu estilo de vida). Mas, a partir do momento em que ocorre o "click", parece que o ambiente da nossa mente muda, se torna mais organizado e isso reflete nos principais aspectos da nossa vida.”



*Amanda Franco, 22 anos, Designer na agência Jazz Side / Foto: Arquivo Pessoal*



G. R. G. O  
VL

Yanina



LIXO  
ATRAI

BIXICA  
Transformação  
Sustentável



BIXO



RECICLE REPENSE



REDUZA



RECUSE

REAPROVEITE

LIXO  
ATRAI

LIXO  
ATRAI



BIXO



