

PAULISTANA

TUDO QUE O UNIVERSITÁRIO
PRECISA SABER!

MAIO 2020 | VOLUME 1 | EDIÇÃO 1

O CENÁRIO DO GRAFFITI E STREET ART EM SP

MARI PAVANELLI



FIAMFAAM

Centro Universitário



NOTA DO EDITOR

Pandemia, quarentena e isolamento social. Crise econômica, mazelas presidenciais e manobras ministeriais... temos vivido momentos bastante tensos nos últimos meses. Não bastasse o cenário político conturbado, fomos atingidos pela pandemia do novo coronavírus, e tivemos de nos adaptar a uma nova realidade. De casa, preparamos esta edição da Paulistana pensando em lhe proporcionar um momento descontraído e informativo para você enfrentar o stress e o ócio dos tempos de quarentena.

Abordando o assunto do momento temos uma matéria sobre o covid-19 e tudo o que você precisa saber sobre epidemias, além de uma reportagem a respeito do auxílio emergencial para os trabalhadores prejudicados pela pandemia.

A arte urbana ganha destaque em nossa capa. Dos muros para as páginas da Paulistana, a reportagem especial desta edição trata do graffiti, o movimento artístico das grandes metrópoles, e os estigmas enfrentados por seus adeptos.

Na editoria de esportes, trazemos o centenário da Portuguesa e um perfil com a primeira jogadora surda do futebol nacional: Stefany Krebs, atleta do Palmeiras.

Além disso, mulheres no ambiente universitário, carreiras em TI, a cultura sneakerhead e as técnicas do ThetaHealing também são assuntos desta publicação.

Esperamos que esta edição da Revista Paulistana seja uma folga desse ambiente tenso das últimas semanas, e te ajude a encarar melhor a quarentena.

E lembre-se: faça a sua parte e fique em casa!

Uma ótima leitura,

Ricardo Crêspo



Ricardo Crêspo, 29,
Editor-chefe da Edição
A da Paulistana de
2020. Aluno do 5º
semestre de
Jornalismo da
FIAMFAAM

NESTA EDIÇÃO

CIÊNCIA: 05
O VÍRUS QUE MUDOU O MUNDO

CARREIRA: 10
TECNOLOGIA DA INFORMAÇÃO

OLHAR SP 13
A CIDADE QUE NÃO PARA, PRECISOU PARAR

POLÍTICA E ECONOMIA 16
PANDEMIA: POPULAÇÃO TENTA SOBREVIVER AOS IMPACTOS FINANCEIROS

PERFIL: 20
STEFANY KREBS: A PRIMEIRA JOGADORA SURDA DO BRASIL

ESPORTE: 24

O CENTENÁRIO DA PORTUGUESA

COLUNA: 31

CULTURA SNEAKERHEAD

CULTURA: 33

O CENÁRIO DO GRAFFITI E STREET ART EM SP

COMPORTAMENTO: 42

GERAÇÃO Z E ANSIEDADE

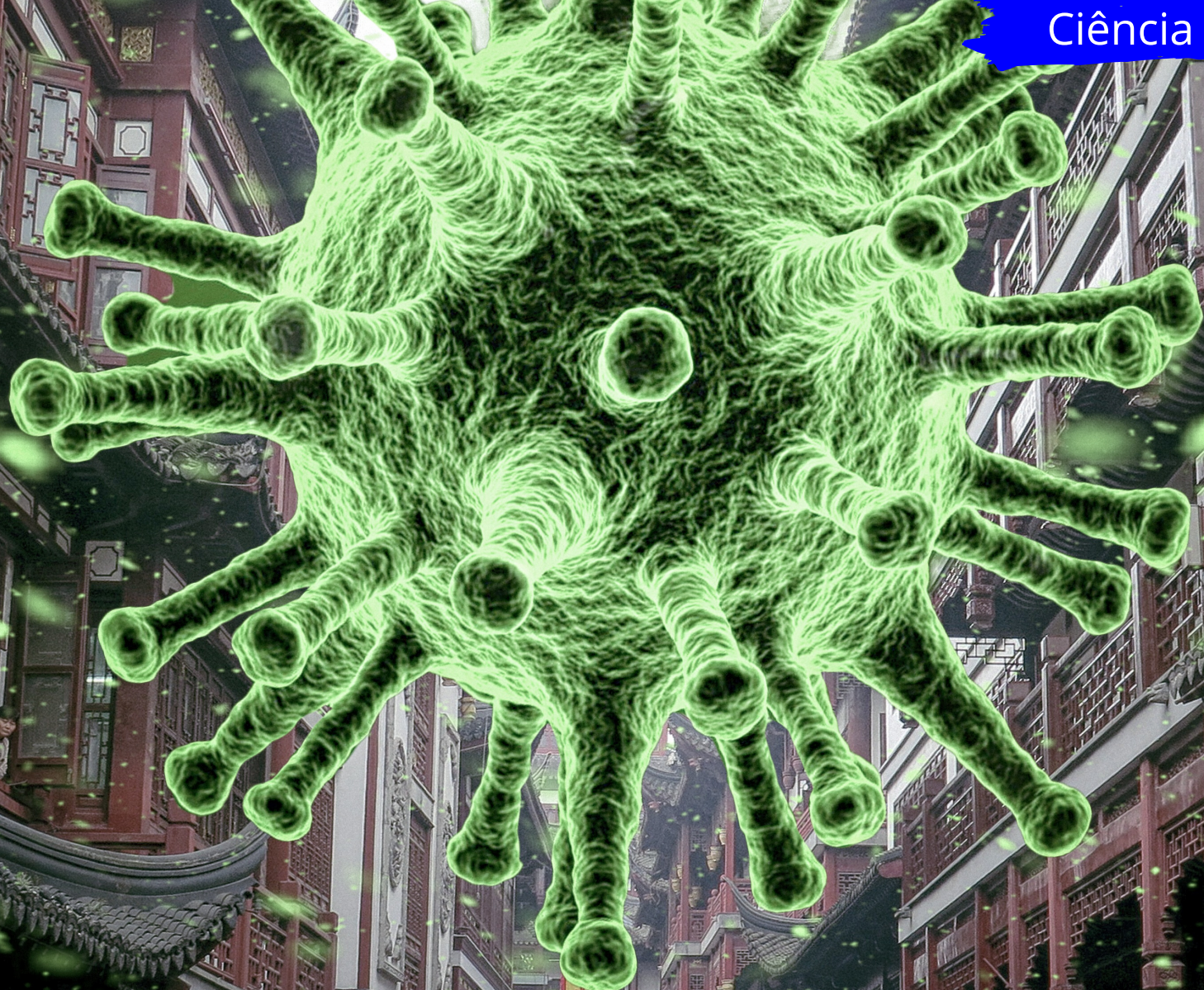
BEM ESTAR 45
THETAHEALING

DEPOIMENTO: 48

BAITA MULHERÃO DA FMU

CONHEÇA SP 51

O LADO VERDE DA FORÇA



SARS-COV-2, O VÍRUS QUE MUDOU O MUNDO

O patógeno que já matou mais
de 300 mil pessoas pelo globo

Última atualização: 20 de maio

Por: Eduardo Sergio e Marcos Felipe

Conheça o vírus responsável por matar mais de 20 mil brasileiros

Por: Eduardo Sergio e Marcos Felipe

O Sars-CoV-2, popularmente conhecido como coronavírus, é uma doença respiratória que teve origem na China.

Porém, antes de bordar como se espalhou e afetou o mundo, é necessário compreender como ele age e o seu grau de periculosidade.

Os sintomas mais comuns da doença são febre, cansaço e tosse seca, porém, os infectados também podem desenvolver congestão e corrimento nasal, dor de garganta e diarreia. Algumas pessoas são assintomáticas, mas, geralmente, estes sintomas ocorrem de maneira gradual.

O diagnóstico definitivo é realizado através da técnica de RT-PCR com uma amostra colhida da orofaringe (órgão responsável pela “comunicação” da boca com a garganta) do paciente, sendo que TODO paciente com suspeita de infecção pelo coronavírus deverá ter o seu caso notificado para o órgão sanitário responsável. Assintomáticos, e pacientes com sintomas leves possuem a indicação de se manter em isolamento residencial e o serviço de saúde só deverá ser procurado em casos em que haja dificuldade respiratória ou na vigência de comorbidades importantes.

Com exceção do grupo de risco — pessoas idosas e as que têm problemas médicos subjacentes — cerca de 80% dos infectados se recuperam sem precisar de tratamento especial e apenas uma em cada 6 apresenta dificuldades para respirar.

No primeiro mês da pandemia, o governo chinês adotou medidas numa tentativa de barrar o avanço do número de infectados pelo vírus, porém, o número de casos continuou crescente e se alastrou pelo país.

Em 31 de dezembro de 2019, a OMS (Organização Mundial da Saúde) emitiu o primeiro alerta sobre o novo Sars-Covid-19, após a China notificá-los sobre casos de uma misteriosa pneumonia em Whuan, uma das maiores metrópoles do país. O surto inicial se deu em pessoas que estiverem em um mercado de frutos do mar na cidade.



Foto: China Daily/Reuters

O NOVO EPICENTRO

Para Michael Ryan, líder da operação de emergência da OMS, fechar aeroportos não seria o suficiente para barrar o avanço do Covid-19. A partir da Europa, viagens internacionais espalharam o vírus pelo mundo, fazendo com que o continente se tornasse o novo epicentro da doença. No Brasil, o primeiro caso registrado foi na cidade de São Paulo. O infectado havia retornado da Itália e transmitiu o vírus para duas pessoas com quem se reuniu. A narrativa se repete em muitas outras nações que passaram a enfrentar a pandemia devido ao ingresso de viajantes infectados que chegavam da Europa.

Os primeiros casos da doença em Bangladesh, da Nigéria e da Jordânia, foram de pessoas que importaram o vírus da Itália. No Panamá, o caso inicial foi levado da Espanha. Viagens saindo da Europa e internas, são responsáveis pelos primeiros casos em ao menos 93 países, em todos os continentes. Viagens de origem italiana, resultaram nos primeiros casos de 46 nações, enquanto as da China provocaram o início da contaminação em 27 países. No continente africano, a disseminação do vírus atingiu primeiro a classe política devido a suas frequentes viagens ao exterior.

Pesquisadores europeus afirmam que a Itália, a França, a Espanha e o Reino Unido também falharam no incremento do volume de testes. Eles explicam que, na Europa, somente a Alemanha tem o parque industrial necessário para produzir testes da Covid-19 em grande escala. Talvez por isso os resultados dos estudos sobre os primeiros infectados de cada país sejam estupefacentes.



Foto: Pixabay

IMPACTOS ECONÔMICOS

O novo coronavírus causou um enorme impacto na economia mundial, fazendo com que diversos países entrassem em recessão, o que pode levar anos até que haja uma recuperação.

A pandemia fará com que a economia mundial registre o seu pior desempenho desde 1929. Na China, país onde a pandemia se difundiu, além de deixar regiões inteiras isoladas o vírus fez também com que diversas indústrias e fábricas fossem fechadas, e que houvesse uma queda de 6,8% no PIB local.

No Brasil estima-se que haja uma queda de cerca de 0,48% no PIB, muito pelo choque de oferta e demanda que a pandemia causou no país, além disso, a economia encolherá 5,2%.



Foto: Pixabay

O setor do turismo e lazer é o candidato a ser o maior afetado pela paralisação e deve apresentar o maior impacto negativo. Isso se deve a proibição da circulação de pessoas de dentro e fora do país atrapalhando e inviabilizando as atividades do setor. Outro fator muito preocupante é a incerteza dos trabalhadores brasileiros sobre a renda pós-pandemia além do índice de desemprego que é alto e deve aumentar no próximo ano dificultando uma recuperação.

O turismo é um dos principais setores da economia europeia e corresponde a 10% do PIB da União Europeia (UE), gerando 27 milhões de empregos.

Jhon Vicent — Pós-doutorando em Estudos Superiores em Turismo e Hotelaria da Universidade de Angers — trabalhou em como as crises econômicas estão modificando o setor do turismo. Em declaração à AFP (Agence France-Presse), Jhon disse que o turismo se adapta às crises que enfrenta, porém será necessário um grande esforço que exigirá investimentos para superar esta, pois o setor está parado há meses.

A Espanha já apresenta reflexos da crise: o país é o segundo maior destino turístico do mundo e o número de viajantes estrangeiros ingressando no país, caiu 64,3% em março em comparação com o ano anterior.

A Organização Mundial de Turismo calcula que o setor já perdeu US\$ 80 bilhões nos três primeiros meses de 2020. E o impacto total estimado supera 1 trilhão de dólares.

De acordo com Thierry Breton - empresário e antigo Ministro da Fazenda da França - o continente europeu está negociando um fundo de estímulo que pode ir de 1 à 20 bilhões de euros.



Foto: Unsplash

UMA CRISE PSICOLÓGICA

Na questão da saúde social na Europa, uma pesquisa realizada pela Fundação Europeia para a Melhoria de Condições de Vida e Trabalho, contou com o engajamento de 85 mil pessoas do continente e constatou uma deterioração na qualidade de vida entre pessoas de todas as idades, mas principalmente nos jovens com até 35 anos, que, por sua vez, se sentem mais tristes e solitários.

Os jovens adultos relataram níveis menores de satisfação em geral e também graus reduzidos de saúde mental em relação ao mais velhos.

Mas isto pode estar relacionada a crise e as medidas adotadas em cada país para preveni-la. Búlgaros e gregos relataram o menor nível de satisfação com a vida. Os franceses tiveram a solidão como fator mais comum.

Em geral, apenas 46% dos jovens europeus preservavam um otimismo referente ao seu futuro, e este número representa uma queda de 18 pontos referente à mesma pesquisa realizada em 2016.

O otimismo ficou abaixo da média nos países mais atingidos pelo vírus, incluindo França, Itália, Bélgica e Espanha. Estudos recentes apontam a repetição deste quadro no Brasil.

A VISÃO DE UM MÉDICO



Foto: Unsplash

Ana Regina, oftalmologista e companheira de um cirurgião, nos contou sobre os desafios da nova rotina que ambos têm vivenciado nesse período, assim como outros profissionais de saúde. Os cuidados foram redobrados em casa, já que ele se encontra em maior risco. A doutora nos relata um pouco sobre a rotina dos profissionais de saúde dentro de hospitais neste momento. Sobre acompanhar os efeitos da epidemia em um hospital e de como é realizada a divisão dos profissionais para colaborar neste momento, ela revela que apesar do costume com protocolos de trabalho, a situação é inédita e as rotinas ainda estão em construção. Segundo ela, as maiores dificuldades são acerca da falta de conhecimento sobre a doença e o patógeno, o vírus em si.

No hospital em que ela trabalha, há uma escala de médicos para cobrir as enfermarias, mesmo que possuam especialidades. Isto é necessário, pois é uma rotina cansativa e muitos profissionais se infectam e precisam ser afastados. Referente às medidas necessárias para evitar um colapso no sistema de saúde, a médica conta que a doença em si, possui baixa mortalidade e a maioria dos casos são assintomáticos ou pouco sintomáticos.

“**A transmissão do vírus ocorre via gotículas que saem das mucosas. Há outras pesquisas sendo realizadas que apontam que ela também pode ocorrer através das fezes, porém, ainda são inconclusivas**”

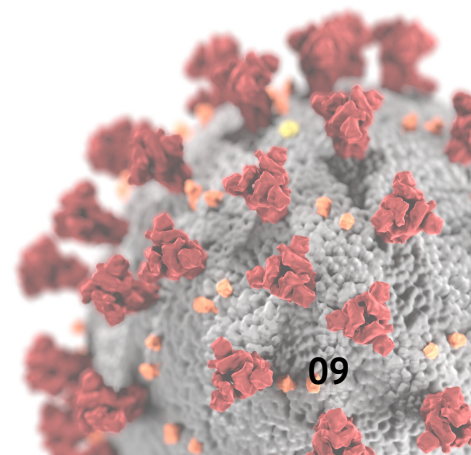
- conta a médica, Ana Regina.

No entanto, em casos graves como o de insuficiência respiratória, é necessário tratamento na UTI (Unidade de terapia intensiva). Porém, devido a necessidade comum dela, possuímos poucas UTIs, bem menos do que o exigido pela pandemia. Não há como calcular quantas unidades ainda são necessárias e é algo difícil de se montar devido ao alto custo que ela possui de equipamentos e profissionais capacitados. Por isso, medidas preventivas como o afastamento social, o uso de máscaras etc, são imprescindíveis para diminuir a velocidade de contágio para não sobrecarregar o sistema terciário de saúde.

De acordo com a médica, alguns dos fatores importantes que levaram a Europa a ser o epicentro da pandemia global, foram a média da faixa etária populacional e as fortes relações com a China. Segundo ela, a Itália possui muito contato com a China devido as fábricas de roupas italianas que se localizam em território chinês. Outro ponto relevante é a idade, visto que a Europa possui alta longevidade. Isto tudo contribui muito com o fator contágio.

Sobre as medidas adotadas na Europa que poderiam se repetir em outros continentes para diminuir o contágio, ela diz que tudo depende do tempo de aplicação da medida. O LockDown - “confinamento” em tradução livre - produz excelentes efeitos se realizado nos primeiros 60 dias. Em países mais organizados, esta mobilização foi brevemente aplicada e se obteve um melhor efeito. A exemplo da Alemanha, é importante identificar-se o caso zero e o cercar rapidamente, impedindo o contágio.

Por fim, ela diz que para se proteger, os profissionais usam luvas, avental de proteção, máscara shield e touca.



TECNOLOGIA DA INFORMAÇÃO: A CARREIRA DO FUTURO

Por: Anne Caroline, Isabela Macedo e João Marcos

Imagem de Pexels por Pixabay

A carreira de T.I. cresce cada vez mais e atualmente é uma das mais bem pagas do mercado de trabalho. A Tecnologia da Informação é a área multidisciplinar responsável pelo desenvolvimento, implantação e manutenção de redes e produtos de alta tecnologia para comunicação e troca de dados. Por ser uma área em grande evolução, o mercado é bem concorrido, pois apresenta um futuro promissor para aqueles que pretendem ingressar em tal profissão. O profissional pode encontrar oportunidades em empresas que desenvolvem sites e aplicativos - ou que prestam esse serviço a clientes - por exemplo, mas também em qualquer companhia que precise de tecnologia, e nisso enquadram-se bancos, seguradoras, indústrias, hospitais etc.

E por falar em criação e desenvolvimento de sites e aplicativos, os profissionais dessa área ainda contam com a opção de serem freelancers (autônomos), podendo tocar mais de um projeto simultaneamente, além de terem como outra opção o home office (em tradução livre: escritório em casa), que possibilita

flexibilidade de trabalhar em casa. O curso de Tecnologia da Informação dura em média 2 anos, porém existem especializações e cursos mais extensos com formações distintas, dentre eles, os dois principais são:

Ciências da Computação:

O tempo de curso possui média de 4 anos e forma o profissional para trabalhar, fundamentalmente, na elaboração de programas de informática, para computadores ou dispositivos móveis, como celulares e tablets. Analisa as necessidades dos usuários, desenvolve softwares e aplicativos, gerencia equipes de criação e instala sistemas de computação. Cria ferramentas de informática dos softwares mais básicos, como os usados para controle de estoques, até os mais complexos sistemas de processamento de informações.

Sistemas da Informação:

O tempo de curso também possui média de 4 anos e este bacharel administra o fluxo de informações que circulam por redes de computadores, dentro e fora de uma organização. Ele desenvolve o processamento, os

sistemas de armazenamento e de recuperação de dados e disponibiliza esse material para usuários de redes, criando, adaptando e instalando programas para facilitar e organizar a consulta. Além disso, o profissional monta e gerencia banco de dados e desenha páginas de sites, funcionais e elegantes - tarefa que exige versatilidade e criatividade. Pode atuar em qualquer tipo de empresa de quase todos os setores, como bancos e organizações de saúde até empresas públicas e de comércio eletrônico. Conhecer inglês é mais do que essencial.



Para entendermos melhor sobre o assunto, a Revista Paulistana entrevistou dois personagens que possuem um envolvimento com essa área:



Caio Pereira, 21, cursa Análise e desenvolvimento de sistemas, e atua como estagiário na empresa Smart Consulting;



Lucas Silva, 27, é formado em Ciências da Comunicação e trabalha em uma empresa de seguros como analista de sistemas

1 - Como e por que você escolheu essa profissão?

Caio Pereira: A decisão partiu no alinhamento dos pontos em o que eu gosto de fazer e como isso vai me trazer um futuro. Computador sempre fez parte da minha vida, é onde passo a maior parte do dia e onde encontro as coisas mais interessantes, seja para ver, conhecer, aprender, entre outros. A tecnologia e conhecimento me fascinam e a demanda para tal área é simplesmente perfeita, tanto para o presente como para o futuro, era a área perfeita, com isso veio a decisão, por que não fazer isso? A ideia inicial foi cursar Ciência da Computação, teoricamente até então o curso ideal para o que eu havia imaginado, porém não era bem assim, logo veio a ideia de cursar algo mais objetivo e rápido, isso me levou a análise de sistemas, nela encontrei os objetivos que eu queria, e com alguns meses de curso abandonei meu emprego até então para iniciar um estágio.

Lucas Silva: Escolhi a profissão, pois sempre estive envolvido com a área de tecnologia e resolvi levar para o lado profissional, juntando assim, o útil ao agradável.

2 - Quais foram os desafios que você encontrou para ingressar na carreira?

CP: Acredito que o grande desafio inicial é estar apto e cumprir com os requisitos para certo cargo, claro que também depende da área que escolher no setor de T.I., mas o que determinará se ele conseguirá ou não a vaga é o seu nível de conhecimento, a demanda é alta, mas a competitividade também, ou seja, nunca estará sozinho em uma entrevista, terá que ter mais conhecimento que seus adversários.

LS: Não é uma área que se ingressa com facilidade, pois exige no mínimo alguma formação técnica ou superior, e no meu caso, exerci outras funções no mercado enquanto me especializava na área, antes de ingressar nessa carreira.

3 - Quais foram os desafios que você encontrou para ingressar na carreira?

CP: As dificuldades começam nos desafios, não importa o seu nível de conhecimento sempre existirá algo que não sabe fazer, algo novo, uma tecnologia nova, e isso vai ser sempre um desafio, e o cliente não quer saber como ou o que você vai fazer para entregar o que ele te contratou pra fazer, ele só quer o resultado final. Essa responsabilidade de entregar no prazo e entregar bem feito é única e exclusivamente no meu ponto de vista.

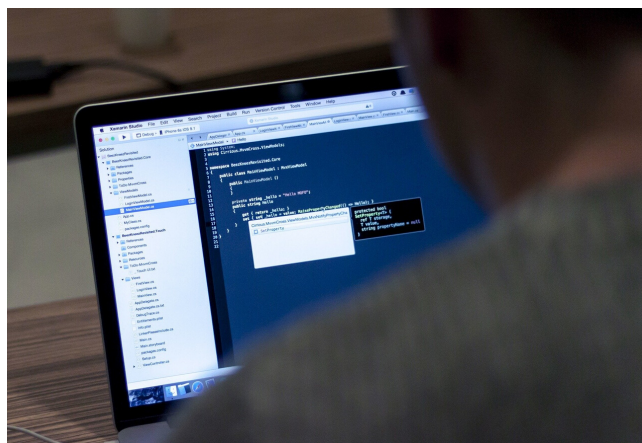


Foto: Pixabay



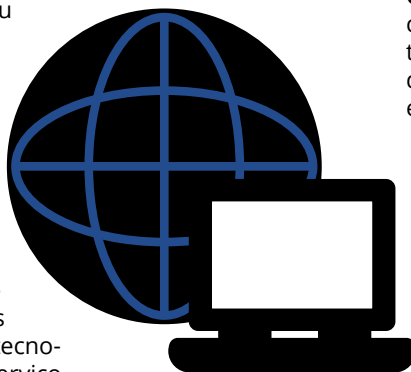
Foto: Pixabay

LS: Acredito que a maior dificuldade seja o nível recorrente de atualizações do setor, seja uma atualização de hardware (peças), ou de software (programas, apps, etc.), se você não se manter sempre por dentro de tudo, acaba se prejudicando e perdendo seu espaço..

4 - Qual o nível de demanda de serviço no mercado de trabalho que sua área proporciona?

CP: Os níveis são sempre os mais altos e ambiciosos para possíveis futuros, a área de T.I. faz parte de todo e qualquer tipo de negócio que possa imaginar, a tecnologia evoluir cada vez mais, as empresas cada vez mais se modernizam e esse ponto torna a área de tecnologia como maior alvo de novas demanda e serviço.

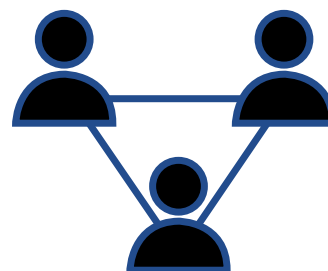
LS: Na minha opinião é uma das áreas com mais demanda hoje no mercado, visto que estamos em uma era de serviços digitais, principalmente dada a situação em que nos encontramos hoje em dia, exercendo nossas funções do trabalho em casa, e isso está diretamente relacionado ao uso frequente e adaptação às formas de tecnologia.



5 - Se você pudesse mudar algo em relação a seu trabalho e/ou formação, o que seria?

CP: Mudaria talvez a forma de evolução de carreira, deixaria algo mais uniforme, talvez uma regra, que não torne tão dependente da filosofia de cada empresa e sim no seu nível de conhecimento.

Acredito que a meritocracia seja algo em falta na maioria dos casos, seu contato talvez chegue a um lugar mais longe apenas por ser um contato.



A CIDADE QUE NÃO PARA, PRECISSOU PARAR

Diversos museus e espaços culturais se reinventaram com visitas virtuais e lives nas redes sociais para os visitantes que compraram os ingressos antes da pandemia

Por: Sabrina Dias

Devido a pandemia do novo coronavírus, diversos museus e centros culturais tiveram suas exposições e visitas canceladas, como o Zoológico de São Paulo, o Aquário de São Paulo e o Centro Cultural Banco do Brasil.

O zoológico de São Paulo criou a campanha “amigos do zoo”, que disponibilizou ao público a compra online e antecipada dos ingressos. A campanha tem como objetivo gerar renda para a manutenção e alimentação dos animais durante a pandemia.

Já o Aquário de São Paulo fez uma live através do Facebook no dia 7 de maio com o biólogo Rafael Guitierrez, mostrando o dia a dia de mais de 2500 animais.

O CCBB tem realizado ações virtuais e disponibilizado em suas redes sociais conteúdos digitais gratuitos, como catálogos de exposições. São mais de 100 atividades do programa CCBB Educativo, webinars com curadoria da exposição “Egito Antigo: do cotidiano à eternidade”, visita às mostras com recursos de acessibilidade como Libras, audioguia e audiodescrição. O CCBB desenvolveu também um movimento chamado “CCCB EM CASA” pois as unidades permanecem com as atividades presenciais suspensas como medida de segurança de saúde contra proliferação do novo coronavírus. O movimento tem o objetivo de mostrar visitas virtuais pelo prédio, exposições, catálogos digitais e detalhes. As curiosidades sobre os projetos podem ser conferidos na tela do seu computador ou celular, tudo para que nesse período atual seja o mais tranquilo possível sem perder as atividades de cultura e de arte.

O CCBB tem realizado ações virtuais e disponibilizado em suas redes sociais conteúdos digitais gratuitos, como catálogos de exposições. São mais de 100 atividades do programa CCBB Educativo, webinars com curadoria da exposição “Egito Antigo: do cotidiano à eternidade”, visita às mostras com recursos de acessibilidade como Libras, audioguia e audiodescrição. O CCBB desenvolveu também um movimento chamado “CCCB EM CASA” pois as unidades permanecem com as atividades presenciais suspensas como medida de segurança de saúde contra proliferação do novo coronavírus. O movimento tem o objetivo de mostrar visitas virtuais pelo prédio, exposições, catálogos digitais e detalhes. As curiosidades sobre os projetos podem ser conferidos na tela do seu computador ou celular, tudo para que nesse período atual seja o mais tranquilo possível sem perder as atividades de cultura e de arte.



Foto/Reprodução CCBB SP



App Musea para participar das exposições e tour virtuais

Pensando nisso, no Dia Mundial do Café, 14 de abril, o CCBB São Paulo realizou o webinar "A Arte do Café". O empresário e barista, Sérgio Destro, apresentou técnicas, curiosidades e dicas para que as pessoas possam fazer o melhor café em casa. O grão foi protagonista no desen-volvimento das cidades e por isso está representado na arquitetura dos prédios, presente no cotidiano das pessoas e faz parte da visita aos CCBBs.

O centro cultural também disponibilizou o "Curso Fellini", voltado para o universo do cineasta Federico Fellini e ministrado pelo mesmo. Além disso, conta com uma edição online e gratuita a mostra "Fellini, Il Maestro", que foi interrompida em decorrência da pandemia.

O programa CCBB Educativo preparou de modo online e gratuito para o público mais de 100 relatos, arquivos, vídeos e dispositivos de atividades realizadas e presentes nas exposições, entre 2018 e 2020, direcionados para todos os públicos, especialmente alunos, professores e comunidade escolar.

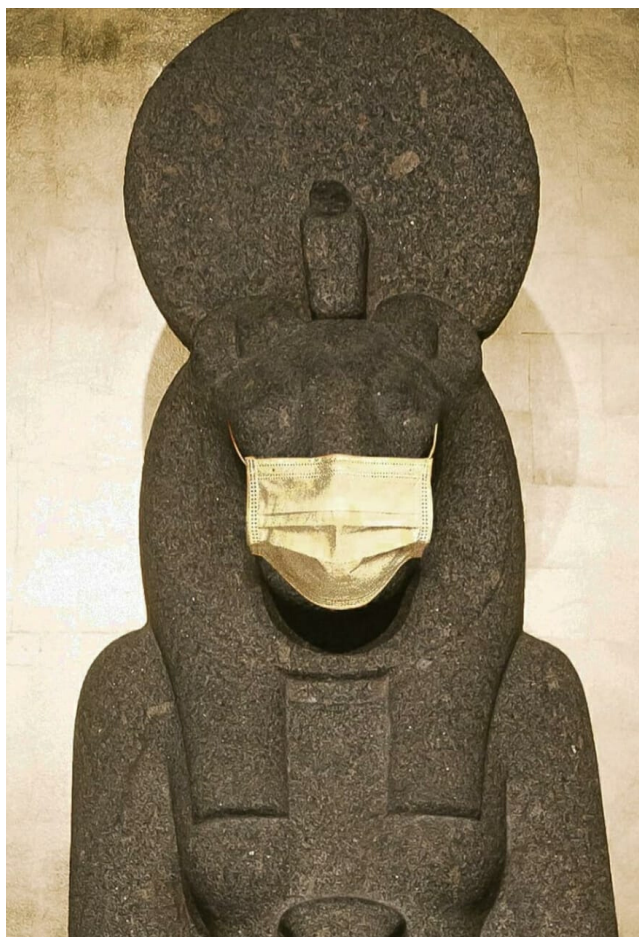


Imagem de klimkin por Pixabay

Ocorreu também um evento especial em comemoração aos 19 anos do CCBB São Paulo, "A Palestra sobre Arte & Educação" onde foram convidadas para apresentar à palestra as coordenadoras do Programa CCBB Educativo – Arte & Educação, Francisca Caporali, Samantha Moreira e Valquíria Prates. As palestras continuam assuntos direcionados para todos os públicos, especialmente estudantes, professores e comunidade escolar em geral, além de detalhar os campos de atuação e atividades desenvolvidos pelo CCBB Educativo.

As visitas virtuais também estão ocorrendo através de links disponibilizados nas redes sociais dos CCBBs, e ficará disponível durante todo o mês de maio no canal do Youtube do CCBB-SP.

O CCBB – SP apresenta a exposição Egito Antigo: do cotidiano à eternidade com narração do curador Pieter Tjabbes. A exposição vem para mostrar ao público histórias inéditas sobre o Egito Antigo, por meio de um amplo panorama, o cotidiano, religiosidade e os costumes ligados à crença na eternidade. O CCBB irá mostrar esculturas, pinturas, objetos, sarcófagos e até uma múmia, vindos do Museu Egípcio de Turim, segundo maior acervo egípcio do mundo.



Deusa Sekhmet, direto do Egito Antigo, passando para avisar que o uso de máscara é uma das principais medidas de prevenção à Covid-19.

Foto/Reprodução @CCBBSP

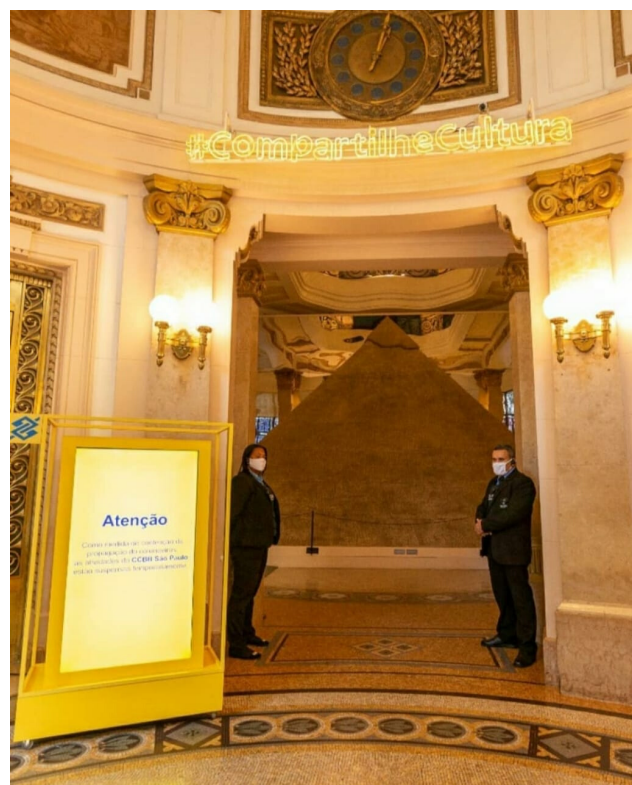
De acordo com uma pesquisa feita pela revista Paulistana, **90% dos compradores online** entrevistados não fez as visitas online às específicas exposições e museus e nem assistiram as lives. E os **10% restante dos compradores**, além de acompanharem as visitas virtuais, tinham seus passeios programados.

“Tinha um passeio marcado pra março no Aquário de SP, mas tive que adiar por conta da quarentena, fiquei triste porque iria levar meus sobrinhos para conhecer o aquário”, diz a estudante de pedagogia Larissa Melo.

“As atividades internas essenciais de funcionamento e manutenção do CCBB não pararam. Há uma parte de funcionários e colaboradores trabalhando em regime remoto e outra presencial, todos tomando as devidas medidas de segurança.” diz Eduardo Vasconcelos analista de comunicação e administração do CCBB.



Aplicativo detectará se motorista está usando máscara – Foto: Divulgação/Ube



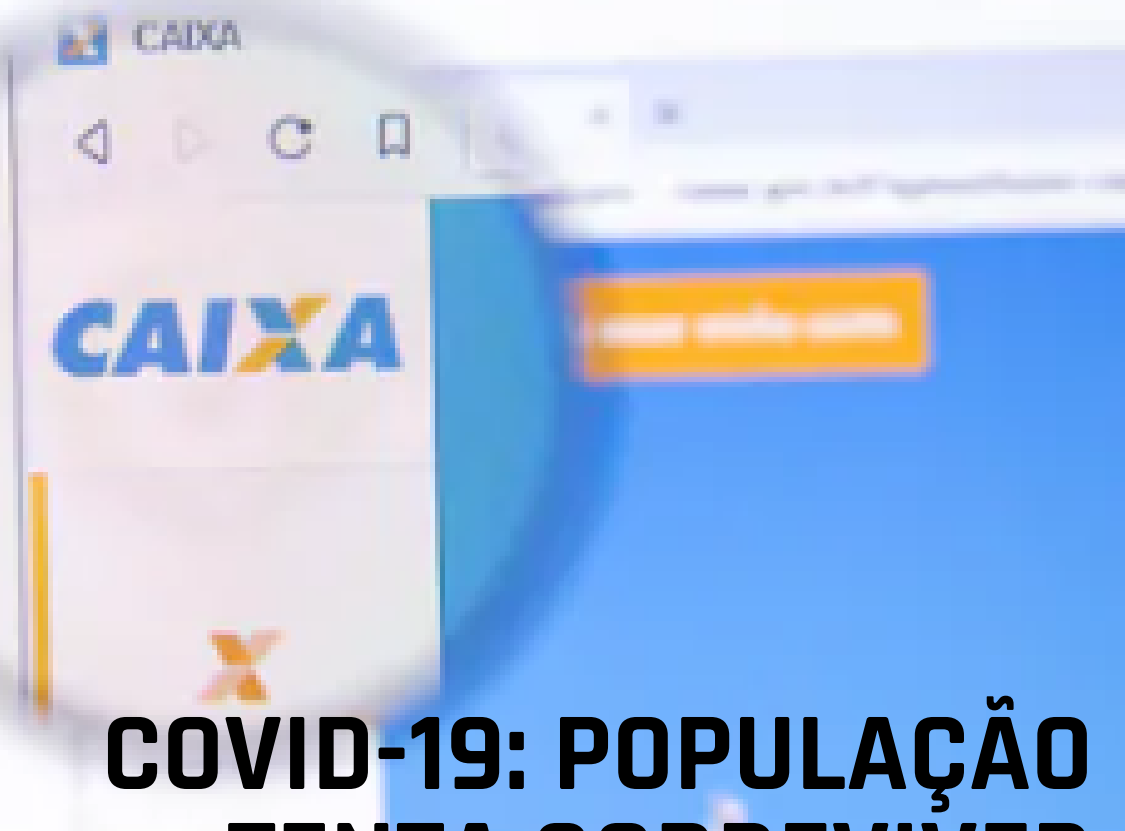
Foto/Reprodução CCBB SP

A ROTA AO LAZER E O DESVIO AO VÍRUS

Não só os museus, centros culturais e turísticos tiveram que se reinventar com as visitas suspensas, mas também os meios de transportes que levariam as pessoas a esses lugares. Por exemplo, os motoristas dos aplicativos Uber e 99Táxi afirmam que com a pandemia o rendimento caiu pela metade. “Há mais demora entre as corridas, e o movimento caiu em até 50%. As pessoas estão se cuidando mais, usando máscara e tomando os devidos cuidados, o que é bom para todos” diz motorista e passageiro dos aplicativos Uber e 99, Rogério Vaz de Faria. O app Uber encaminhou para os seus clientes um e-mail notificando-os sobre o uso obrigatório de máscaras e as regras para o distanciamento. “Máscaras serão obrigatórias para todos que estiverem dirigindo ou utilizando o app da Uber. O motorista poderá cancelar a viagem caso você não esteja usando uma máscara ou proteção facial.”



Pinacoteca de São Paulo
Foto/Reprodução: Jeane Motira



**COVID-19: POPULAÇÃO
TENTA SOBREVIVER
AOS IMPACTOS
FINANCEIROS**

38

Estima-se que trinta e oito milhões de informais podem ficar sem renda por conta da pandemia.

milhões

COMO O AUXÍLIO EMERGENCIAL PODE AMPARAR DESEMPREGADOS E TRABALHADORES INFORMAIS DURANTE A CRISE DO NOVO CORONAVÍRUS

Por: Julia Cardoso

A crise da Covid-19 impacta a população mundial de diversas maneiras. Uma delas diz respeito à economia, que afeta especialmente as camadas sociais menos favorecidas. No Brasil, segundo o IBGE, 38 milhões de informais podem ficar sem renda por conta da pandemia.

O isolamento social tem impedido muitos brasileiros de trabalhar – visto que muitas profissões não abrangem a possibilidade de home office – e isso impacta diretamente a parcela mais pobre da sociedade. Ou seja, quem não trabalha não ganha e, conseqüentemente, não come.

Como forma de socorrer a população mais afetada, o governo federal começou a liberar um auxílio emergencial, no valor de R\$ 600, para trabalhadores informais, autônomos e desempregados que não possuem renda fixa. A inscrição pode ser feita pelo site ou pelo aplicativo Auxílio Emergencial da Caixa (Android e iOS). O auxílio tem ajudado especialmente aquelas pessoas que viram seus rendimentos caírem de uma hora para outra.

Eduardo, de 24 anos, é autônomo, formado em gastronomia e trabalha em um restaurante que fica dentro de um shopping. Com a quarentena, foi obrigado a fechar as portas e tem contado com o auxílio para sobreviver aos boletos que não param de chegar. “O auxílio está sendo essencial pra mim neste momento, pois moro sozinho”, explicou.

Muitos jovens sentiram na pele o impacto financeiro e tiveram que recorrer à ajuda da família, como a estudante Letícia Pacheco. Desempregada desde o início do ano, a jovem contava com a ajuda da mãe para as contas mais básicas do apartamento onde mora sozinha. De repente, a crise chegou e afetou a renda da família, o que obrigou Letícia a ir atrás do auxílio. “Quando me vi sem emprego, numa crise como a que estamos

passando, e trancada dentro de casa, os R\$ 600,00 fizeram muita diferença”, contou a estudante.

É muito provável que o auxílio, apesar de muito bem-vindo, seja pouco para que uma pessoa desempregada

“

**O auxílio está sendo
essencial pra mim
neste momento**

- Eduardo

”

possa pagar todas as contas básicas, levando em conta que o valor é menor que um salário mínimo, de R\$ 1.045. Além disso, o custo médio de uma cesta básica, em fevereiro deste ano, variava entre R\$ 400 e R\$ 520 nas capitais brasileiras, segundo dados do Dieese.

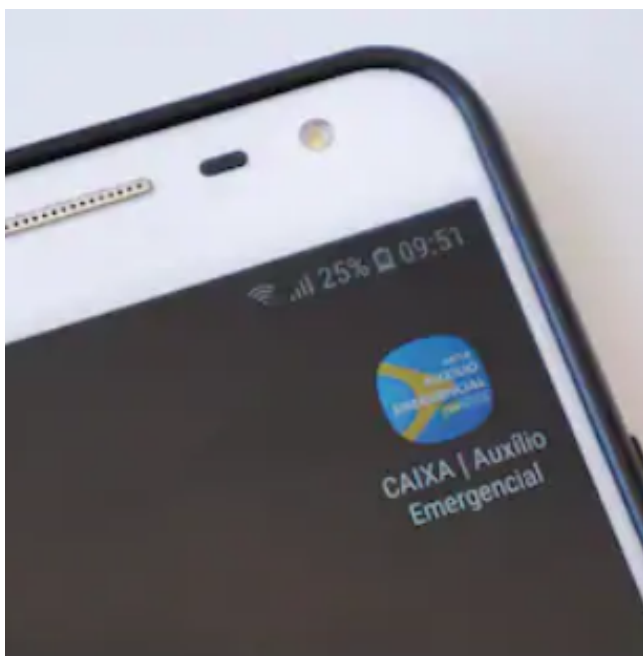


Foto: Shutterstock



Foto Reprodução: Jeane Motira

EM ANÁLISE:

Quem se inscreveu pelo site ou pelo aplicativo precisa lidar com a ansiedade gerada pela espera da aprovação do cadastro. É o caso de Madalena, dona de casa que conta com a renda do marido Rogério, que é motorista de aplicativo, para sustentar a família: “Estou esperando pela aprovação desde o dia 7 de abril”. Ela conta que o rendimento mensal caiu mais de 50% e que o auxílio seria fundamental para complementar a renda neste momento. Sua principal preocupação é a mesma de milhares de brasileiros que ainda esperam pelo depósito: pagar as contas.

“

Quando me vi sem emprego, numa crise como a que estamos passando e trancada dentro de casa, os R\$ 600,00 fizeram muita diferença

- Leticia Pacheco, estudante

”

A Caixa Econômica pede que as pessoas nesta situação tenham paciência e continuem consultando o status do cadastro no site ou no aplicativo diariamente.

LÁ FORA:

Ao menos 45 países já adotaram medidas para conter os impactos financeiros causados pela crise da Covid-19. “Aqui o auxílio pode chegar a 15 mil euros por pessoa – ajuda para pagar custos fixos, e é preciso justificar os gastos para o Governo”, explicou a jornalista Karina Gomes, que vive na Alemanha. Essa não é a primeira vez que o governo alemão ajuda a população: entre 2018 e 2019, ele gastou €12,6 bilhões em auxílio-desemprego e complemento de renda para não alemães.

FUTEBOL É UM IDIOMA



O talento é algo que floresce em todas as pessoas - cada uma possui um diferente - que vem de variadas formas, e nenhum é superior a nenhum outro. Ele não escolhe cor, gênero, nacionalidade, nada disso, ele apenas existe dentro de cada ser humano.

Por: Breno Araújo

Foi o que aconteceu com a gaúcha de Erechim, Stefany Krebs, que desde pequena sabia que o futebol era seu refúgio, seu dom, e por mais que isso pareça ser mais uma história de superação de uma atleta que chega à elite após muitas dificuldades, não é. Krebs literalmente não deu ouvidos ao machismo, ao preconceito, dificuldade e a nada que poderia um dia ser capaz de desanimá-la e afastá-la de sua maior confidente: a bola.

Aos dois meses de idade sua família descobriu que Stefany era surda, assim como seu irmão mais velho, o mesmo que lhe apresentou o esporte bretão, e que ainda sem querer causou a faísca para o sonho de Stefany, que com uma personalidade forte, mas humilde, se tornou a primeira jogadora surda de futebol de campo do Brasil, ao ser contratada no início do ano pelo Palmeiras, que se interessou por Krebs logo após ela ser campeã do mundo de futsal para surdos pela seleção brasileira e também eleita melhor jogadora da competição.

Para chegar aonde chegou a jovem ressalta a importância da família na sua vida, dizendo ser a base de tudo o que faz e que sempre a apoiaram e acreditaram nos seus sonhos desde que se apaixonou pelo futebol.



Josiane Krebs, sua irmã, reforça essa relação da família com Stefany. “Ela é muito amável e tem um vínculo muito grande com a família, tentamos sempre estar por perto para apoiar suas escolhas, mesmo que isso implique em ela estar longe, como está sendo agora. Acredito que a Stefany nos mostra todos os dias que não existem limites quando acreditamos em algo e que o respeito às diferenças está acima de todas as coisas, pois temos que lutar por uma sociedade mais inclusiva e justa. Além disso, todas as pessoas têm plena capacidade para fazer qualquer coisa, o que muda são os métodos para alcançar os resultados, quando não estamos dispostos a buscar esses métodos a deficiência está em nós e não no diferente.”

Depois de crescer jogando bola entre homens e adultos no ginásio próximo a uma igreja em Erechim, em que seus familiares eram zeladores, a pequena garota de seis anos despertou o interesse pelo esporte e foi aí então que sua carreira começou. Passou pelo time de Juventus, da sua cidade, onde começou a jogar no time com ouvintes, depois jogou no São José de Florianópolis, Barateiro de Brusque, Santo Ângelo/RS, Chapecó e Nacional, também da sua cidade.

Pela Seleção foi convocada pela primeira vez com 15 anos, para fazer parte da Seleção Brasileira de Futsal para Surdos. Isso fez com que se aproximasse da Confederação Brasileira de Desportos Surdos (CBDS). A partir daí foi convocada inúmeras vezes obtendo alguns títulos importantes para o Brasil como o vice-campeonato mundial em 2015 e a conquista em 2019, na Suíça, um

KREBS soletrado na Língua dos sinais:



Foto: Arquivo Pessoal



bronze surdolímpico de futebol em 2017, além de ser melhor jogadora de futsal de surdos do mundo em 2015 e 2019 na categoria Sub-21.

Avanti Palestrina

Na chegada ao Palmeiras, a recepção não poderia ter sido melhor. “Quando as meninas ficaram sabendo que a Stefany viria para o Palmeiras, já se interessaram em aprender LIBRAS e conhecer os sinais... elas realmente abraçaram a Stefany.” conta William Bittencourt, preparador físico do Palmeiras. William foi um dos responsáveis pela chegada de Stefany ao Palmeiras. O preparador também integrou a comissão técnica da seleção brasileira de futsal de surdos e acompanha a carreira da menina desde suas primeiras convocações. “Nos conhecemos em 2012, quando disputamos o primeiro Panamericano de Desportos Surdos”, lembra William, que também tem ajudado na adaptação de Stefany, e na comunicação com as outras jogadoras e comissão técnica, “a gente sempre fala que a linguagem da bola é universal. Então ela precisa de mais ajuda pra entender a parte tática. Por isso, eu tento estar sempre junto dela pra que ela possa entender tudo, mas sem tirar a sua liberdade. Nós queremos que ela se desenvolva e também consiga se virar sozinha”.

Apesar da dificuldade na comunicação, a adaptação de Stefany a um grande clube do futebol nacional tem sido tranquila. Ao contar com o esforço das outras atletas para aprender a linguagem de sinais, Stefany também tem utilizado da leitura labial e de recursos visuais para compreender os treinamentos.

“Nas palestras e preleções, o clube se preocupa em sempre ter um intérprete para a Stefany. E, além do William, a Vanessa Silva, que é a analista de desempenho, também auxilia na mediação em LIBRAS”, conta Roseli Márcia Benati, mãe de Stefany. Mas é no convívio com o resto do elenco, que conta com jogadoras experientes e com passagens pela seleção, que Stefany tem surpreendido William: “A Stefany é muito carismática. As meninas gostam muito dela. E nós achávamos que ela teria um pouco de dificuldade, porque aqui temos jogadoras muito experientes, com grandes carreiras, como a Bia Zanerato, que é destaque da seleção. No começo, ela até sentiu um pouco. Mas agora ela já está pegando essa malandragem da bola e as coisas estão caminhando muito bem”.

Mesmo que tenha jogado pelo Pelotas, para Stefany, o futebol de campo ainda é um desafio: “o futsal foi a minha maior paixão. Mas veio a oportunidade, tenho que aproveitar e abraçar para jogar no campo, estou gostando bastante.”



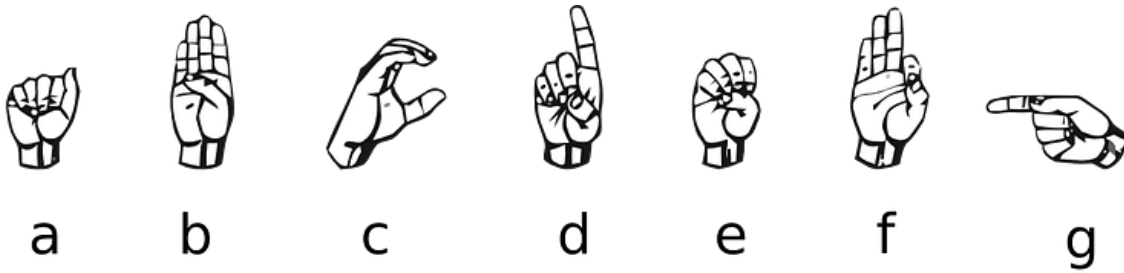
Foto: Arquivo Pessoal

“Acreditar sempre, desistir jamais”

“Quero muito melhorar no campo. Não me sinto tão pronta para jogar, porque tem cada tempo para adaptar e entender as táticas, pois são diferentes futsal e campo. Até quero jogar fora do país e vestir a camisa da Seleção Brasileira pela CBF, se Deus quiser” concluiu a atleta.

Por fim, a jogadora deixou uma frase para os jovens que têm o sonho de jogar profissionalmente: “Acreditar sempre, desistir jamais. Essa frase é a minha favorita. Acreditem em seus sonhos. Não deixe alguém te falar que não é capaz, que não vai conseguir... não deixe, lute até o fim e, se não deu, lute mais uma vez. Se você está no caminho difícil, porque é o certo. A vida ensinou que nada é tão fácil assim, o que a gente ama fazer e que deixa a gente feliz. Corra atrás dos seus sonhos, não se acomode, trabalhe, treine, busquem o melhor com humildade sempre. Tenha fé em Deus, você quer, você pode e você consegue. Vão com tudo”





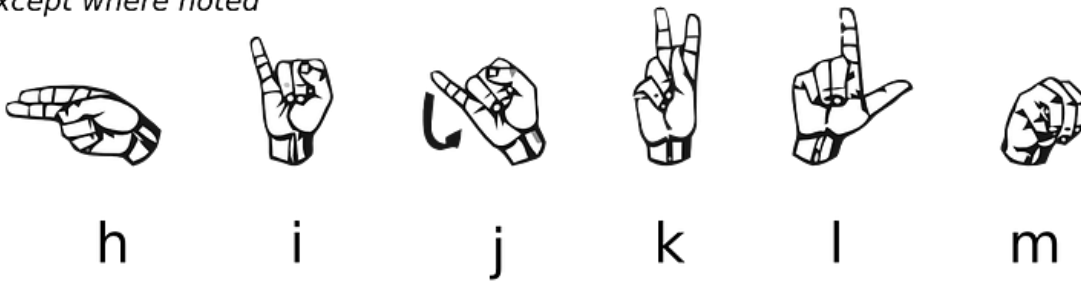
palm forward
thumb bent out

thumb also often
lower (like a claw)

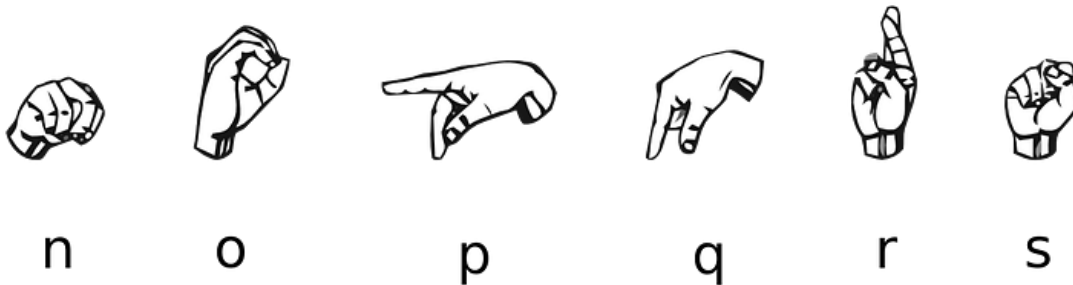
palm in



*palm is always forward
except where noted*



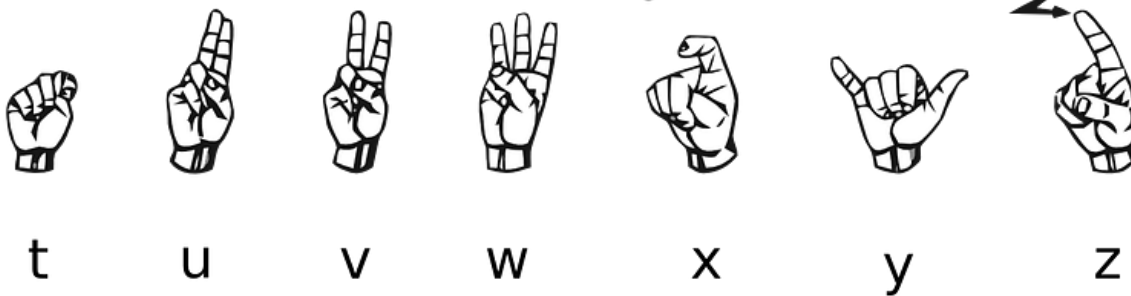
palm in



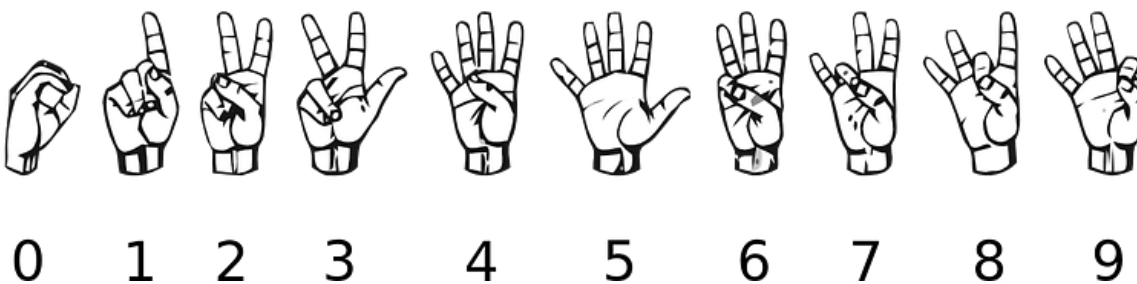
palm faces opposite
side of body

index finger
points out

like p but points
down and unseen
fingers curled in



palm forward
thumb can be over fingers
whole palm can be
slanted to side away from body



Libras é a sigla da Língua Brasileira de Sinais, uma língua de modalidade gestual-visual onde é possível se comunicar através de gestos, expressões faciais e corporais. É considerada uma língua oficial do Brasil desde 24 de Abril de 2002, através da Lei nº 10.436. A Libras é muito utilizada na comunicação com pessoas surdas, sendo, portanto, uma importante ferramenta de inclusão social.

CEM ANOS DE HISTÓRIA!

Por Lucas Amaral



LUSA COMEMORA ANIVERSÁRIO EM MEIO A FORTE CRISE E CONSTANTE LUTA POR SOBREVIVÊNCIA

Fundada em 14 de agosto de 1920, a Associação Portuguesa de Desportos (antiga Associação Portuguesa de Esportes), surgiu através da união de 5 clubes luso-brasileiros de São Paulo: Luziadas, Cinco de Outubro, Marquês de Pombal, Portugal Marinhense e Lusitanos. A data corresponde a batalha de Aljubarrota de 1385, quando Portugal libertou-se de Castela.

No mesmo ano, a Lusa tentou uma vaga na Associação Paulista de Esporte Atlético (APAE), principal liga de futebol paulista na época, porém não conseguiu, pois havia um limite de times na primeira divisão. Então, a Portuguesa fundiu-se ao Mackenzie e participaram juntos do Campeonato Paulista de 1920.

Anos gloriosos

Três anos depois, em 1923, a Portuguesa desligou-se do Mackenzie e passou a jogar de forma independente. A década seguinte, marcou os primeiros títulos de expressão do clube, com o bicampeonato paulista de 1935 e 1936.

Já nos anos 50, a Lusa teve um dos seus melhores períodos, dentre os títulos de peso, estão o bicampeonato do Torneio Rio-São Paulo, em 1952 e 1955. Além do tricampeonato da Fita Azul em 1951, 1953 e 1954, título dado às equipes que ficassem mais tempo invictos em excursões internacionais.

A Lusa continuou forte na década de 60, porém esbarrava no Palmeiras da Academia e no Santos do Pelé, vale destacar o vice-campeonato paulista em 1960. O time voltou aos holofotes na década



Foto Instagram @go_o_pa

da seguinte, com a conquista do torneio de Istambul em 1972 e do polêmico Campeonato Paulista de 1973, dividido com o Santos.

Aproximadamente 20 anos depois, em 1996, a Portuguesa voltou a encantar o Brasil com um timaço, ficando com o vice-campeonato brasileiro. O time tinha como grandes destaques o goleiro Clemer, o meio-campista Zé Roberto, e os atacantes Alex Alves e Rodrigo Fabri.

Conquista da série B

O ano de 2011 foi mágico para a Portuguesa coroado com o título inédito da série B, acesso para a série A e muitos recordes quebrados. O ti-

me comandado pelo técnico Jorginho fez história naquele ano e agradou aos amantes do esporte, trazendo um futebol de encher os olhos de tanta qualidade e técnica apresentada nas partidas.

Antes de começar a falar do sucesso conquistado no principal torneio nacional, é válido lembrar o rendimento do time no começo de 2011. O time era instável no Campeonato Paulista, brigas internas aconteciam, eliminação na Copa do Brasil e demissão do técnico Sérgio Guedes, foram alguns raros momentos ruins do time no ano.



Canindé lotado na última grande fase do clube - a Barcelusa de 2011

O que restava para a Lusa era a disputa da série B, com o agora novo comandante Jorginho. Depois de dois anos batendo na trave, a atitude do time dessa vez foi diferente, com mais raça e vontade demonstrada desde o primeiro jogo fez com que o time tivesse maiores chances de chegar à elite do campeonato nacional.

Apelidada carinhosamente pela torcida Rubro-verde de "Barcelusa", analogia feita ao gigante europeu Barcelona, a equipe titular que foi fundamental para o título inédito era formada por Weverton, Luis Ricardo, Leandro Silva, Rogério, Marcelo Cordeiro, Ferdinando, Henrique, Guilherme, Marco Antônio, Edno e Ivo.

Com o título algumas marcas importantes foram quebradas, como a primeira conquista nacional do clube. Foi o melhor ataque dos pontos corridos da história da série B com 84 pontos e a segunda melhor campanha com 81 pontos (em 2008 o Corinthians fez 85 pontos).

Definitivamente a "Barcelusa" entrou para a história do clube e será lembrada para sempre como uma das equipes mais competitivas. Luis Ricardo, ex-jogador da Lusa e integrante do elenco de 2011 comentou sobre o clima que havia no elenco daquele ano. "Jogar na portuguesa foi um grande privilégio, cheguei em 2010 e ali encontrei grandes jogadores, mas em

2011, sem dúvidas, teve algo especial, sermos chamados de Barcelusa apesar de estarmos anos luz deles já ficamos felizes demais."

Caso Héverton

Apesar da campanha histórica em 2011, o clube já atravessava uma grave crise financeira. Gestões desastrosas e o ambiente político cada vez mais conturbado levaram a Portuguesa a um processo de erosão financeira inevitável. No entanto, um caso em 2013 selaria o destino da agremiação.

Três dias após o término do Campeonato Brasileiro de 2013, em que o clube ficara na 16ª colocação, o STJD é notificado pela CBF sobre uma suposta escalação irregular de um atleta da Portuguesa. O meia Héverton, que havia sido expulso na partida contra o Bahia, pela 36ª rodada, foi suspenso por dois jogos pelo STJD, dois dias antes do confronto contra o Grêmio, pela última rodada do campeonato. Mesmo suspenso, o jogador foi relacionado e atuou no empate contra a equipe gaúcha, infringindo o Código Brasileiro de Justiça Desportiva. No dia 16 de de-

zembro de 2013, o Tribunal pune a Portuguesa com a perda do ponto conquistado na partida e de mais três pontos, resultando na queda para 17ª colocação, e o consequente rebaixamento à série B do Brasileiro.

Sete anos depois, o caso segue sem solução. O então presidente Manuel da Lupa e seu quadro diretivo alegavam um erro administrativo. Segundo ele, o clube não havia sido notificado a tempo pelo advogado Luis Sestário, visto que o julgamento ocorrera no dia 6 de dezembro, dois dias antes da partida contra o Grêmio. Posteriormente, o mandatário ainda mudaria sua versão dos fatos; Sestário teria agido de má fé e afirmado que a suspensão seria de apenas um jogo.

Por sua vez, Sestário, que havia sido contratado para representar o clube no julgamento do atleta, dizia ter notificado o clube, apresentando registros telefônicos à imprensa e declarações do promotor do caso para corroborar sua versão.

O maior beneficiado pelo caso, o Fluminense, também teve seu nome envolvido nas especulações. Na interpretação de pessoas ligadas à Lusa, o clube carioca, que escapara do rebaixamento graças à perda de pontos da Portuguesa, teria comprado a vaga com apoio de sua patrocinadora, a Unimed. Apesar de repercutir até hoje nos bastidores do futebol nacional, esta versão nunca foi comprovada pelas investigações.

Mesmo com o envolvimento do Ministério Público nas investigações, evidências de dolo nunca foram encontradas, e o caso foi arquivado pelas autoridades. Em um clube a beira de um colapso



Torcedores da Lusa choram na porta do STJD após o Tribunal confirmar o rebaixamento em 2013 - Foto Daniel Ramalho

financeiro, o caso Héverton foi determinante para afundar a Portuguesa na maior crise de sua história.

Rebaixamentos Seguidos

Os torcedores da Portuguesa tinham vários motivos para colocar a equipe entre as grandes do futebol nacional, até 2002. O motivo era que até então a equipe rubro-verde nunca tinha sido rebaixada, em 82 anos de história. Além de vir de boas campanhas em torneios importantes.

O primeiro rebaixamento da Lusa aconteceu em 2002, na última edição do Campeonato Brasileiro em formato mata-mata. A equipe do Canindé ficou em 23º colocado em um torneio com vinte e seis clubes. Neste caso o foco acabou ficando nas quedas de Botafogo e Palmeiras, mas ali o Portuguesa começava um declínio, o clube passou os próximos cinco campeonatos na segunda divisão.

Sofrendo há três anos na série B, o time sofreu um baque maior, ao ser rebaixado no Campeonato Paulista. O rubro-verde ficou em 18º de vinte equipes.

Em 2007 a Lusa renasceu, voltou para a elite do campeonato estadual e nacional. Mas no ano seguinte, o time que caiu no Brasileirão, jogando bem, mas não vencendo. No fim, ficou em 19º e caiu junto com Figueirense, Vasco e Ipatinga.

“A gestão do ex-presidente foi marcada por um amplo acordo trabalhista, em que a Portuguesa se comprometeu a pagar todas as derrotas judiciais em parcelas por longos anos. Isso fez desaparecer as penhoras. Só que a mesma gestão enfrentou sérias dificuldades para cumprir o acordo e, em negociações, fechou um ou-

tro acordo ainda mais pesado. O que inviabilizou o pagamento pelas gestões que sucederam. Sem contar que os cartolas da época também contraíram um empréstimo com o Banco Banif que foi parar na Justiça. Os ex-dirigentes alegam que repassaram o dinheiro ao clube. Conselheiros e o banco contestam. Isso acarretou em ainda mais problemas.”, disse Lucas Ventura, Conselheiro da Portuguesa.

No ano seguinte, o time estava mal financeiramente e fizeram uma péssima campanha perdendo para o Joinville por W.O. por se recusar a entrar em campo, por conta de uma liminar da justiça que anulava a punição do STJD. No fim das contas a Portuguesa ficou na lanterna e acabou caindo para a terceira divisão nacional.

Pela terceira vez, a Lusa foi rebaixada no campeonato estadual, desta vez ficando em 18º entre 20 clubes. A equipe com um elenco limitado começou bem, ficando até à frente do Palmeiras em seu grupo até a terceira rodada. Mas as vitórias secaram, assim ficando na segunda divisão paulista e na terceira divisão nacional e atingindo um patamar negativo em sua história.

Ano Centenário

No ano de 2020 a Portuguesa se torna um clube centenário, porém sem muito o que comemorar, pois a situação financeira do que parecia estar engatinhando para uma melhora, acabou sendo extremamente afetada pela pandemia do Covid-19.



Cramado do Canindé castigado, sem vestígios de futebol - Foto Luiz Nascimento

No dia 6 de março o jornalista do Estado de S.Paulo Robson Morelli divulgou em sua coluna a informação que o clube havia pago os 3 meses do ano a todo departamento de futebol, fato que não ocorria há 6 anos. Um dos fatores para essa melhora se deu também pela contratação de gestores profissionais, ao invés da antiga forma política de um diretor estatutário no comando da gestão.

O lema da nova diretoria que assumiu esse ano o comando deve ser sobrevivência, diferente dos clubes grandes que sonham com arenas, jogadores badalados e títulos relevantes, a Lusa deve possuir metas mais discretas e realistas, um dos passos é a montagem do elenco, a busca por uma solução que seja capaz de sanar as dívidas que estão acumuladas e já ultrapassam o valor do patrimônio total e a resolução da situação do estádio do Canindé, que foi detalhada pelo jornalista da CBN e colunista da Portuguesa no Globoesporte.com Luiz Nascimento:

"A ideia de vender o Canindé, segundo a atual diretoria, está descartada. O risco é perder o terreno em um leilão por causa das dívidas trabalhistas que o clube não pa-

ga mesmo após ter perdido ações na Justiça. Alguns leilões já ocorreram, mas terminaram sem lances. A principal razão é o fato de metade do estádio estar construída em um terreno da própria Lusa (o que está penhorado e indo a leilões) e outra metade está em uma área que é concessão da prefeitura de São Paulo (e que, portanto, não pode ser leiloada). Quem arremata pode demolir apenas metade do estádio" explica.



Foto para ação de lançamento da camisa 3 da Lusa - Foto Cristiano Fukuyama

De todas essas notícias, o sofrido torcedor que tem apanhado durante grande parte da década pode ter alguns motivos para se orgulhar neste centenário, um deles é a produção do filme “Lusitanos – O centenário da Portuguesa”, que retrata a história do clube através de entrevistas dos principais personagens que passaram pelo clube luso-brasileiro nesses 100 anos. A obra foi dirigida por Luiz Nascimento e o diretor e Cristiano Fukuyama (também torcedor) que falou à Paulistana sobre retratar esses acontecimentos em um período tão árduo do clube:

“Temos trabalhado em projetos da Lusa nos últimos 5 anos. O primeiro foi justamente contando o impacto do Caso Heverton na vida de quem realmente sofreu com tudo isso, que foi o torcedor. Depois fizemos dois longas, sendo um do maior ídolo vivo da Portuguesa, que é o



Ivair - O príncipe, e outro sobre o maior esquadrão do clube, que é o time dos anos 1950. Em todos os projetos sempre existe um comparativo com o momento atual e deixamos sempre um ar de esperança numa volta”, detalha.

Produções como essas que buscam dar esperança a essas pessoas que independente de fase continuam frequentando as arquibancadas rubro-verdes que colorem a zona norte da capital paulista desde agosto de 1920.

A situação do clube paulista é similar a de muitos brasileiros, recebe pouco, deve muito, possui o nome sujo na praça e apenas sobrevive e não vive. Com nova gestão, mas sem planos concretos de reestruturação, os lusitanos estão longe de enxergar uma luz no fim do túnel que seja capaz de tornar o clube digno de seus 100 anos de tradição.

SNEAKERHEADS: COMO É COLECIONAR SNEAKERS NO BRASIL

POR LUIZ OTÁVIO MARIANO

Os tênis, também conhecidos por aí como sneakers, sempre foram muito mais do que apenas calçados. Desde os anos 80, quando os MC's e rappers americanos, especificamente de Nova Iorque, passaram a utilizar os tênis como forma de expressão, nada mais foi o mesmo na indústria de calçados esportivos.

Assim, os sneakers passaram a ser não apenas o transmissor de uma forte mensagem de personalidade e estilo, mas também se tornaram item de colecionador, tendo alguns lançamentos figurando entre os artigos mais cobiçados do mundo. Atualmente, estima-se que haja um mercado paralelo bilionário de sneakers apenas nos Estados Unidos, gerenciado por jovens, que entenderam o poder da internet e aprenderam a se aproveitar dela para criar fortunas (ou mergulhar em dívidas).

E foi justamente a internet a responsável pela popularização tão rápida do universo sneakerhead no Brasil. Antes de tudo, vamos entender o conceito de "sneakerhead":

Nos últimos 3 anos, o Brasil experimentou uma alavancagem no número de apaixonados por tênis, pela maior facilidade de encontrar informações e ter acesso à novos lançamentos. Marcas como Nike e Adidas perceberam esse movimento no mercado brasileiro e começaram a injetar um investimento maior, tanto em ações de marketing bem como na operação logística para trazer novos produtos ao nosso país.

Com isso, invariavelmente começaram a surgir os revendedores, figura polêmica dentro do cenário. Antes de entender essa polêmica, vamos esclarecer o papel do revendedor:

O revendedor é aquela pessoa que tem, como profissão, a revenda de pares limitados de calçados. Normalmente focam na compra de modelos com baixa tiragem (menos de 300 pares no mercado nacional) para revender por preços que podem trazer um lucro entre 3 a 4 vezes o valor investido.



Nike Air Mag do filme De Volta Para o Futuro. Vendido por US\$ 104 mil - Foto: Nike

De acordo com o "dicionário urbano", o Sneakerhead é aquele que coleciona, troca, vende ou apenas admira sneakers como um hobby. Normalmente essa pessoa também é aficcionada por esportes, já que boa parte dos itens de sua coleção de tênis está ligada ao universo do basquete ou do skate.



Converse Fastback usado por Michael Jordan. Vendido por US\$ 190,3 mil - Foto: Sneaker News



Luiz Otávio é designer, formado em Publicidade e Administração, sócio da Icon e criador e editor-chefe da Sneakerhead BR, página no Instagram que cobre o universo dos sneakers, e conta ainda com podcasts e um canal no YouTube

A figura do revendedor acaba sendo peça fundamental para entender o porquê o mercado de sneakers faz tanto barulho. Todo apaixonado por tênis odeia o revendedor, pelo simples fato de que, graças a eles, a missão de conseguir um par de edição limitada pelo seu valor de venda original se torna praticamente impossível, tendo de desembolsar valores que podem chegar a até R\$25.000 por um único par de tênis.

Isso ajuda a entender um pouco o motivo do mercado de tênis ter se tornado tão visado nos últimos anos. A mistura de pessoas, cada vez mais apaixonados pelas histórias que cada modelo envolve, aliadas ao vislumbre de um rápido enriquecimento na revenda de pares de tiragem limitada, se tornou um elemento de explosão para a cultura sneakerhead no Brasil, mesmo sendo um país em desenvolvimento. Hoje, o Brasil se coloca como um dos mercados mais aquecidos do mundo, ficando atrás apenas de nações mais desenvolvidas, como EUA, alguns países da Europa como Inglaterra e Itália e países asiáticos como China, Japão e Coréia do Sul.



Air Jordan 12 usado por Michael Jordan no famoso "Jogo da Gripe". Vendido por US\$ 104,7 mil - Foto: StockX



Nike Waffle Racing Moon Shoe. Vendido por US\$ 437,5 mil Foto: Sotheby's

O curioso é imaginar que em um país de proporções continentais, onde uma criança não tem onde estudar e mal tem o que comer, ao mesmo tempo existem jovens gastando o valor de um carro popular apenas para calçar um tênis que um artista produziu em tiragem limitadíssima. É mais curioso ainda perceber que o que motiva alguns, destoa dos outros.

Existem aqueles que buscam sempre os pares de maior valor, apenas pelo status que ele proporciona a quem os tem. Já o colecionador realmente apaixonado vai atrás das histórias por trás de cada produto. E são inúmeras. Tantas, que poderiam ser o teor de um próximo texto. O mais importante é a mensagem que fica aqui: tênis são os calçados que estão conosco enquanto construímos nossas histórias, e isso os torna tão especiais.



Air Jordan 1 Chicago usado por Michael Jordan. Vendido por US\$ 560 mil - Foto: Instagram/@snkrheadbr

**ACOMPANHE NAS
REDES SOCIAIS:**



@SNKRHEADBR



**SNEAKERHEAD
NO AR**



**SNEAKERHEAD
BRASIL**

O GENÁRIO DO GRAFFITIE STREET ART EM SÃO PAULO

POR: JEANE MOTIRA



Graffiti é a prática de marcar, fazer inscrições e desenhos em muros, uma modernização do que o ser humano vem fazendo há milhares de anos com as pinturas rupestres, por exemplo. Não seria exagero dizer que essas pinturas são os primeiros exemplos de graffiti que encontramos na história da arte. Existente desde a Roma Antiga, com registros dos impérios romano e grego. O termo, de origem italiana **graffito** - plural **graffite** - significa "escrita feita com carvão".

Contudo, o graffiti iniciou-se em meados dos anos 60 mas só ganhou popularidade nos anos 70, no Bronx, bairro de população majoritariamente negra em Nova York, com a marcação nos trens, e está ligado diretamente ao Hip Hop. Para esse movimento, o graffiti é uma forma de expressar toda a opressão que a humanidade vive, principalmente as classes e grupos sociais menos favorecidos, refletindo assim, a realidade das ruas.

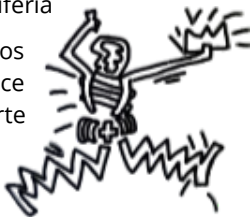


Os **quatro elementos** básicos da Cultura **Hip-hop** são: **DJ** (música), **Breaking** (B-boying-Dança), **Graffiti** (Artes Visuais) e **MC** (Host/RAP).

Já no Brasil, começou nos final dos anos 70 na cidade de São Paulo. Hoje a capital é mundialmente conhecida no ramo pela diversidade de artistas e desenhos. É difícil achar um lugar na maior cidade do país que não seja marcado pela arte urbana. Seja no nosso bairro - periferia

ou centro - temos uma grande chance de encontrar arte em cada esquina.

Sim, pichação também é arte.



Vitones - Minhocão - SP

“ **A arte é a minha vida. Vivo, respiro e ganho a vida com ela. - CARDS** ”

Para o grafiteiro **Vitones**, o picho é arte sim. "Se está incomodando então já existe uma necessidade de compreensão camuflada de preconceito. É normal as pessoas criticarem o que não entendem."

Camilo, mais conhecido como **Sapiens**, artista da zona norte, afirma que é importante ter voz. "Antes arte era uma coisa que só acontecia no museu ou para alguém que estudou e ia pintar retrato de gente rica. Hoje o graffiti democratizou, ele liberta pessoas. Todo mundo pode ver uma arte na rua e todo mundo pode ir lá e deixar uma arte. A tinta ainda não é barata aqui no Brasil, mas o pessoal da periferia já gasta com coisas como tênis e celular, e eu acho que o graffiti é um bom caminho para se expressar e criar novos valores. Acho que isso é o mais importante da arte" completa ele.

Os paulistanos sabem muito bem sobre como esse assunto pode ser polêmico. Em 2017 e 2018 a Prefeitura de SP iniciou uma guerra contra os artistas de rua com o Projeto "Cidade Linda" para "higienizar" a cidade. A ação desta "maré cinza" acabou apagando o maior mural de grafite da América Latina, localizado na Avenida 23 de Maio. O intuito do ex-prefeito e agora Governador do Estado, João Dória, era apagar o que não fosse considerado arte por ele, e convocar novos artistas para pintar a cidade novamente.

Vinícius, conhecido como **CARDS**, artista da zona oeste, afirma que o governo não apóia os artistas de rua, e que as multas e sentenças são para censurar o movimento. "Infelizmente, poucas pessoas são apoiadas pelo governo. Panelinha de poucos artistas". Sendo assim, poucos conseguem viver apenas dessa arte, como é o caso de Cards, que também é tatuador e utiliza o graffiti como uma renda extra.



Basquiat - autoretrato

Nota: Ilustrações a partir de graffitis de Jean-Michel Basquiat, um grande nome na história da arte, ligado ao graffiti, new wave e hip hop.

Basquiat era também um grande amigo de Andy Warhol e foi mais um artista vítima do "Clube dos 27", morto em 1988.

No Brasil tanto a pichação quanto o grafite feito sem autorização é crime (ART. 65 DA LEI N° 9.605/98) - seja em em prédios públicos ou privados - com pena prevista de três meses a um ano de prisão mais o pagamento de multa no valor de R\$5 mil agora se o ato for contra o patrimônio público ou tombado, o valor sobre para R\$10 mil. No entanto, a pena de prisão é geralmente convertida a serviços comunitários.

“ O graffiti é expressão, é "vandalismo", é apropriação. Aqui no Brasa tudo é graffiti genericamente falando mas para quem sabe da história do hip-hop por exemplo e um pouco como funcionou o desenvolvimento da cultura urbana na sua cidade sabe bem as diferenças e os nomes de cada coisa.. ”

- VITONES

O GRAFFITI TAMBÉM ATUA COMO FERRAMENTA SOCIAL

São inúmeros projetos em Escolas Públicas com oficinas e mutirões, tanto para pintar a fachada da escola - ressignificando a relação dos estudante com escola - como para ensinar os jovens algumas técnicas da arte a fim de apresentar uma alternativa de renda para a família ou como um hobby, estimulando a criatividade. Tais ações podem abrir caminhos para a juventude periférica e contribui com o empoderamento cultural dessas populações tão negligenciadas. Além disso, as artes urbanas contribuem chamando atenção para lugares em que as pessoas acostumam-se e aprendem ao longo da vida a não enxergar e virar o olhar. Isso tudo pois há pessoas que habitam aquele espaço, como os inúmeros viadutos de São Paulo.



Sapiens - Brasília

Um dos trabalhos favoritos de Sapiens são os sociais: "Eu pude pintar o Dupas, do lado da CCJ (Centro Cultural da Juventude) na Cachoeirinha, gosto muito daquele trabalho. Também curto fazer arte em escola, pois a relação com as crianças é muito legal. Recentemente pintei uma escola na porta do Horto que deu quase um quilômetro de muro."

Ele ressalta também, um dos projetos mais famosos oriundos do Graffiti e Street Art: o "Pimp My Carroça" em que grafiteiros pintam as carroças dos recicladores da cidade, chamando atenção para um problema socioambiental e dando visibilidade e dignidade a estes trabalhadores essenciais, garantindo também uma renda mínima a eles.

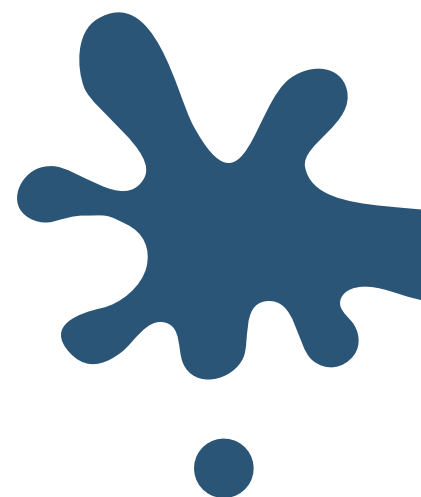


CARDS - 2019



MUNDANO - Maio 2020

MUNDANO é ativista e fundador do movimento *Pimp My Carroça* e *Catakiapp* - um aplicativo de doação de kits de higiene, alimentos ou dinheiro a catadores. Neste mês de maio, a Guaraná Antártica promoveu lives com Pérciles, Jota Quest e a banda TCHAN! para divulgar as doações.



Ao lado:

Dois homens tomando sol em frente às suas barracas, debaixo do viaduto de Santana - zona norte - abril/2020

Abaixo:

Homem se banhando debaixo do viaduto de Santana - zona norte - abril/2020

Foto Reprodução: Jeane Motira



“ A arte virou tudo o que faço, tudo o que penso e tudo o que vejo. Se estou vendo as cores do dia, meu filho fazendo birra... tudo pra mim, hoje, é arte. Virou o que eu respiro. ”
- Sapiens



MULHERES NO GRAFFITI

Em um espaço majoritariamente masculino, o fortalecimento da presença feminina tem sido gradual e é visto de perto em certos bairros da cidade. Temos inúmeros nomes influentes como Panmela Castro "Anarkia boladona", Mag Magrela, Nina Pandolfo, Ananda Nahu, Rafa Mon, Criola, Tereza Dequinta e centenas mais que estão há anos fomentando essa vertente feminina da cena artística no Brasil. Mulheres diversas com diversos temas e estilos de arte, que além disso, contribuem também com muitas ações sociais. Os coletivos estão por todo lado, mas são pouco divulgados, alguns deles são: Mulheres de Artitude, DamafiaGirls, Graffiti Queens Efêmmerra e Rede Nami, criada pela grafiteira Panmela Castro é um coletivo que promove ações como o Graffiti Contra a Violência Doméstica.

Mari Pavanelli, 33, é artista visual e possui um ateliê na Vila Mariana - local em que produz suas criações. Faz parte também do coletivo Efêmmerra e segundo ela, a importância dessa comunidade é poder da sororidade - uma rede de apoio de artistas mulheres de todas as áreas e o reconhecimento de que todas estão juntas nessa caminhada e de que juntas podem ir mais longe, fortalecendo umas às outras. "No início da minha carreira participei de diversas feiras de impressos e ações de arte através do coletivo, foram oportunidades incríveis de mostrar o meu trabalho e também pude me conectar a outras artistas maravilhosas, a qual já era grande admiradora. Sou muito grata!" É válido lembrar também que muitas mulheres vivem a maternidade. E muitas vezes - a maior parte delas - se vêem na necessidade de deixar suas profissões de lado por conta dessa nova fase. Seja por julgamentos, por pressão da família e amigos e para as manas grafiteiras, a visão de não ter sua carreira vista como maternal e digna por não haver um plano de carreira, já que, são muitas vezes, autônomas. Por isso, mais uma vez, as redes de apoio e a comunidade artística se tornam tão importantes.

São muitos os estilos de graffiti: letra, personagem, abstrato, mandala, ilustração, natureza, pôster lambe-lambe, quadrinhos, grapiço e até tricô e crochê - sim, acredite tem como utilizar essas técnicas em murais! - Pavanelli já produziu estampa de campanhas de algumas marcas como: Adidas, Lenovo, Fiat, Rebook, Ipanema entre outras. Ela possui seus traços conhecidos por apresentar natureza, cores vivas e personagens femininas. Mas porque femininas?





Mari Pavanelli

Retratar mulheres nos muros de nossa cidade é uma forma de protesto. É uma forma de mostrar que a presença feminina, mesmo com infinitas tentativas da cultura patriarcal de invisibilizá-las, permanece firme em nosso dia a dia. As mulheres são o pilar da nossa sociedade e da vida e por isso devem estar estampadas em nossa cidade.

Mas, afinal, o que a cidade de São Paulo significa para um artista de rua?

Mari: “São Paulo pra mim é uma grande concentração de energia e oportunidades. Da mesma forma que a cidade te oferece muito, ela também exige muito de você.”

“ **A mulher é a força da natureza, a grande mãe terra, com seu útero fértil de onde todos viemos.** ”
- Mari

VITONES: “Tenho rancor pelo que o sistema já me causou. Mas também tenho gratidão a essa cidade por pior que seja, pois fui conhecer ela de cabo a rabo graças a minha vontade de pintar. E daí compreendi muito mais as pessoas, a vida como está e como deveria ser e etc. Agradeço no final das contas por que se não fosse assim, não teria essa concepção do mundo.”

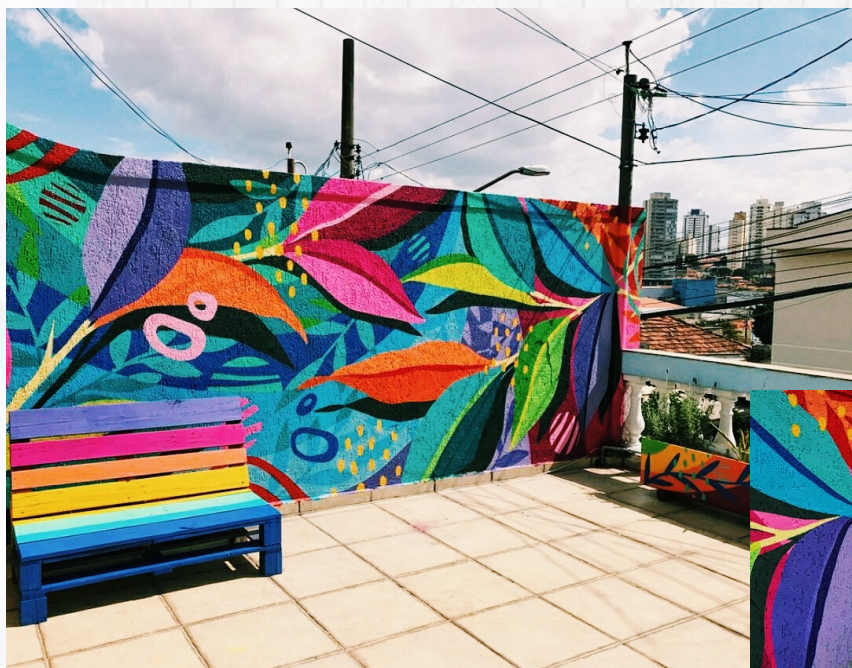


Foto: Pixabay

#ARTEEMCASA

Muitos artistas continuam produzindo em suas casas seguindo o protocolo de isolamento social, como é o caso da Mari. O projeto #ArteEmCasa veio através do convite da Colorgin Arte Urbana com curadoria do artista Zezão. "Recebi o convite para criar arte em casa e mostrar pro pessoal simpaticante da arte que para fazer arte não precisa necessariamente ir pra rua."

Seja você profissional ou não, existem inúmeras maneiras de se expressar artisticamente estando em casa, como customizar objetos! Muitas pessoas estão aproveitando esse momento para estimular o ócio criativo, fazer coisas que nunca fizeram antes com uma grande oportunidade de se reconhecerem artistas pela primeira vez.



Muro e banco customizados

Vasos de concreto e cCOMO CHAMA
ISSO???? ustomizados



TENHO INTERESSE EM ARTE, MAS NÃO SEI COMO COMEÇAR! O QUE FAZER?

Mari Pavanelli: A todas as irmãs que se sentem inspiradas em criar, quero dizer que toda transformação começa com você mesma, siga o seu coração, estude, se dedique, escreva seus sonhos, trace seus objetivos e vá em frente, acredite no tempo perfeito das coisas e não desista! Olhe pra dentro de você e mergulhe nesse infinito e misterioso ser poderoso, que você, eu e todas nós somos!!!!

Sapiens: Pinte se gosta. É um caminho muito difícil, a gente nunca sabe o dia de amanhã, nunca temos certeza de nada. As pessoas ficam naquela angústia de ter um "trampo" bom e ser reconhecido, mas isso é na verdade uma somatória de muitos anos trabalhando e buscando seu próprio espaço. O grafitti tem espaço pra todos pois é como a rua, é só ir e fazer.

Vitones: Vai rabiscar! seja na rua, na parede da sua casa, no caderno.. tem que se expressar e testar, aprender como se usam as ferramentas, as possibilidades.. tem que ter intimidade com o meio e com o que você usa para interagir no meio. Mas tudo se resume em ação!

Para começar basta começar, seguindo com verdade, respeito e amor.



Mural Sapiens - Centro de SP Copan



Mural Sapiens: Serra da Cantareira ZN



Tela: Mari Pavanelli

A GERAÇÃO Z E O TRANSTORNO DE ANSIEDADE

NASCIDA A PARTIR DE 1995, A GERAÇÃO DOS NATIVOS DIGITAIS, QUE SOCIALIZA MENOS AO VIVO E SE SENTE MAIS SOZINHA, CHAMA A ATENÇÃO PARA UM MAL IGNORADO ATÉ MESMOS PELOS QUE DELA FAZEM PARTE

Por Juliana Araújo

O Brasil ocupa o primeiro lugar no ranking de países ansiosos, de acordo com os dados divulgados pela Organização Mundial da Saúde (OMS) no último ano. O estresse pós-traumático, transtorno obsessivo-compulsivo (TOC), ataques de pânico, fobia e ansiedade social são classificados como transtornos de ansiedade. Se você pensa que estamos falando de males que acometem a adultos e idosos, atenção a isto: a Organização Pan-Americana da Saúde (OPAS) relatou, em 2018, que seis em cada dez pessoas com problemas relacionados à saúde mental tem entre 10 e 19 anos. A geração que nasceu no mundo digital, é dinâmica, quer tudo para o agora e flutua nas redes sociais precisa de atenção.

Para abordar esse assunto e entender como a ansiedade ataca nosso corpo, a Paulistana conversou com profissionais e vítimas desse mal silencioso — ou nem tanto. Começamos pelo neurologista Paulo Cesar Camargo. Ele explicou que a doença age no nosso cérebro como o medo: “Os sintomas são bem parecidos. Coração acelerado, suor excessivo, falta de ar, tremor, frio na barriga, enjoos e, em algumas situações, alucinações e desmaios, mesmo que não haja nenhuma situação de perigo.” Segundo o especialista, a longo prazo a ansiedade também pode gerar insônia, aumento ou perda de peso, sensação de fraqueza ou cansaço, quedas de cabelo e constante tensão muscular.

As crises de ansiedade são diferentes e podem surgir por inúmeros motivos, por isso afeta tanto a juventude, sobretudo na adolescência, quando o corpo humano passa por transformações físicas e psicológicas.

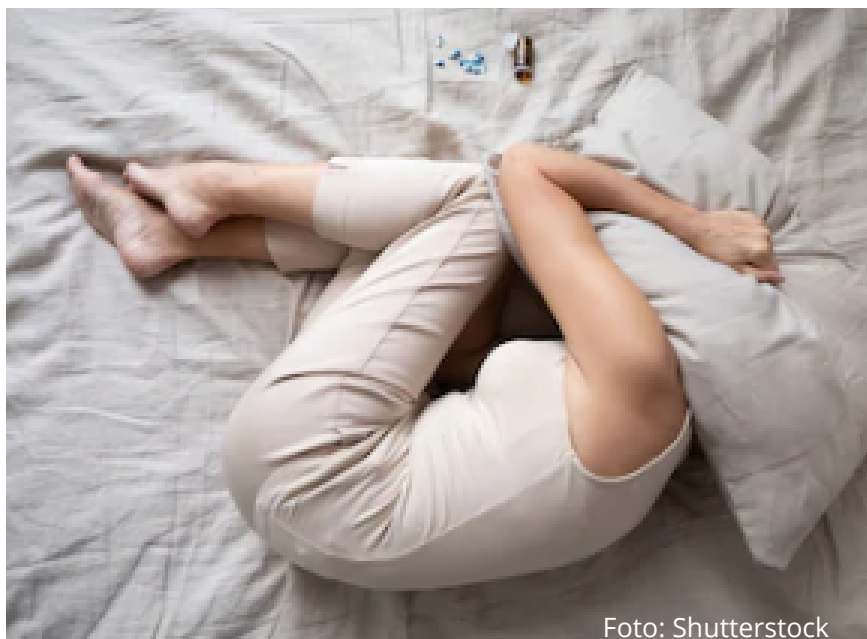


Foto: Shutterstock

“O jovem pode ter uma crise antes de uma prova ou em uma semana difícil no trabalho. Após um término de relacionamento, em um conflito familiar, durante uma perda muito importante. Também já tive contato com pessoas que estavam em uma ótima fase da vida e mesmo assim sofriam com os transtornos”, explicou. A ansiedade pode surgir na adolescência e seguir para a vida adulta, tornando essa uma fase ainda mais complicada. “Eu comecei a notar que tinha algo de errado ainda na adolescência, quando tudo que eu fazia era tremer e ficar com ânsias de vômito antes de um dia importante. Era como se pensasse que seria incapaz de realizar determinado exer-

cício ou apresentar trabalhos. Porém, sem que eu notasse, as crises começaram a afetar também a vida amorosa, já que o sentimento de solidão assolava meus pensamentos. Além disso, piorou no início da fase adulta, quando eu perdia noites em claro pelo o que poderia acontecer. Tive que lidar com constantes quedas de pressão, coração disparado e zero vontade de comer, ” nos contou o estudante de Economia, Lucas Oliveira, de 20 anos. Assim como o Lucas, existem muitos jovens que passam da adolescência para a fase adulta sem conseguir lidar com os conflitos das transições.

Segundo a psicóloga e psicopedagoga Lenita Perez, “é muito comum, com o peso das escolhas, o jovem adulto sofrer com os sintomas da ansiedade, ainda mais em uma geração tão conectada. Segundo a profissional, acostumada a atender pacientes jovens com profundos transtornos de ansiedade, as comparações, pressões, a idealização da vida perfeita e a busca pela aceitação, que encontramos nas redes sociais, pesam sem que o jovem perceba. Ela alerta que sem uma boa base emocional é impossível lidar com isso de forma saudável.

Embora ainda seja um tema ignorado e pouco debatido, a ansiedade deve ter a mesma atenção que outros distúrbios mentais. Se não for diagnosticada e tratada a tempo pode se agravar. “É muito importante entendermos que a saúde mental é tão importante quanto a saúde física. Se você está com dor nas costas, você procura um médico. Deve se fazer o mesmo ao notar que não anda bem psicologicamente”, aconselha Lenita, ao comentar sobre o número de jovens que sofrem com transtornos e não buscam ajuda por medo ou vergonha, o que faz com o que o quadro se agrave e leve, inclusive, a situações críticas que o impossibilitem de ter uma vida normal.

A estudante de Direito Patrícia Alves, de 23 anos, também encontrou na ansiedade um obstáculo para as pequenas coisas do seu dia a dia como passear, por exemplo: “Um dia eu estava com a minha mãe no shopping e comecei a me sentir mal. Dor de barriga e uma agonia estranha. Pedi para irmos embora. No metrô a situação piorou e pedi para a gente descer. Comecei a chorar sem parar e sem entender muito bem. Nunca tinha passado por isso. Minha mãe ficou assustada e marcou um psiquiatra. Fui diagnosticada com depressão e ansiedade. Para me tratar, fiz terapia e tomei remédios por um tempo”.

Como muitas pessoas que são diagnosticadas com os transtornos psiquiátricos, Patrícia parou e retornou o tratamento algumas vezes, o que, segundo Lenita, piora o quadro da doença.



Foto: Shutterstock

Crises de ansiedade x Vida acadêmica

Assim como tantos outros estudantes, Patrícia encontrava dificuldades nos estudos, pois as crises se intensificavam na faculdade. Ela nos contou que uma das suas piores crises foi no ambiente acadêmico. “Pensei que morreria naquele dia. Estava tudo normal e íamos apresentar um trabalho. Eu fiquei responsável por organizar os slides, mas a exigência era que todos os alunos falassem sobre o tema.

Sabendo sobre o meu anseio de falar em público, mudei hábitos alimentares e horas de descanso pareciam me ajudar. Isso me ajudou a conseguir me concentrar e até mesmo compreender a matéria. Porém, naquele dia, ao chegar na faculdade ainda cedo (30 minutos antes da aula começar), eu não consegui sair do lugar. Era como se tudo que eu tivesse estudado sumisse magicamente do meu imaginário. Senti minha fala comprometida, pensamentos e movimentações lentas. Ao tentar me comunicar com alguns amigos sobre o que estava passando, o discurso de “É frescura!” apenas piorou a situação.

Ainda diziam que, caso a apresentação não funcionasse como o planejado, iriam me culpar por uma nota baixa. Por fim, voltei para casa. Minha terapeuta sugeriu sete dias de atestado e pediu para marcar psiquiatra com urgência. Era uma síndrome do pânico. Eu senti que estava tendo um infarto. Coração pulsando, dormência no braço, suor frio, agonia... jamais alguém entenderia!”

A ANSIEDADE NO DIA A DIA: COMO LIDAR?



Foto: Shutterstock

Passar por uma crise não é uma coisa fácil e pode ser bem assustador, tanto para quem sente, quanto para quem é próximo. Por isso, além do tratamento médico indicado, a Paulistana trouxe algumas orientações para ajudar nesses momentos:

RESPIRAÇÃO

Durante uma crise começamos a respirar mais rápido, o que causa a hiperventilação e o pânico. Controlar a respiração faz com que nosso cérebro entenda que deve relaxar. É primordial inspirar e expirar de maneira lenta e profunda. Assim o estresse diminui e fornece mais oxigênio ao cérebro, aumentando a concentração e reduzindo a sensação de desespero.

RELAXAR OS MÚSCULOS

O primeiro reflexo de uma pessoa que está passando por uma crise é contrair os músculos como forma de defesa, o que traz mais dores e desconforto. Intensifica a sensação de peso físico e mental. Após controlar a respiração, se concentre nos músculos, começando pelas mãos e maxilar. Depois foque nos pontos de estresse, como os ombros.

“**É muito comum entre os jovens interromper o tratamento sem orientação médica, pois ao se sentirem melhores, acreditam que é o suficiente. Mas é o contrário. Ao pararem e voltarem várias vezes desanimam e sentem-se cada vez mais impotentes, o que pode levar inclusive ao risco de suicídio.**”

- Lenita Perez

MUDE O FOCO

Ao focar nos sintomas, a crise se torna mais intensa e faz com o que seja pior do que realmente é. A dor no peito, por exemplo, passa a se tronar tão forte quanto um infarto. Nesse momento, o ideal é desviar a atenção dos sintomas e focar em uma atividade específica, como no controle da respiração.

PRATIQUE ATIVIDADES FÍSICAS

Ao praticar atividades físicas nosso cérebro libera dopamina, endorfina e serotonina, que são os hormônios da felicidade, fazendo com que tenhamos a sensação de bem-estar e disposição física. Ao se exercitar três vezes por semana, você cria hábitos que ajudam no controle das sensações que a ansiedade traz.

MEDITAÇÃO

Assim como as atividades físicas, a meditação ajuda no controle das sensações que a ansiedade gera no nosso corpo. A prática é importante para acalmar mente e corpo, pois aprende a focar seus pensamentos em seu corpo e na sua respiração.

ALIMENTAÇÃO

A alimentação saudável, rica em vegetais, frutas, legumes, grãos integrais e proteína magra, pode ajudar a gerenciar a ansiedade de forma natural. Aquele chocolate meio amargo também faz muito bem, pois contém em sua composição flavonoides, um antioxidante que favorece a produção de serotonina, ajudando na sensação de bem-estar.

SONO

O sono também é muito importante, por isso, antes de dormir se concentre em pensamentos positivos. Fuja de ruídos, estresse e coisas que levem à agitação. Um boa noite de sono te ajuda a ter um dia com mais disposição.

THETAHEALING: O QUE VOCÊ PRECISA SABER

TÉCNICA ENERGÉTICA PROMETE BEM-ESTAR FÍSICO E EMOCIONAL A QUEM PRÁTICA

Por Isabela Godoi e João Pedro Salles

Em 1995 uma norte-americana chamada Vianna Stibal foi diagnosticada com câncer em estágio avançado e com expectativa de vida de apenas 3 meses. Na época ela se curou utilizando o Thetahealing e se comprometeu a compartilhar o aprendizado com o resto do mundo. Hoje a prática ocorre em mais de 150 países.

Thetahealing é um conjunto técnicas de cura energética, quântica e espiritual. Através de uma onda cerebral de profundo relaxamento, chamada de Theta, a técnica permite identificar e transformar crenças e padrões limitantes armazenados no subconsciente, que dificultam a vida em vários aspectos, como finanças, amor, autoimagem, saúde, trabalho, entre outros. Por meio de ferramentas simples, o praticante consegue acessar conteúdos inconscientes para curar feridas profundas, como traumas, abusos, separações, raivas, rancores ou ressentimentos.

Basicamente consiste em um exercício de meditação e visualização por meio da qual se acessa a onda cerebral Theta, de 4 a 7 Hz – ela atua na parte da mente que retém memórias e sensações – sendo, assim, responsável pelas atitudes, comportamentos e crenças. Normalmente, é acessada quando estamos prestes a dormir ou acordando, passando do consciente para o subconsciente e vice-versa. Ao agir diretamente onde guardamos nossas crenças, a técnica permite alte-



Foto: Natasha Rocha

rar os padrões armazenados, resultando em transformações positivas em diversas áreas da vida.

A instrutora e terapeuta Natasha Rocha, de 31 anos, explica como o contato com o Thetahealing costuma se iniciar nos pacientes que procuram a técnica: “O contato com o Thetahealing normalmente acontece de duas maneiras: Atendimento ou curso. No atendimento, a pessoa é atendida por um terapeuta certificado e, no curso, você aprende com um instrutor a aplicar a técnica do Thetahealing em outras pessoas ou em você mesmo. Ao fim do curso você se torna um terapeuta certificado”.

As sessões de Thetahealing costumam variar de acordo com o desejo e expectativas de cada cliente. Natasha destaca que na maioria dos casos “o terapeuta realiza uma leitura intuitiva para identificar as questões mais urgentes relacionadas ao problema do cliente”. A partir daí, o terapeuta pode ressignificar choques e traumas, manifestar desejos do cliente, falar com os mentores/guias espirituais e muito mais. Durante a sessão, o instrutor irá utilizar o teste muscular, chamado de Cinesiologia Aplicada, para testar a existência ou não de crenças e programas existentes no subconsciente.

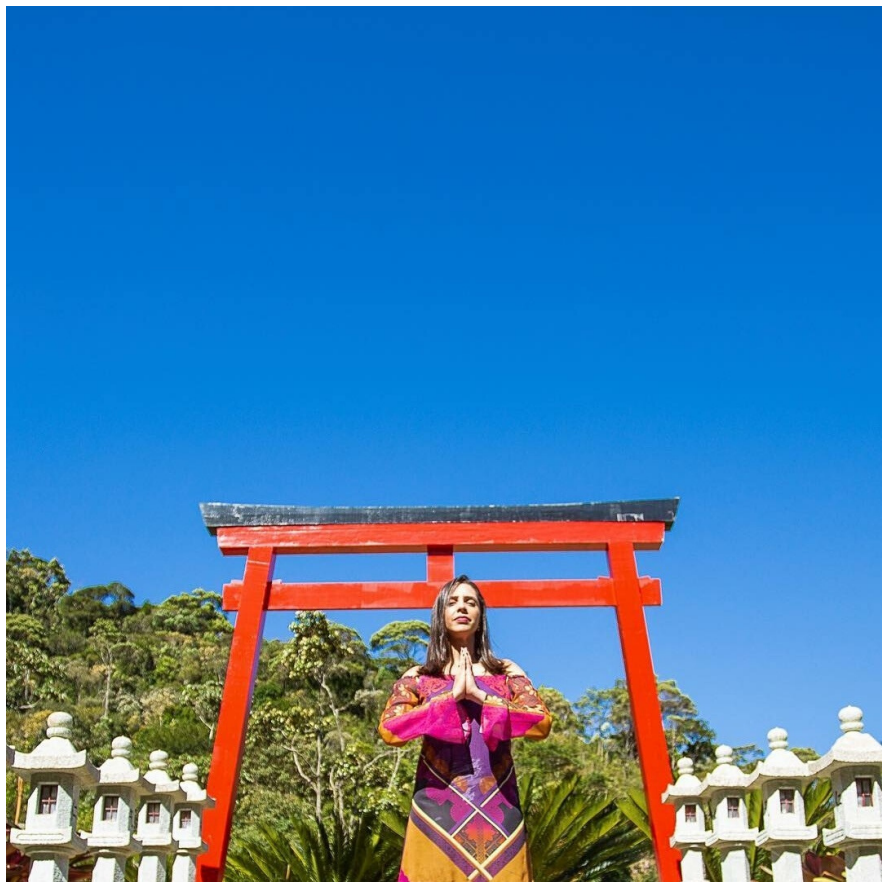


Foto: Natasha Rocha

Após o término da sessão, o terapeuta irá trazer o cliente de volta para a frequência Beta, limpando e fechando seu campo.

A instrutora e terapeuta Raquel Marins, de 23 anos, reforça que é preciso entender que esse tipo de tratamento é complementar: “É muito importante dizer que o Thetahealing é uma terapia alternativa, em nenhum momento substituindo a medicina tradicional, mas servindo de grande auxílio. É algo a mais a ser feito quando se passa por uma situação desafiadora na vida”.

Quem não conhece a técnica completamente, costuma achar que a experiência é inútil e que a cura é ilusória, no entanto, muitas pessoas tem descoberto na técnica uma nova forma de trabalhar suas angústias e frustrações.

"As pessoas tendem a ser céticas à tratamentos alternativos. Tudo que foge do "normal" ou "comum" gera dúvidas e incertezas, o que é plausível. Nesse caso em específico, acredito que

“**O Thetahealing é uma terapia alternativa, em nenhum momento substituindo a medicina tradicional.**”

- Raquel Marins

o mais difícil em relação ao convencimento seria a associação da prática à algum culto religioso. O tratamento é focado em trabalhar as energias e crenças que regem sua vida, sejam elas boas ou ruins. Consequentemente, pessoas mais conservadoras acabam se inclinando ao sentimento de rejeição, a depender de suas respectivas religiões", acredita a praticante Mariane Freitas, de 22 anos.

Ainda sobre a questão das crenças, o formado em Thetahealing, Gustavo Chinelato, de 31 anos, salienta: “Elas são a base daquilo que somos e quando nos deparamos com algo limitador em nossas vidas, cabe a nós buscarmos a crença limitante e mudarmos esta realidade, trazendo um novo sentido em tudo”.

Segundo especialistas do campo, o método de energia pode trazer mudanças positivas na vida. Comentam que, uma vez que se permite liberar forças limitadoras, isso clareia as ideias para experienciar a autoconfiança, felicidade e benevolência.

Monica Froes, 43 anos, garante que a prática do Thetahealing a ajudou muito com suas frustrações e angústias: “Me liberei de alguns medos incontrolláveis, como andar de avião. Me sinto mais próxima do Criador e, portanto, mais segura. Me liberei de pensamentos suicidas, consigo sonhar com o futuro. Não quer dizer que minha vida e minha mente é perfeita, ainda tenho muito para aprender, mas com o Theta percebo esses passos de maneira mais leve e entendo melhor meus sentimentos”.

No entanto, apesar da técnica não ter uma religião ou idade como base (o que ajuda a aumentar sua popularidade) o preço pode afastar potenciais interessados: o valor sugerido das sessões costuma variar dependendo do profissional, mas tem o preço sugerido de R\$ 305.



Foto: Natasha Rocha

“**Me livre de pensamentos suicidas, consigo sonhar com o futuro..**”
- Monica Froes ”

Agora, para quem pretende se formar na área, os cursos tem valores fixos. São vinte e cinco etapas, mas os três primeiros têm o valor de R\$ 1290 cada.

Um diferencial desse tipo de tratamento é buscar consultas online no formato de videoconferência, via aplicativos como Skype, Zoom e Whatsapp. Para tal, os instrutores indicam que a sessão deve ser marcada com antecedência e que o cliente busque relaxar antes, e, se possível, depois da experiência.

O método de cura energética proposta pelo Thetahealing tem chamado cada vez mais a atenção do público geral, tanto negativamente como positivamente. No entanto, apesar dos mitos e especulações a respeito do assunto, cabe ao indivíduo escolher se vale ou não a pena investir e se aprofundar na tal técnica.



Foto: Natasha Rocha



Foto: Natasha Rocha

“Cuidado nunca é demais...”

Conversamos com a psicóloga Ingrid Mantovani, que entende as escolhas de quem busca o tal tratamento milagroso, mas reforça “A utilização de técnicas e instrumentos dentro da prática da psicologia precisa ser testada e validada para ser aplicada de forma ética e responsável”. Ainda sobre a veracidade do Thetahealing, Ingrid acredita que os instrutores “Devem revisar suas escolhas profissionais, pois é completamente irresponsável e antiético um profissional utilizar pseudociência e misticismo como técnica. A psicologia não pode se misturar a práticas que envolvam fé ou misticismo. Ela é diferente da proposta desses outros campos”. Ao ser questionada se tem curiosidade em aprender outras técnicas de terapia pseudocientífica, ou algum método que lhe chame a atenção, a psicóloga enfatiza que nenhuma metodologia a atrai.

BAITA MULHERÃO:

“JORNALISMO, FUTEBOL E MATERNIDADE SIM — PORQUE POSSO SER QUEM EU QUISER”



No Baita Mulherão desta edição conheça a história de uma mãe, universitária e estagiária que sai de casa às 6h e não tem hora para voltar. Divide seu tempo entre a educação do filho de sete anos e o sonho de cobrir uma Copa do Mundo.

Depoimento a Janice Correia

O mundo universitário cabe a quem quiser, e não necessariamente na ordem que a sociedade impõe: se formar, arrumar emprego, casar, ter filhos, aposentar. Cabe para quem desde criança sabe o que quer ser e a quem abandona o ensino médio aos 16, engravida aos 17 e aos 21 descobre que unir esporte e jornalismo resulta na combinação que faz o seu coração vibrar.



“**M**eu nome é Marcella Azevedo, tenho 25 anos e agora moro em Santana, Zona Norte de São Paulo

Antes morava com a minha mãe, padrasto e quatro irmãos na Zona Leste. Minha história está longe de ser um clichê de revista e começa por ter trocado boneca por bola de futebol, nem lembro quando.

Cresci no centro São Paulo. Tinha minha mãe e de pai chamava o pai dela. Nunca tive contato efetivo com o homem que me deu parte da sua genética. Ele me abandonou ainda recém-nascida. Aos sete anos me ligou. Disse que queria contornar o tempo perdido prometendo, desde já, vir

ao meu aniversário. Naquele dia, enquanto minha família e os amigos do bairro comiam salgadinhos ou ameaçavam invadir a mesa dos docinhos, eu esperava pelo presente que nunca tinha ganhado: o abraço do meu pai. Apaguei as velinhas desejando que ele entrasse pela porta. Talvez qualquer outro pedido fosse realizado, mas aquele era impossível demais. Livre arbítrio é terra que ninguém põe a mão. Ele não apareceu. Fez-



se ausente durante todos os próximos aniversários até que eu não mais desejasse vê-lo. Isso aconteceu aos 16 quando ligou

no meu trabalho. Queria novamente refazer o contato. Pela decepção do pedido outrora não atendido, preferi deixar como estava.

Ele não iria me tirar da zona de conforto que a duras penas consegui construir. Não mais.

E para manter-me firme, trazia à memória todas as suas ausências. Me perguntava, por exemplo, onde ele estava na Copa de 2002? Pai também não era para ver futebol junto?! Gritar junto?! Chorar junto?!

Onde ele estava quando aquele homem, cujo cheiro ainda se

faz impregnado na minha memória,

me colocou na sua bicicleta e levou para um terreno abandonado? Era ele que devia chegar lá e me salvar. Ou sequer permitir que eu chegasse ali. Mas não. Colocou uma filha no mundo e sumiu, deixando-a aos cuidados e sustento da mãe e dos anjos que lhe atravessassem o caminho. Por Deus, foram muitos.

Pela facilidade que aquele homem tinha de aparecer e sumir, trilhei um caminho menos cômodo do que para muita menina da minha idade. Comecei a trabalhar aos 13 anos. Aos 16 consegui um emprego de aprendiz que me obrigou a estudar no turno da noite. Essa rotina me venceu. Repeti de ano e parei de estudar. Só fiz as pazes com os cadernos oito meses depois do meu filho nascer, aos 18 anos, incentivada pela família paterna do Lucca, que hoje tem sete.

Fiz supletivo e terminei com 20 anos, já achando que era tarde demais para realizar qualquer sonho que exigisse enfrentar uma faculdade. E na verdade nem sabia o queria estudar. Não tinha ideia de o que queria ser e 'quando a gente não sabe para aonde vai, qualquer caminho serve'.

Um médico com quem trabalhava me orientou a fazer um curso de Instrumentação Cirúrgica. Lá fui eu achando que aquilo poderia ser uma porta para muita coisa, mas, sequer a encontrei. Descobri na prática que não, não era isso que me fazia feliz. Eu gostava de futebol, mas não pensava em ser jogadora. Estava mais para comentarista. Também amava me comunicar, conversar, discutir. Era curiosa e não me contentava com um 'porque sim'.

Pronto! Em 2016 entrei para o curso de Jornalismo na Uninove, sob a benção do médico que me disse que desde que fizesse uma faculdade, me apoiaria em qual delas fosse.

Na segunda semana de aula comecei a escrever para um site, de forma colaborativa. Daí fiquei

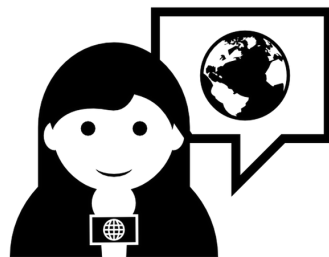
desempregada. A falta de dinheiro me fez trancar o curso, mas não o meu forte desejo de ser jornalista. Se as catracas da faculdade se fecharam para mim, as portas de uma rádio e do site no qual já colaborava não. Continuei atuando na prática, participando de programas esportivos e escrevendo. Até pensei em não voltar para a faculdade, mas para trabalhar em lugar grande tenho que estudar, pensei.

Em 2018 retornei à vida universitária, desta vez na FMU. Voltei com tudo. Dois semestres depois consegui um dos meus maiores e íntimos pedidos: estagiar na FOX Sports.

“
Em 2018 retornei à vida universitária, desta vez na FMU. Voltei com tudo. Dois semestres depois consegui um dos meus maiores e íntimos pedidos: estagiar na FOX Sports
”



ro pra mim, no espaço em que me encaixo, mas que não me deixa permanecer de forma cômoda. Sou desafiada a crescer todo dia. E agradeço!



Estar em contato com o futebol, ídolos, assessores. Ouvir não, contornar não, criar relacionamentos, transpor barreiras. Essas são as certezas de que futebol e jornalismo foram unidos para mim. Encontrei nesse universo desafios, aconchego momentâneo — porém diário — e gratidão. Sabe os anjos que falei no início? Pois é. Eles estão por todo lado. Uns me salvam, uns me apoiam, outros me ensinam e empoderam, fazendo parte dos melhores momentos da minha vida: o nascimento do filho — embora doloroso —, o sim da Fox, minha primeira viagem de avião, a chegada da minha sobrinha, testemunhar o gol do Messi na Copa América de 2018 e conhecer o Ronaldo Fenômeno. Nesse dia minha pressão até caiu. Era o ídolo da minha infância na minha frente. Cresci vestindo as camisas dele e me lembro claramente de, aos sete anos, na Copa de 2002, chorar vendo o seu gol.



Entre ausências, traumas, sonhos e felicidades, sigo sonhando em conhecer estádios pelo mundo, cobrir a Copa de 2022, construir minha carreira em grandes canais e dar ao meu filho minha presença e um futuro que o permita, assim como eu, ser quem quiser. ”



"O LADO VERDE DA FORÇA"

Por: Jeane Motira

Que estamos vivendo em uma era de muita informação e questionamentos de costumes e hábitos não é novidade.

Caminhamos rumo a uma sociedade mais equitativa e que respeite todos os recortes e movimentos. Assim tem sido levado em consideração cada vez mais, pelos consumidores os abusos cometidos pelas indústrias com os animais e meio ambiente.


Segundo pesquisa do IBOPE Inteligência conduzida em abril de 2018, 14% da população brasileira se declara vegetariana. Um crescimento de 75% em relação ao ano de 2012. Hoje, portanto, a pesquisa representa quase 30 milhões de brasileiros que se declaram adeptos a esta opção alimentar.

Nesta edição, a Paulistana traz pra você, jovem consciente e engajado, algumas indicações de lugares próximo do campus para que você possa conhecer quando as aulas presenciais retornarem



Fonte: Sociedade Vegetariana Brasileira e WVegan

SÃO JOAQUIM E LIBERDADE:

 **Broto Primavera:** Localizado a dois quarteirões do metrô São Joaquim, no bairro da Liberdade. O espaço é pequeno, mas aconchegante! Trabalham com pratos de temáticas diferentes todos os dias da semana, mas também contam com pratos fixos e massas. Há 3 sabores de lanches, sobre-mesas e congelados diversos!

Os preços variam de R\$22 a R\$26 durante a semana e R\$33 aos sábados. Já as massas de R\$18 na versão pequena até R\$33 na grande e sanduíches por R\$14.


Serviço: à la carte/prato do dia.

Endereço: Rua São Joaquim, 295 - Liberdade (metrô São Joaquim)



Foto/Reprodução: @primedog

BRIGADEIRO E BELA VISTA:

 **Pop Vegan Food:** Esse é o restaurante vegan mais queridinho dos paulistanos e, com certeza não poderia faltar na nossa lista. Criado com o intuito de ser acessível, oferece Buffet a vontade por um preço fixo: As segundas-feiras - considerado o dia mundial da Segunda Sem Carne e o famoso dia de início de dietas - têm um preço especial de R\$10.

Terça a sexta: R\$15 e finais de semana: R\$18.

Além do Buffet, no período da noite servem pizzas salgadas e doces, tudo vegano e com massa integral. E o melhor de tudo: tem rodízio por R\$30!


São diversos os sabores: cogumelos, baiana, lombo, quatro queijos, frango com catupiry, atum, brigadeiro, prestígio, mousse de limão e diversos outros sabores (sim, nadinha de origem animal!)

Serviço: à la carte, buffet e rodízio

Endereço: Rua Fernando de Albuquerque, 144 - Consolação.




Foto/Reprodução: Victor Sanches @rotaveg

 **Hinodê:** Considerado o mais antigo restaurante japonês da cidade, também mais tradicional, possui um cardápio destinado ao público vegetariano e conta com algumas opções veganas também.

Os lamens, prato mais famoso da casa, varia de R\$29 a R\$34

Serviço: à la carte.

Endereço: R. Thomaz Gonzaga, 62 - Liberdade.


 **Top Pot:** O ambiente é super agradável e conta com um design industrial, bem moderno. Infelizmente só há uma opção vegana até o momento: o Vegan Pot (R\$33). O prato vem em um mini rechaud e é finalizado na sua mesa. Depois de 3 minutos cozinhando na sua frente ele fica pronto.

Endereço: Rua da Glória, 288 - Liberdade (um quarteirão do metrô Liberdade).



Foto/Reprodução: @popveganfood

ANA ROSA E VILA MARIANA

 **Prime Dog:** Restaurante fast-food e lanchonete que funciona quase 24 horas. Ele fica quase em frente à Fiam Faam da Ana Rosa #Ficaadica!

Com opções de lanches, hot dog e o bom e velho PF nosso de cada dia, inclusive feijoada - todos em versão vegana ou ovo-lacto (você pode escolher!). O mais intrigante é que embora seja uma lanchonete comum de menu híbrido, tanto tradicional (com carnes e derivados) quanto veggie, o local ficou famoso mesmo pelas opções veganas. Seu público é majoritariamente o de consumo de origem vegetal.


Além disso, estão sempre com novidades. A última foi o lançamento do Churrasco grego de jaca. A lanchonete possui elaborações de alguns chefes, como o Willyan Balbino "Will da Jaca Verde" e o Vegetarirango, chef e youtuber.

Serviço: à la carte.

Endereço: Rua Vergueiro, 1960 - Ana Rosa


Prime Dog Unidade 2 - Faria Lima / próxima ao Morumbi

Endereço: Avenida Faria Lima 1814 - Pinheiros

 **Jazz Restrô & Burgers:** Uma hamburgueria com Jazz ao vivo localizada do ladinho do metrô Ana Rosa. O cardápio possui 5 opções veganas - todos eles adaptações das versões tradicionais. Os preços variam de R\$26,50 até R\$33. Além disso, ainda possui opções de sobremesas veganas!

Serviço: à la carte.

Local: Largo da Ana Rosa, 33 - Vila Mariana

 **Verdurinha:** Restaurante, lanchonete e café - cardápio quase todo vegano - fica entre as estações Sta Cruz e Praça da Árvore. Preço justo e ainda lançaram marmitas populares com preços ainda mais acessíveis, variando de R\$14,90 a R\$28,90 - e sempre rola promoção pelo apps de delivery!

Serviço: à la carte

End: Rua Luís Góis, 900 - Vl. Mariana

ACESSIBILIDADE NO CONFORTO DO SEU LAR:

Já que estamos passando por uma fase de isolamento social devido à pandemia do Covid-19, que tal aprendermos receitas veganas fáceis pra fazer em casa e quem sabe descobrir o chef que há em você?

A seguir, lista de quem acompanhar:



INSTAGRAM

@movimentoafrovegano

Movimento Afrovegano (MAV): Além de pautar assuntos pertinentes que devem ser discutidos, sempre postam receitas. Vale a pena acompanhar esse movimento!



@sapavegana

Lucilene faz parte do movimento AfroVegano e dá dicas para uma veganismo acessível! Bolinhos de lentilha, leite vegetal, kibes e muitas inspirações de pratos para o dia a dia. Com receitas e dicas tanto no Instagram quanto no Twitter.



@rotaveg

Victor Sanches: As melhores dicas de restaurantes em SP e até em outras cidades, com matérias sobre turismo e alimentação vegana.



@veganoperiferico

Vegano da Periferia: Outra proposta de alimentação acessível com dicas de onde comprar, como aproveitar melhor os alimentos e ótimas fotos, além de trazer também questionamentos sobre como a população periférica precisa de mais informações nutricionais.



@comendo,mato


Aline Lira: Receitas incríveis, práticas. Tem um feed estilo pornfood saudável com pratos coloridos e saudáveis. Perfil muito inspirador e caprichoso!



BRIGADEIRO VEGANO:
@SAPAVEGANA

Ingredientes:

- 500 ml de leite vegetal (a dica é usar um leite mais concentrado, como o leite de côco – se achar necessário, adicionar meia colher de chá de óleo de côco para substituir a margarina)
- ½ xícara de açúcar
- ½ xícara de cacau em pó



Modo de preparo:

- Adicione o leite vegetal da sua escolha em fogo médio, assim que aquecido, adicione os outros ingredientes.
- Vá mexendo até atingir o ponto de textura do seu gosto.
- Caso goste do brigadeiro mais “durinho” deixe de 2 a 4 horas na geladeira.

Existem MUITAS alternativas para essa receita clássica! Use a criatividade!



YOUTUBE

Vegetarirango: Receitas fáceis e com muito humor. Flávio é famoso por veganizar as receitas tradicionais, vale a pena conferir! Além disso, sempre trás reviews sobre lançamentos de pratos veganos das grandes redes como BK, Subway e afins.



Panelaço: Comandado por João Gordo, o canal com 292 mil inscritos mistura entrevistas com receitas. O apresentador recebe convidados como Luisa Mell, Criolo, Mano Brown e ainda bate um papo enquanto prepara as receitas como escondidinho de mandioca, casquinha de siri vegana e pimentão recheado.

Viewganas: Bianca Barneschi e Mariana Malagutti já têm mais de 42 mil inscritos ensinando várias receitas veganas, principalmente aos amantes de junk food. Tem pizza de frango com catupiry, donuts e até Mcchicken.



Editor-chefe
Ricardo Crêspo

Editora-adjunta e Direção de Arte
Jeane Motira

Equipe de Redação | RA

Ana Livia Lopes | 2642206

João Pedro | 2401717

Isabela Godoi | 2494175

Jeane Motira | 2167397

Anne Caroline | 2422152

Isabela Macedo | 2322095

João Marcos | 7074433

Eduardo Sergio | 2708779

Marcos Felipe | 2296427

Breno de Araujo | 2314380

Julia Cardoso | 4862000

Flávio Benevides | 2632886

Igor Ribeiro | 2241917

Janice Correia | 1985232

Juliana Araújo | 5633977

Lucas Amaral | 2095597

Sabrina da Cruz Dias | 4914712

Maurício Carvalho | 2314380

Eduardo Rodrigues | 2307393

EDITORIAL

Centro Universitário Fmu - Fiam Faam

Comunicação social | Jornalismo - 5º Semestre 2020

Produção de Revista - orientação da docente Carla Tôzo

Rua Vergueiro, 2009 Ana Rosa - São Paulo - SP 04101-100

FIAMFAAM

Centro Universitário



EQUIPE A - MAIO DE 2020



FIAMFAAM
Centro Universitário

