

Welcome Planet

ESPORTE

Vale-Tudo
derruba
preconceito

GASTRONOMIA

Solteiros
na cozinha

NEGÓCIO

Sucesso
na crise

MÚSICA

Graciella D'Ferraz
revela suas paixões

ENTREVISTA

Mariana Rios,
atriz revelação
da Globo

BARES

Confira os
melhores
agitos da
cidade

TURISMO

Inverno nas
montanhas



ADRIANA CALCANHOTTO

Para ver, ouvir e ler

E MAIS: CULTURA, CINEMA, TECNOLOGIA, MODA E MUITA DIVERSÃO!

Novo Sonora



O Sonora ficou ainda melhor. São mais de um milhão de músicas incluindo últimos lançamentos. Você pode montar

Telefônica

Deslinda o progresso



Ouçá, personalize
e compartilhe mais de
1 milhão de músicas.
Grátis.

para você ouvir em máxima qualidade e de graça. E mais: 150 estilos,
playlists com suas músicas preferidas e compartilhar tudo com os amigos.

Cadastre-se agora mesmo, www.terra.com.br/sonora e aproveite.

Sonora. Música como você sempre quis.



terra

MARAVIL



© 2009 Doctor's Associates Inc. SUBWAY® é uma marca comercial registrada de Doctor's Associates Inc. Imagem meramente ilustrativa.

LHOSO!!!



SUBWAY

gostoso e saudável.™

Praia do Canto (27) 3227-9248 - Rua João da Cruz, 326

Shopping Vitória (27) 3345-0031

Shopping Praia da Costa (27) 3320-6210

EM BREVE na Rua Henrique Moscoso - Praia da Costa

PERTO DELE, OS OUTROS



**NEW CIVIC 2009.
AINDA MAIS IRRESISTÍVEL.**

shori.com.br

DESAPARECEM.



HONDA

Shori

Vitória 27 3357-1700
Vila Velha 27 3320-5100
Linhares 27 3372-7500



Caro leitor,

Escrever o editorial é sempre uma deliciosa sensação de dever cumprido. Em todas as edições, o nosso inimigo é sempre o tempo e os imprevistos são constantes, mas nessa, em especial, os acontecimentos foram inúmeros porém favoráveis para a nossa produção. Por isso, nesses 45 minutos do segundo tempo, cá estamos para dividir essa publicação da melhor forma com você, que é a nossa fonte de motivação.

A novidade começa na capa, que traz a cantora Adriana Calcanhoto. Nessa edição, ela fala sobre sua carreira e as expectativas para o seu show, em Vitória.

Na página de esporte, você vai conferir uma entrevista com Carina Dam, a Barbie do "Vale-tudo", e na seção empreendedorismo saberá o que pensam empresários de sucesso que mostram que, na verdade, a crise não chegou. Também trazemos dicas sobre as melhores academias da Ilha e uma entrevista com a atriz, Mariana Rios Lyra, que fala sobre a sensação de ganhar o título de Atriz Revelação da Globo.

Tem, ainda, música: conheça o antagonismo que se completa da cantora e policial civil Graziella D'Ferraz.

Aproveitando o clima de inverno, preparamos uma seção de turismo com dicas especiais para quem quer aproveitar o clima das montanhas. E, por falar nessa estação, o tradicional roteiro de barzinhos traz as pessoas que circulam por esses espaços e fala sobre sua programação especial de inverno.

Além, é claro, da cobertura da badalada festa da nona edição da revista e o show da cantora Paula Toller, que foi capa da nossa edição passada, gente bonita e muito mais.

Entre e fique à vontade!



Hugo Rodrigues
Diretor Geral

Elayne Borel
Direção e
Supervisão Geral

p.16



EM REVISTA Diploma pra quê?

p.20



TECNOLOGIA Vai um Twitter aí?

ROTEIRO DE BARES Os agitos da cidade p.60



Débora Lyra: beleza capixaba no topo do mundo p.56



Capa: Adriana Calcanhoto
Foto: Gilda Midani

Diretor Geral WelcomePlanet
Hugo Rodrigues
diretor@welcomeplanet.com.br

Direção e Supervisão Geral
Elayne Borel
elayne@welcomeplanet.com.br

Jornalista Responsável
Ilda Castro – MTB – 203/80
Mile4 Assessoria de Comunicação

Departamento Comercial
Tatiana Klotz
(27) 3350 2222
comercial@welcomeplanet.com.br

Colunistas Colaboradores
Rafael Braz
Marcelo Pereira
Gilberto Sudré
Elayne Borel
Ilda Castro
Vinicius Kfuri
Rossini Macedo

Jornalistas colaboradores
Geise Frigini
Camila Fregona
Fabrícia Borges
Alyne Lesqueves
Rosane Freitas
Lunélia Lima

Fotógrafa WelcomePlanet
Yolanda Capovilla

Fotógrafo colaborador
Wagner Breciane

Editoração Eletrônica
BIOS

Impressão
Gráfica Lisboa

Agradecimentos
Beth Caetano, Dr. Carlos Boechat
e Dr. Luciano Bravin

Tiragem
5.000 exemplares

Circulação
Bahia, Espírito Santo, Minas Gerais,
Rio de Janeiro e São Paulo

Onde Encontrar a revista WelcomePlanet
XYZ Revistaria e Tabacaria no Shopping Vitória e Praia da Costa, Consultórios Dentários, Academias de Ginástica, Salões de Beleza e Clínicas Médicas (Praia do Canto, Mata da Praia, Jardim da Penha, Jardim Camburi, Enseada do Suá, Praia da Costa, Praia de Itapoá)

WELCOMEPLANET
A revista WelcomePlanet é um produto do Grupo WelcomeCard. O conteúdo das matérias é de responsabilidade de seus autores. Distribuição Gratuita

www.welcomeplanet.com.br
contato@welcomeplanet.com.br
Tel.: (27) 3350 2222



p.32



p.36



p.48



p.76

Tempo:
artigo
de luxo

**Massagem com
pedras equilibra
o corpo e a
mente**

CINEMA
Star Trek

**Paula Toller
elogia
Welcome
Planet**



**Adriana
Calcanhotto**

p.26

E MAIS:
Negócios, Moda,
Comportamento,
Esporte, Turismo,
Gastronomia



Quem lê...

Muita gente importante lê a revista WelcomePlanet: formadores de opinião, empresários, pessoas ligadas a grandes empresas. Confira o que eles acham da revista!



“Acho uma revista atendida e leve. Uma leitura recomendada.”

Tati Wu,
apresentadora do
Em Movimento (TV
GAZETA) e jornalista
do Caderno Dois (A
GAZETA)

“Hoje temos no Estado uma revista diversificada, de qualidade, bom gosto e eficácia. Além de englobar informação, diversão e cultura num universo de fotografias e matérias, as principais celebridades somos nós, daqui da terra. Saber que estamos lado a lado das grandes revistas do país me faz ter orgulho de acreditar que os colaboradores da WelcomePlanet estão aí para promover, apoiar e desenvolver o nosso Estado da melhor forma.”

Claudio Bocca – músico e compositor



“WelcomePlanet.... Eu leiooooo! Fico feliz em ter acompanhado a gestação, o nascimento e, agora, o crescimento dessa publicação, que com certeza, conquistou os capixabas. A WelcomePlanet é uma revista que a gente lê uma, duas, três vezes a mesma edição e não se cansa. Parabéns a todos os profissionais envolvidos nesse lindo e maravilhoso projeto. Sucesso sempre!!! Ah!!! Antes que eu me esqueça.... Quem será a próxima capa, hein? (risos)”

Gabriel Gomes - Jornalista e Apresentador de TV



“Falar da revista WelcomePlanet é muito bom. Além de ser uma publicação diversificada e de conteúdo inteligente, é de fácil entendimento para quem tem interesse em estar antenado nas novidades e saber sobre os novos parceiros e colaboradores. Nós, da Churrascaria Raja Grill, de BH, esperamos frutificar esta parceria por muito tempo.”

Priscila Prata - Gerente de Marketing / Eventos e RH – Belo Horizonte



“Durante todas as edições da revista pude observar um crescimento qualitativo, não só das matérias, mas também do nível fotográfico. Parabéns a toda a equipe da revista WelcomePlanet por conseguir com tanto êxito, manter a qualidade superior em todas as edições.”

Wagner Breciane – Fotógrafo

“Ter no mercado capixaba uma revista com muita responsabilidade e seriedade na mídia é coisa rara. Por isso sou leitor e indico. Parabéns pelo excelente trabalho.”

Everson Barcellos – Produtor de eventos ★



FOTO: OCTAVIO BASTOS



Você não precisa fazer nada no feriado,
fazemos tudo para você ter o máximo em conforto.
Usufrua da comodidade e da estrutura que o
Hostess Hotel possui para receber você e sua família.



Cartão de Vantagens Hostess
Adquira o Seu!!!



Av. Gil Veloso, 1400 • Praia da Costa • Vila Velha • ES • Central de Reservas: +55 (27) 2123 4100
Toll Free: 0800 39 30 11 • reservas@hostesshotel.com.br • www.hostesshotel.com.br



WelcomeCard em BH

Cartões personalizados em alta

Está sendo um sucesso a utilização dos cartões personalizados WelcomeCard. Temos registrado um notório aumento no seu uso, por empresas parceiras que o utilizam com sua própria marca. Segundo um dos proprietários da Adega Sertanejo, nas duas primeiras semanas de junho houve mais pessoas utilizando o cartão do que em todo o mês de maio. E mais novidades estão vindo: lançaremos cartões temáticos nos próximos dias. Aguardem!!



Já demos início às atividades do Grupo WelcomeCard em Belo Horizonte, inicialmente com o cartão de vantagens. Estamos na fase de credenciamento dos melhores bares, restaurantes, academias, boates, shows e eventos. E não perca: nas próximas edições da WelcomePlanet abordaremos vários assuntos relacionados ao ritmo mineiro.

CLAUDIO SALVATO



Ações promocionais para clientes

Há mais de cinco anos, fazemos ações promocionais de venda do cartão WelcomeCard em diversos pontos de Vitória e Vila Velha, principalmente nas regiões que concentram bares e boates. Desta vez, estamos planejando realizar essas ações voltadas especialmente para quem já possui o cartão, num universo de mais de 100 mil pessoas. A ideia é premiá-las em abordagens nos principais parceiros da WelcomeCard: bares, restaurantes, lanchonetes, boates e outros. Fiquem atentos!!

WelcomeCard também na área médica

Visando ampliar ainda mais os benefícios oferecidos, estamos fazendo novos e grandes convênios com as melhores clínicas, laboratórios e farmácias do Estado. Os descontos podem chegar a 70% e são exclusivos para clientes WelcomeCard. Mais detalhes no nosso site: www.welcomecard.com.br.



Mix de mídia com retorno garantido

Cada vez mais o grupo WelcomeCard vem conquistando seu espaço junto às grandes empresas, graças ao seu diversificado mix de mídia. Com um conjunto de ações bem amarradas, oferecemos aos nossos parceiros ampla divulgação de seus produtos e serviços em nosso programa de TV por meio de matérias, merchands e comerciais; em nossa revista através de anúncios institucionais; em nosso site pelo envio de mailing, exibição de banners, sorteio de produtos, cobertura fotográfica, artigos e agenda. Tem ainda o cartão personalizado, onde a empresa fideliza seus clientes oferecendo um cartão com sua própria marca, benefícios exclusivos e utilização em toda rede conveniada WelcomeCard. Conheça mais sobre nossos serviços e agende uma conversa conosco: (27) 3350 2222 ou contato@welcomecard.com.br. ★



Descontos, cortesias, benefícios e tratamento diferenciado!



Até **50**
dias para pagar
suas compras



Faça já o seu
e facilite suas
compras.



WelcomeCard

8534 1700 0000 1004

LUCIANO S. MONTEIRO

DESDE 02/07 VÁLIDO ATÉ 02/10



Com o cartão de vantagens WelcomeCard, você conta com descontos e vantagens em: festas, eventos, shows, boates, academias, bares, restaurantes, sorveterias, cursos, lojas, lanchonetes, locadoras, médicos, dentistas, farmácias e muito mais... Consulte todos os locais onde você tem descontos no site.

WelcomeCard

www.welcomecard.com.br

Tel: (27)3350-2222





Para viajar o mundo

A Chocolates Garoto lançou um selo comemorativo aos seus 80 anos, em edição limitada. A ação é uma parceria com os Correios e prevê que todas as correspondências simples, postadas pela fábrica de chocolates, no período junho a dezembro, sigam com o selo.



Para ficar na memória



A Lorenge acaba de reiniciar seu Núcleo de Memória que agora passa a contar com fotos e instrumentos de construção usados

na década de 80. O acervo está aberto ao público, de segunda à sexta-feira, mediante agendamento prévio pelo telefone (27) 2121-5151.

Bons ares

A construtora Morar plantou quatro mil mudas de espécies da Mata Atlântica no condomínio Aldeia Parque, que está construindo no Alto de Laranjeiras, em Serra. A expectativa é de que seja feito o replantio de 1.060 hectares até o final da obra, previsto para dezembro deste ano.



Toque de ousadia

O arquiteto Sérgio Rabello estará em cartaz durante todo o ano na Solarium com a mostra Artefacto Novo Olhar. Com cores escuras e imagens das obras do Niemayer nas paredes, ele aposta num ambiente moderno, onde a luminária – a mesma utilizada em todos os restaurantes Buddha Bar do mundo – dá o toque clássico, mas essencialmente contemporâneo.

late Lounge

A noite de quinta-feira no Restaurante Marlim está fazendo o maior sucesso. A empresa resolveu mudar o nome de Quinta da Mulher para late Lounge já que os homens também têm marcado presença! A animação fica sob o comando do DJ Guga Prates e tem cortesia no segundo drinque, válida das 19h30 às 21h30, para quem vier acompanhado de uma mulher.

Outono-inverno MMartan

A coleção outono-inverno 2009 da MMartan está com uma linha especialmente para jovens: a College. O quarto das meninas ganha destaque para a feminilidade representada pela onda de bolas multicoloridas e bordados. Já para os meninos, peças inspiram-se na moda streetwear e fazem referência a quartos cheios de aventura.



Acreditação internacional

O Hospital Meridional é a primeira instituição do Estado a receber o título Acreditação Internacional, concedido pelo Canadá. Antônio Alves Benjamin Neto, diretor geral do hospital, ressalta que a acreditação internacional, conferido apenas às organizações mais respeitadas no mundo, representa o reconhecimento da capacidade do hospital em oferecer atendimento seguro e humanizado.



A Cerveja do chef

A Casa do Cervejeiro, do HortoMercado, acaba de receber mais uma novidade exclusiva: a cerveja Estrella Damm Inedit. A bebida criada pelo chef espanhol Ferran Adrià, em parceria com os sommeliers do restaurante El Bulli e com os cervejeiros da fábrica Damm, possui uma mescla de maltes de cevada e trigo e é aromatizada com lúpulos e especiarias como coentro, casca de laranja e alcaçuz. Cada garrafa de 750 ml custa R\$ 43,00. Mais informações (27) 3315.5891.



Ele também é Cobra!

O 'tudo de bom' Caio Castro, o Bruno, da novela teen Malhação, é o garoto-propaganda da coleção primavera 2009/ verão 2010 da Cobra D'Água. As fotos para o catálogo da marca capixaba foram feitas em Mangueiras, e poderão ser vistas nas peças de publicidade da Cobra, a partir de agosto. ★



O mais novo lazer para a criançada



Horário de Funcionamento:

Terça a Quinta 13h às 22h

Sexta 13h às 00h

Sábado 9h às 00h

Domingo 13 às 22h



Área baby, Sala dos Pais, Autorama,
Lanchonete, Arvorismo, Kid Play,
Bungee Trampolim, Tombo Legal,
Espaço para Aniversários e
Muito Mais Diversões!

www.vilakids.com

Rua Prof. Telmo de Souza Torres, 613
Praia da Costa - Vila Velha
3329-7072





A crise internacional e seus efeitos na economia

➤ É fato que, assim como o mundo, o Brasil atravessa um momento de crise. Além de abalar as potências multinacionais, esse colapso afeta os médios e pequenos empresários e, por consequência, os trabalhadores diretos e indiretos. Afinal, se não há serviços, não há transporte de mercadorias, o que estaciona o comércio e não proporciona rendimento algum para a empresa ou autônomo que lida com transporte.

O sistema financeiro mundial teve uma excelente ajuda de seus governos. No caso do Brasil, bilhões de reais foram concedidos aos bancos, além da compra de pequenas e milionárias instituições financeiras por organizações bancárias do governo com o dinheiro público. Então, nos recaem os questionamentos: Quem ajuda os pequenos empresários? E o profissional autônomo? Como ficarão os contratos realizados antes da crise, já que os serviços diminuíram e o dinheiro desapareceu?

Os bancos continuam a cobrar com a mesma intensidade até mesmo ameaçando tomar os bens dos inadimplentes. Durante a crise que estancou os rendimentos da maioria dos brasileiros, deve ser aplicada a Teoria da Imprevisão. Diante da onerosidade para o devedor e a vantagem para o credor, os contratos - principalmente os de financiamento e outras modalidades mercantis - devem ser revisados.

O Código Civil de 2002, especificamente o artigo 317, afirma que, quando por motivos imprevisíveis, sobrevier desproporção manifesta entre o valor da prestação devida e o do momento de sua execução, poderá o juiz corrigi-lo, a pedido da parte, de modo que assegure quanto possível o valor real da prestação.

Ou seja, quando a prestação de uma das partes se tornar excessivamente onerosa, prejudicando demasiadamente uma parte e com extrema vantagem para a outra, em virtude de acontecimentos extraordinários e imprevisíveis, poderá o prejudicado pedir a resolução do contrato. Os efeitos da sentença que a decretar retroagirão à data da citação, conforme assegura o artigo 478.

E mais, o artigo 479 diz que a resolução poderá ser evitada quando no contrato as obrigações couberem a apenas uma das partes, poderá ela pleitear que a sua prestação seja reduzida, ou alterado o modo de executá-la a fim de evitar a onerosidade excessiva, conforme o artigo 480.

A Teoria da Imprevisão se impõe como remédio jurídico destinado a sanar as anomalias de eventos imprevisíveis que venham a atingir o pactuado. A função social do contrato está relacionada ao ponto de equilíbrio que o tratado deve atingir.

Em se tratando da resolução contratual, o Código de Defesa do Consumidor prevê a nulidade das cláusulas contratuais. O artigo 51 afirma que são nulas de pleno direito, entre outras, as cláusulas contratuais relativas ao fornecimento de produtos e serviços que: estabeleçam obrigações consideradas iníquas, abusivas, que coloquem o consumidor em desvantagem exagerada, ou seja, incompatíveis com a boa-fé ou a equidade.

A legislação coloca à disposição dos contratantes a revisão como forma de preservação dos pactos e restabelecimento das prestações contratuais. A anulação é tratada de forma isonômica no dispositivo legal, pois visa prevenir uma eventual lesão tanto para o consumidor quanto para o fornecedor. Assim, o contrato só continuará valendo se for apropriado para ambas as partes. O papel do Judiciário é analisar os aspectos que dificultaram a relação contratual, revisar o que se considera desproporcional e solucionar o impasse de modo coerente aplicando-se a legislação existente, bem como os princípios gerais do Direito. ★

Luciano Bravin
Advogado, Professor de
Direito Civil e Processo Civil,
Graduado pela Universidade
Federal do Espírito Santo,
Especialista e Mestre em
Direito. Contato, dúvidas
e sugestões: 3289-1203 ou
lucianobravin@hotmail.com





*Este é o momento certo para
decidir seu futuro.*

www.mileniummk.com.br

✓ PROJETO POLICIAL
PF + PRF

✓ PROJETO
TRIBUNAIS

✓ PRÁTICAS
OAB/ES 2009.01

✓ **MÓDULOS ESPECIAIS**

CEP

**Centro de
Evolução
Profissional**

PREPARATÓRIO PARA CONCURSOS

VITÓRIA (27)

3325.2015

SEDE: R. CYRO LOPES PEREIRA, 810 J. PENHA.

VILA VELHA (27)

3349.0009

AV. CHAMPAGNAT, 617 PRAIA DA COSTA

VISITE NOSSO SITE:
WWW.CEPCONCURSOS.COM.BR



Diploma pra quê?

» Depois de assistir aos telejornais desta semana, não consegui evitar a coceira na mão e, de última hora, troquei minha coluna já pronta e escrevi uma novinha em folha sobre a decisão do Supremo de que o diploma não seja exigido para a categoria dos jornalistas.

Não fiquei surpreso com a decisão, ainda mais por ser um cidadão que acompanha bastante o andar político do país, e principalmente, as “cagadas profundas” que o Superior, entre outros poderes, tem insistido em realizar.

Parece-me que, ao dizer que a regulamentação da profissão deve apenas ser exigida aos profissionais que, não possuindo instrução, podem prejudicar a vida e saúde dos demais, estamos realmente lavando as mãos quando se trata de mídia de massa e as publicações que tanto podem arruinar carreiras, vidas e histórias.

Fica difícil acreditar que, em um país que tanto precisa apoiar a educação, a profissionalização e a inclusão social e cultural, decidimos pela não exigência de qualquer qualificação profissional, para uma categoria de suma importância para o dia-a-dia de qualquer nação e que, sim, pode causar males terríveis à vida ao ser mal conduzida.

Vamos agora, solicitar que nadadores projetem nossas casas, açougueiros façam nossas declarações de imposto de renda e que talvez nossos cozinheiros possam, de fato, nos operar quando surgir uma apendicite.

Não vou entrar no mérito de liberdade de expressão, de que cada um escreve e tem o direito de dizer e pensar o que bem entender, pois isso nunca foi questionado e, muito pelo contrário, vivemos um período de informações relâmpago, de canais infinitos e meios de propagar essas informações que jamais conseguiríamos utilizar na integralidade. Nunca foi necessário qualquer diploma para pensar, para agir, para escrever ou para falar. E, nem de longe, estamos querendo limitar a liberdade para os poucos que conseguem uma educação superior.

Apenas queremos deixar explícito aqui que toda profissão deve, sim, ser regulamentada e toda educação deve ser fomentada de alguma forma. ★

Vinicius Kfuri é jornalista e empresário
www.publicine.com.br
www.shoppingnortesul.com.br

Processo Seletivo 2009/2

Inscrições abertas . acesse www.novomilenio.br e agende sua prova

Administração . Comunicação Social (habilitação Publicidade e Propaganda). Direito . Enfermagem
Engenharia Elétrica (habilitação em Engenharia da Computação). Engenharia Elétrica (habilitação em
Engenharia de Telecomunicações). Fisioterapia . Pedagogia (Licenciatura). Serviço Social.

TECNOLOGIA EM: Gastronomia . Petróleo e Gás. Gestão de Recursos Humanos .
Gestão da Tecnologia da Informação.

um **olhar** para o **futuro** certo



**FACULDADE
NOVO MILÊNIO**

3399 5555 | www.novomilenio.br



60 mil pessoas não podem estar erradas...

Após uma viagem inesquecível de dois dias a Granada, onde participei de uma homenagem a Saramago e Dario Fo, e mais três dias em Portugal, onde, em companhia dos maiores músicos e produtores de Lisboa, tive a oportunidade de mergulhar a fundo na história do Fado (estilo musical português), desembarquei direto em Belo Horizonte, Minas Gerais. Desembarquei não! Caí de paraquedas em mais um seminário de música independente, onde eu iria falar sobre Circuito e redes Internacionais. Cheguei meio sem saber o que, onde e para quem eu estaria falando.

Para minha surpresa, aterrissei simplesmente no maior evento de música independente do Brasil, o "Conexão Vivo" que, até alguns dias, eu somente conhecia de nome, mas nem de longe tinha ideia do seu tamanho e da sua importância. Foram nove dias de shows com mais de 50 grupos independentes de todo o Brasil, sendo quatro dias de seminários com palestrantes de diversas partes do mundo. Representantes do MINC, FUNARTE, FUNDARPE, BM&A, Institutos, ONGs, OCIPs, governos estaduais, produtores e, é claro, músicos, muitos músicos, discutindo políticas públicas, novas mídias, o circuito internacional, novas oportunidades e por aí vai...

Há alguns anos venho participando de feiras e seminários de música pelo mundo e,

sinceramente, foi aqui no Brasil que tive a maior surpresa e felicidade de minha vida. Os shows foram simplesmente maravilhosos, com qualidade para impressionar brazucas e gringos, além de um profissionalismo e uma organização impecáveis. As atrações aconteceram em um parque no centro da cidade e, apesar de não contar com nenhuma banda do "mainstream" nacional, os ingressos se esgotaram todos os dias!

Foi nessa hora que ouvi do "Kuru", organizador do evento, a frase: "60 mil pessoas não podem estar erradas..." e realmente não estavam. Foi a prova de que para ouvir música de qualidade, não precisamos contar somente com os artistas "globais", aqueles "40" que, graças ao famoso "jabá", tocam sua música quase dez vezes por dia nas rádios populares.

O evento foi a celebração do bom som do movimento independente que, apesar das grandes conquistas dos últimos anos, ainda sofre muito desrespeito e discriminação por parte dos setores público e privado. Foi muito bom ver a lição de Minas Gerais. Como sempre de mansinho, os caras estão fazendo a sua parte. Parabéns VIVO, parabéns organizadores, PARABÉNS Minas Gerais. Vocês provaram que há luz do início ao fim do túnel.

Se quiser saber mais sobre o evento, fique à vontade para me mandar um e-mail

(edu_louzada@hotmail.com), acessar www.institutoquorum.org.br ou o site do Conexão Vivo www.conexaovivo.com.br.

Alguns números do circuito "Conexão VIVO":

906 shows vistos por **302** mil pessoas, **133** mil CDs distribuídos gratuitamente, **2.766** inscrições de músicos, **197** inscrições de artistas de animação, **120** apresentações veiculadas em TV aberta, um portal e muitos desafios vencidos.

Viva as novas tecnologias! Viva a música Independente! ★

Algumas bandas que se apresentaram no Conexão Vivo, etapa BH:

Vanguard
Renegado
Filomedusa
Macaco Bong
Wander Lee
Makely KA
Porcas e Borboletas
Soata
Fabiana Cozza
Curumim
Otto
Vitor Santana

ATRAINDO UMA TRIBO JOVEM E ANTENADA, CONFIRA POR QUÊ O THE ONE VIROU PARADA OBRIGATÓRIA NAS TURNÊS DE DJS E PRODUTORES DE TODO MUNDO.



DEPOIMENTOS:

D-NOX: "As coisas que eu mais aprecio no The One Club são: A energia e as pessoas na pista de dança quando eu toco; O tamanho do Club; O tamanho da cabine do Dj; As luzes do Club."

DU SERENA: "É sem dúvida nenhuma um dos melhores clubs que toquei em 2009... A atmosfera do lugar é excelente, e sinto que posso tocar o que eu quero pois a pista é madura o suficiente pra assimilar novos sons."

FLOW + ZEO: "Temos um carinho especial pelo The One. Sempre tocamos com a casa cheia para um público alegre, disposto a dançar a noite inteira. Clima intimista, mas descontraído com excelente infra-estrutura e soundsystem de primeira. Do jeito que nós gostamos! Vida longa ao The One!"

GAZ JAMES: "Eu fiquei favoravelmente surpreso quando fui ao The One, em Vitória, pela primeira vez! Um club aconchegante e muito legal, ótima equipe e promaters com todos os atributos para beneficiar o club. Incluindo um pequeno restaurante com uma ótima comida e uma boa localização. O público é realmente para cima e um sistema de som que me deu bons momentos dos quais me fazem querer voltar ao The One Club."

PAULO JARDIM: "Eu adora o The One, porque além de contar com um público bem bacana, o soundsystem é bem legal e a gente toca bem perto do povo. Então a reação é sempre bem calorosa e aquela pista sempre pega fogo!"

NEGRALHA [O RAPPA]: "Fácil falar bem do The One, um club de alto nível. Bem frequentado, as mulheres mais gatas de Vitória, bom restaurante, bom bar, e principalmente um ótimo sistema de som (perfeito), ideal para DJs de verdade poderem usar suas habilidades. E a melhor coisa, profissionalismo dos profissionais envolvidos e o público de Vitória sempre com uma energia positiva."



Vai um Twitter aí?

gilberto@sudre.com.br
<http://vidadigital.blog.br>

» As redes sociais como o Orkut, LinkedIn, Myspace entre outras já fazem parte do dia-a-dia de muitos internautas. Para seus usuários é praticamente impossível fazer acesso à Internet sem dar ao menos uma passadinha pelos portais para saber das novidades de seus amigos.

No dinâmico mundo da internet, onde nada fica parado por muito tempo, novidade é o que não falta e a mais

recente, o portal Twitter (<http://www.twitter.com>), já está varrendo a grande rede.

O serviço oferecido pelo Twitter cria um novo conceito, chamado de microblog, em que o usuário é convidado a responder, em limitados 140 caracteres, a pergunta "o que você está fazendo agora?".

É um tipo de reality show em que todos colocam o que estão vendo, fazendo ou ouvindo. Uma comunidade que faz com que a interação e o contato entre usuários sejam os maiores possíveis. Você pode convidar seus amigos para fazer parte do portal e eles passam a seguir seus passos e você os deles. Alguém pensou em voyeurismo?? Pois é isto mesmo.

O Twitter surgiu como uma mania de blogueiros em 2006 e, de lá para cá, caiu na preferência

dos internautas. Com o crescimento acelerado de usuários, já aparecem as primeiras notícias de propostas de compra do microblog por grandes portais. Ofertas que só recebe quem faz sucesso.

Quem quer ir mais longe pode integrar o Twitter com serviços de mensagens instantâneas como o Google Talk ou celular, em que você pode postar comentários no seu microblog através dos famosos torpedos.

Você pode estar se perguntando, mas em que o Twitter pode ser útil para mim? Pois são várias as respostas. Você pode usar este novo portal para ler notícias acompanhando os canais da BBCBrasil, Cnet, G1 entre outros. As informações também podem vir dos próprios internautas, pois sempre tem alguém presente em algum evento publicando seus comentários e o que acontece por lá, com as últimas novidades. Você também pode usar o Twitter para tirar dúvidas: é só digitar suas perguntas.

E então, vai um Twitter aí? ★

Um forte abraço e te vejo no
<http://www.twitter.com/vidadigital>

Gilberto Sudré

Na Sala, Na Varanda ou na Sala de Jantar

Liberte sua TV em todas as direções

Mais de 15
modelos de
Suporte
para diversos
ambientes



Projetores
Monitores
LCD/Plasma de
todos os tamanhos



www.redetronic.com.br

Redetronic
(27) 3200-3839
Av. Adalberto Simão Nader,
09 - Bairro República

Redetronic Vila Velha
(27) 3200-4580
Rua Antônio Ataíde,
677 Lj. 08/09 Centro - Vila Velha

Redetronic Plus
(27) 3315-1000
Av. Fernando Ferrari,
em frente a UFES





Access Point de bolso

Permite compartilhar acesso 3G entre vários micros simultaneamente.

Este inovador ponto de acesso a redes sem fio se parece com Pen-drive, mas não se engane com o tamanho. Seus recursos não deixam nada a desejar aos seus tradicionais irmãos. Com ele você vai poder compartilhar qualquer acesso à internet com outros computadores, inclusive uma conexão 3G.

Onde encontrar: Redetronic / www.redetronic.com.br

O lê tudo para cartões de memória

Os cartões de memória revolucionaram o armazenamento de dados por serem pequenos, rápidos, razoavelmente confiáveis, com grande capacidade e cada vez mais baratos. O problema é como ter uma forma de ler todos os tipos de cartões. Com este Multi-leitor, você vai poder ler qualquer um dos 35 modelos existentes.

Onde encontrar: Hitech / www.hicompras.com.br



Bluetooth para viagem

A tecnologia Bluetooth é hoje quase uma unanimidade quando se fala em comunicação sem fio entre aparelhos móveis. O que fazer quando seu computador não tem este recurso? Pois o Micro Adaptador USB Bluetooth 2.0 da IOGEAR vai resolver este problema. Basta conectá-lo a uma porta USB e fazer contato do notebook com seu celular. Chega de fios!!

Onde encontrar: Hitech / www.hicompras.com.br



Um roteador que fala

Fazer ligações telefônicas com preço reduzido é uma das vantagens da Tecnologia VoIP, que permite a transmissão da voz através da Internet. O que impede muitos usuários de utilizar este benefício é a falta de um computador. Agora não mais. Com o Lyra UnicMulti, um acesso Internet em banda larga e um aparelho de telefone você poderá fazer ligações quase de graça.

Onde encontrar: Redetronic / www.redetronic.com.br ★

**NA HI TECH VOCÊ TEM
MAIS CONFORTO, MAIS
QUALIDADE, MAIS
CONFIGURAÇÃO. TUDO ISSO,
SEMPRE POR MUITO MENOS.**



**NOTEBOOK ACER
INTEL 1.6GHz
1GB MEMÓRIA RAM
TELA 10,1" | HD 160GB
WIRELESS**

12X DE R\$ 139,90

R\$ 1.399,00 à vista



Cód. 30.350
**WIRELESS 54MBPS
ACCESS POINT MYMAX1**

R\$ 138,90 à vista
6X SEM JUROS DE R\$ 23,15



Cód. 29.073/03.774
**ECLIPSE INTEL
3.0GHz
2GB MEMÓRIA RAM
HD 160 GB | GRAV. DE DVD
MONITOR LCD 15"**

**MENOS DE
R\$ 2,00
POR DIA.**

**0+24X
R\$ 58,80**
R\$ 999,00 à vista

DESTRAVADO



Cód. 55.258
**PLAYSTATION II
SLIM
1 CONTROLE
PRETO**

**por
R\$ 459,00 à vista**
12X DE R\$ 45,90



Cód. 22.919
**MOCHILA PARA
NOTEBOOK
ECLIPSE
EC-NBP40**

**por
R\$ 99,00 à vista**
12X DE R\$ 11,90

**VITÓRIA
JARDIM DA PENHA
(27) 2125-6767
J. PENHA CARTUCHOS
(27) 2125-6768
SHOPPING VITÓRIA
(27) 3345-2776 / 2075**

**GAMER - HI TECH
(27) 3345-2302
PRAIA DO CANTO
(27) 3314-5073
PONTA DE ESTOQUE
(27) 2125-6798**

**VILA VELHA
CENTRO
(27) 3311-4779
SERRA
LARANJEIRAS
(27) 3398-6767**

**CARIACICA
CAMPO GRANDE
(27) 3216-8827
3216-8452
COLATINA
CENTRO
(27) 3721-5225**

**CACHOEIRO DE
ITAPEMIRIM
CENTRO
(28) 3511-2077
GUARAPARI
MUQUIÇABA
(27) 3362-2721**

**LINHARES
CENTRO
(27) 3371-3508
ALEGRE
CENTRO
(28) 3552-3278**

**SÃO MATEUS
CENTRO
(27) 3763-1498
ARACRUZ
CENTRO
(27) 3256-1753**

Fotos meramente ilustrativas. Promoção válida até 15/07/09 ou enquanto durarem os estoques. Preços e disponibilidade sujeitos a alteração no decorrer da promoção, inclusive hoje. Crédito sujeito a aprovação de cadastro. Computadores com selo de qualidade ISO 9001. Fabricado no Brasil. Parcelamento pelo cartão de crédito VISA com parcela mínima de R\$ 10,00 (dez reais). Financiamento através de cheques pré-datados pela Losango e pela Aymore com parcela mínima de R\$ 20,00 (vinte reais). Vendas em cheque parcelado estão sujeitas a aprovação e consultas aos órgãos de proteção ao crédito, sendo indispensável a apresentação de documentos originais de identidade, CPF, cartão de banco, comprovante de renda e residência. CET (Custo Efetivo Total): taxa efetiva anual 42,41%; taxa efetiva mensal 2,99%. Custo Efetivo Total CET 3,41% a.m. Custo Efetivo Total CET 50,37% a.a. TC R\$ 10,00 (tarifa de cadastro). Entrega e instalação gratuitas somente nas cidades que possuem lojas Hi Tech. Montagens e entregas devem ser previamente agendadas. SAC (Serviço de Atendimento ao Consumidor): (27) 2125-6767 de segunda a sexta, de 08h às 18h, e aos sábados, de 08h30 às 12h.



**Hi
Tech**
Computadores

SAC (27) 2125-6767



Crise?

Na contramão no cenário econômico mundial, alguns setores prevêem crescimento para este ano

Por: Geise Frigini

» É fato que a tão comentada crise econômica afetou muitas empresas no final do ano passado, levando várias a prejuízos estratosféricos ou até mesmo à falência. Porém, enquanto “alguns choram, outros vendem lenços”. Vários empresários enxergaram na crise uma oportunidade para investir, crescer e expandir seus negócios. Eles garantem que os resultados estão sendo positivos. No Estado, os setores que mais se destacaram neste período foram o imobiliário e o de entretenimento.

A Rede Netimóveis, associação que reúne 81 imobiliárias em todo o Brasil, é uma das instituições que foram beneficiadas pelo cenário econômico. O grupo surgiu em 1995 com o intuito de unir os bancos de dados de várias imobiliárias e otimizar resultados, ao oferecer uma cartela ainda maior de imóveis para o cliente. Hoje, a Rede totaliza mais de 1,5 mil corretores e uma carteira ativa de mais de 20 mil imóveis em todo o território nacional.

No Espírito Santo, são aproximadamente R\$ 30 milhões de movimentação financeira por mês. “O mercado capixaba é excelente. Vitória e região passam por um momento de grande expansão e o mercado imobiliário está totalmente inserido nisso. Penso que as perspectivas, a julgar pelo volume de negócios e lançamentos, são as melhores em comparação com outras capitais do país”, conta



“Os bons projetos, bem estruturados e planejados tendem a se firmar e se consolidar”

Beto Gomes

Ariano Cavalcanti, diretor nacional da Rede Netimóveis.

Os números só comprovam o crescimento do setor no Espírito Santo, assim como em todo o país, apesar do cenário econômico atual indicar outra direção. “Não sentimos nada com a crise. Como a Netimóveis opera predominantemente o mercado secundário, ou seja, o mercado de imóveis prontos ou usados, o que constatamos foi o contrário. Com a redução dos juros e o melhor acesso aos financiamentos, os nossos negócios cresceram. No Espírito Santo não foi diferente”.

“A campanha constante, o volume de acessos ao nosso portal e os benefícios que a rede oferece, serviram como blindagem

Que crise?

contra a crise. Este ano aumentamos nossa presença na mídia e crescemos a nossa base de empresas credenciadas. Além disso, investimos muito em nossos treinamentos. Podemos desejar um cenário melhor? A reflexão econômica do momento está promovendo uma importante consolidação do mercado e uma estrondosa acumulação de forças", complementa Ariano.

No ramo de lazer e entretenimento, as empresas também colhem bons frutos dos projetos já realizados neste ano. A BCG Eventos, por exemplo, levou milhares de capixabas para curtir a musa do axé, Ivete Sangalo, em Colatina e para comemorar os 50 anos de carreira do Rei Roberto Carlos, em Cachoeiro de Itapemirim, no show de abertura da turnê e que movimentou toda a cidade.

Sobre o mercado capixaba de entretenimento, Beto tem algumas preocupações com relação a falta de profissionalismo de alguns, mas também vê uma grande demanda por shows e lazer no interior do Estado, que ainda não foi suprida. "Acho que o mercado está com excesso de produções, algumas sem qualquer planejamento e responsabilidade. Isso é preocupante, pois existem as empresas que trabalham pautadas em avaliações de mercado e estruturadas, outras fazem na empolgação e no embalo e o resultado são produções com pouca qualidade. Paralelo a isso, vejo o interior como uma alternativa de abrir mercados e distribuir as agendas dos grandes shows ao longo do ano. Aqui na BCG esta alternativa já é uma realidade. Os bons projetos, bem estruturados e planejados tendem a se firmar e se consolidar", garante.

Alguns shows são garantia de um público grande, com elevado número de ingressos vendidos, como é o caso de atrações sertanejas e de axé music. "Penso que o axé é inesgotável e sempre terá seu mercado, mas é inegável que a 'onda' do momento é o sertanejo universitário. As duplas Vitor & Léo, Jorge & Mateus, Maria Cecília & Rodolfo e Cesar Menotti & Fabiano estão aí para comprovar essa afirmação. Acho que o sertanejo rejuvenesceu e está a cada dia ampliando seu público adolescente. O reflexo disso será longo e duradouro em nosso mercado", analisa Beto.

Além disso, para um evento ser garantia de sucesso, a produção precisa estar atenta a várias outras questões, de acordo com o diretor da BCG Eventos. "Obviamente as boas atrações são as mais procuradas e desejadas, mas ela sozinha não é garantia de sucesso. O ambiente, a segurança e o conforto formam com a atração do evento as peças fundamentais para o sucesso."

Futuro

Para os projetos futuros, o diretor da Rede Netimóveis, Ariano Cavalcanti, garante que o mercado está bastante eufórico, com perspectivas de investimentos e crescimento ainda maiores. "Vejo o mercado com muito entusiasmo e tenho inúmeras razões para isso. O mercado imobiliário há muito tempo não gozava de tanto brilho como ultimamente. Os grandes investidores anteciparam isso. Estamos emergindo de um período de mais de 20 anos de exílio do mercado imobiliário, no qual sobrevivemos praticamente do financiamento próprio. Temos uma demanda muito grande e uma oferta de financiamentos

para transformar essa demanda em realidade".

Na agenda de shows, os capixabas também já podem reservar algumas datas de mega produções que vão dar o que falar. "Show com Jorge & Mateus no dia 1º de agosto, Luau do Jamnil em 12 de setembro e Claudia Leite em 3 de outubro, em Vitória. Para o Dia das Crianças vamos trazer o seriado infantil Backyardigans. Em novembro, estamos com novos projetos para Cachoeiro e Colatina. Em dezembro, encerramos o calendário 2009 com o lançamento da dupla Maria Cecília & Rodolfo. Na virada do ano, daremos início ao Festival de Verão de Guarapari com uma belíssima festa de reveillon na Pedreira, em Guarapari. E, ainda no primeiro semestre de 2010, vamos estreitar o Vitória Folia, a nova micareta da Capital, que será realizada no Sambão do Povo", garante Beto. ★

FOTO: YOLANDA CAPOVILLA



"A reflexão econômica do momento está promovendo uma importante consolidação do mercado e uma estrondosa acumulação de forças"

Ariano Cavalcanti



Prótese de Mama e Glúteo

Cirurgia de Abdomen

Cirurgia da Pálpebra

Cirurgia de Orelha

Lipoescultura

Pálpebras

Cirurgia de Nariz

Preenchimento de rugas

Botox

Mesoterapia

Carboxiterapia

Mancha na pele

Mamoplastia

Intradermoterapia

(Gordura localizada e Estrias)

Luz intensa pulsada

Laser de CO2 fracionado

(para rejuvenescimento

e cicatrizes de acne)

Laser para Depilação

Dr. Renato Harckbart Carvalho

Cirurgia Plástica - Medicina e Estética

Clinica Activa

Laranjeiras - Serra (27) 3338 3809

Estética Vera Baidotto

Itapoã - Vila Velha (27) 3349 7999

Clinicordis

Centro - Vila Velha

(27) 3229 3267 / 3289 1373

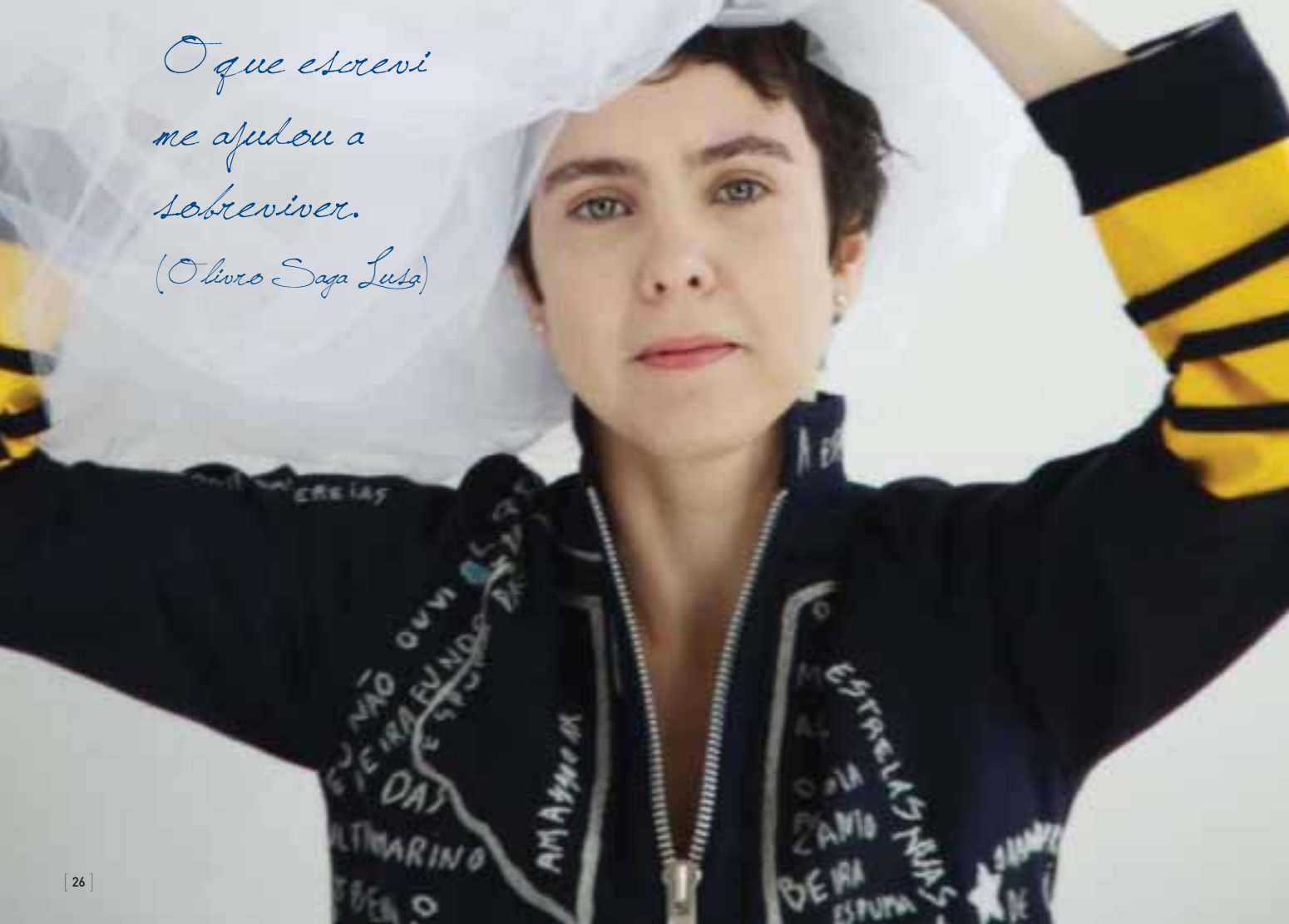


Adriana Calcanhotto

Após três anos de jejum dos palcos capixabas, Adriana Calcanhotto se prepara para retornar ao Estado, em julho, trazendo na bagagem um mix de experiências como cantora, compositora e até escritora.

Por: Alyne Lesqueves
Fotos: Gilda Midani

*O que escrevi
me ajudou a
sobreviver.
(O livro Saga Lusa)*





ARQUIVO PESSOAL



ARQUIVO PESSOAL



ARQUIVO PESSOAL



ARQUIVO PESSOAL

Versatilidade. Se é que existe uma palavra que possa descrever tamanho talento de Adriana Calcanhotto, provavelmente é essa. Filha de baterista e de uma bailarina, essa gaúcha de Porto Alegre se encantou pela música muito cedo, aos seis anos, quando ganhou do avô seu primeiro instrumento musical: um violão. Desde então, desenvolveu um fascínio pela arte e suas vertentes, seja como cantora, compositora, atriz e até mesmo escritora.

Não bastasse o dom de transformar músicas antigas e populares em hits com arranjos elaborados e melodias sinuosas, Adriana Calcanhotto, no auge dos seus 43 anos, aventurou-se no campo literário ao lançar o livro *Saga Lusa* (Cobogó, 2008). Nele, é relatado um “surto” psicótico que teve durante a temporada da turnê do seu último disco *Maré*, em Portugal, devido a um coquetel de remédios prescritos por médicos. “O que escrevi me ajudou a sobreviver”, relata. E foi muito elogiada por sua obra.

Elogios, aliás, que Adriana se acostumou a receber em todo projeto que toca. Entre os CDs *Marítimo* (1998) e *Maré* (2008) – aos quais foi estabelecida uma trilogia, mas sem compromisso ou definição para o terceiro trabalho relacionado ao mar —, ela desenvolveu o projeto *Adriana Partimpim* (2004), utilizando

como pseudônimo o apelido de infância que também deu origem ao título do CD. Com conteúdo bem elaborado, o sucesso desse projeto lhe rendeu uma indicação ao Grammy latino de melhor álbum infantil. “Mas é engraçado como existem poucos projetos nesse modelo, poderia ter mais”, lamenta.

Questionada sobre o futuro da música, a cantora acredita numa transição positiva para a tecnologia da internet, mas não tem certeza quanto ao desaparecimento do CD “Se o CD vai sobreviver, a gente não sabe, até porque os livros sobreviveram mais do que esperávamos. Mas acredito que as novas gerações já não escutam mais álbuns”, afirma.

Com toda essa polêmica em torno de CDs e álbuns, é indiscutível dizer que o show tem o seu lugar – e como tem! Então vale o convite para o show da Adriana Calcanhotto que, após três anos longe dos palcos capixabas, retorna no dia 31 de julho, numa produção da Equipe Sombra, para fechar sua turnê *Maré*, no ginásio do Álvares Cabral, a qual ela se despede com muita alegria e promete contagiar a todos. “Agora estamos em clima de despedida, então colocamos muita alegria e prazer, como um adeus à turnê” conclui. Confira a entrevista exclusiva que a cantora deu para a Revista *WelcomePlanet*.

Como foi dividir o palco com tantos artistas para homenagear um dos grandes nomes da música brasileira, o Rei Roberto Carlos?

Foi uma aula para mim! O Roberto é muito atencioso, o tempo todo foi muito amoroso e todos se envolveram de forma bem responsável.

Falando um pouco do seu CD, parece que o “*Maré*” tem uma atmosfera bem calma e positiva. Era isso que você queria transmitir?

Na realidade não faço algo que eu queira transmitir. Vou gostando de canções. Não saio atrás de canções pra falar de determinada coisa. As canções chegam pra mim e aí vejo se elas combinam como um conjunto para o repertório.

Na verdade não entendo porque o sucesso do projeto e Adriana Partimpim não abriu uma transição da música com títulos para crianças.

Em que você se inspira pra fazer canções?

Inspiro em coisas que leio e vejo. As outras canções chegam pra mim de forma muito natural. Seja porque alguns compositores me enviam ou escuto na rádio ou relembro de alguma coisa antiga.

Em outras ocasiões, você afirmou que o “*Maré*” faz parte de uma trilogia que segue o “*Marítimo*”. Qual seria a terceira parte desse projeto?

Na verdade, o terceiro está bem aberto. Ainda não tenho certeza se ele vai surgir. É preciso ter um conjunto de canções, o que não necessariamente significa ter apenas um número de músicas. Espero o momento certo para perceber que aquele conjunto renderia um álbum. Não há periodicidade, deixo fluir.

Falando nesse processo de criação. Temos visto que é bastante frequente, a exemplo da banda RadioHead, disponibilizar as faixas dos álbuns na internet. Você concorda com essa prática?

Acredito que estamos passando por uma transição para uma coisa muito interessante que é a música na internet.

Como você acha que será o futuro da música? A internet e os shows tomarão o espaço do CD?

Se o CD vai sobreviver, a gente não sabe, até porque os livros sobreviveram mais do que esperávamos. Mas acredito que as novas gerações já não escutam mais álbuns.

Você gosta de fazer shows e do contato com o público?

Sempre gostei de show. Tanto é que meu primeiro disco foi gravado de forma inusitada, por causa dos shows. Foi uma coisa que aconteceu porque gosto muito de palco e ficar na estrada o tempo que for preciso. Também gosto de gravar no estúdio, são etapas diferentes do processo todo do trabalho. Uma coisa que aprendi e considero muito importante é que na hora que a gente está no estúdio, tem que estar lá de verdade. E na hora que está no palco, também.

Outra forma que alguns artistas vem utilizando para lançar seus trabalhos é disponibilizar algumas faixas na internet para ter resposta do público na hora de compor o álbum, a exemplo do cantor Leoni, que a cada mês lança uma música em seu site para o público aprovar. Você tem perspectiva de aderir a essa tecnologia?

Gosto muito de internet e uso bastante no meu dia a dia, mas não é dessa forma que trabalho. Tenho uma relação muito íntima com meu repertório. Fico muito feliz que as pessoas gostem das minhas músicas, mas não faço simplesmente para que elas gostem, faço porque gosto de criar e passar para o ouvinte e leitor. De certa forma eu jogo a música “agora se vira aí que eu me livre dela”. (risos)

Você é uma artista bastante versátil. Como foi se aventurar no universo literário com seu primeiro livro lançado ano passado *Saga Lusa* (Cobogó, 2008). Você já planejava escrever um livro?

Precisei escrever por causa da situação em que vivi em Portugal. Como escrevo muito, já me perguntaram se não faria um livro. E eu dizia que não tinha nada a ver. Mas eu vivi uma experiência assustadora e a única coisa que me deu suporte para atravessar aquilo foi a escrita. O que escrevi me ajudou a sobreviver. Então achei que uma vez que me ajudou a sobreviver, não poderia ficar guardado numa gaveta. Era preciso compartilhar com as pessoas.

E a resposta ao livro tem sido positiva?

Muito boa! Fiquei espantada! Meu pensamento era de lançar simplesmente porque fiz. Mas agora pessoas da literatura que admiro muito têm elogiado e colocado numa posição literária que eu não esperava.

Tem planos de fazer outro livro?

Por enquanto não. Já escrevi um e está bom. (risos)

Após mais de 3 milhões de CDs vendidos e mais de 15 anos de carreira, o que faz a Adriana ser quem é hoje?

Os anos de experiência me fizeram ser quem sou hoje. Aquele episódio de homenagem ao rei, por exemplo, não foi apenas uma aula, mas uma faculdade. Você vê outras pessoas trabalhando, sua seriedade e como se comportam. Acho que tudo foi resultado dessas experiências que vivi e de um exercício muito prazeroso que é a espontaneidade. E nunca se permitir perder isso, pois é o mais importante de tudo.

*Nessa turnê minha
equipe é incrível,
inacreditável.
(Maré)*

Ser de uma família de artistas foi um estímulo para sua carreira? (O pai da Adriana era baterista de uma banda de jazz e bossa nova e sua mãe bailarina)

Certamente. Tive minha percepção muito estimulada quando era criança devido a esse ambiente criativo.

Como foi a aceitação dos seus pais quando resolveu virar cantora?

Quando resolvi fazer música na noite, meus pais não acharam graça nenhuma, afinal, apesar de serem artistas, ninguém quer a filha de 18 anos cantando a noite em barzinhos - Aliás, hoje em dia entendo isso melhor (risos). Mas depois de um ano que viram meu empenho, se acalmaram e me deram a maior força. Mas no instante em que falei "vou sair de casa e tocar na noite" eles não gostaram.

E como foi esse processo inicial de carreira?

Primeiro eu saí de casa e como precisava trabalhar para me sustentar, o que apareceu foi fazer voz e violão num restaurante.

E nós agradecemos por isso...

Que bom! (risos)

Falando novamente da sua versatilidade, você também se aventurou no universo infantil com o CD Adriana Partimpim (2004). O que te inspirou para a criação desse projeto? Afinal, vimos uma mudança do tradicional "Ilariê" para algo mais lúdico e bem elaborado.

O fato é que quando era criança, me achava subestimada por títulos para crianças. Faziam me sentir mal e os achava muito fracos, afinal criança também merece algo de qualidade. E isso na minha época. Imagina hoje! As crianças devem ter muito mais essa sensação. Achei que as crianças estavam tendo só um tipo de modelo e oferta, não tinham alternativas. Era preciso criar algo novo.

E como foi a experiência de gravar para o público infantil?

Achei muito interessante fazer esse projeto pela liberdade do som e o jeito de fazer a música de forma mais espontânea. O território para crianças é mais solto, sem dogmas e guardiões. Fiz inspirada em grandes autores como Vinicius de Moraes e Chico Buarque que

fizeram coisas de qualidade para as crianças, no mesmo nível em que fizeram coisas para adultos. Não deve existir distinção.

Então você acredita que não se pode infantilizar tanto as crianças...

Na verdade não entendo porque o sucesso do projeto Adriana Partimpim não abriu uma transição da música com títulos para crianças. Existem vários discos no mercado e é bom que existam para todos os gostos. Mas é engraçado como existem poucos nesse modelo, poderia ter mais. Esse jeito de pensar como é que as crianças são, passa da cabeça do adulto, e não da criança.

Afinal, quem é a Adriana Partimpim?

Ela é mais solta. Não tem compromisso com coisa alguma e faz o que está com vontade, sem muita certeza do que vai acontecer.

É mais espontânea...

Esse projeto todo sempre foi muito assim. Ele vai indo por si e não adianta eu querer dizer "vamos fazer dessa forma" até porque isso não funciona comigo de uma forma geral. As pessoas me perguntam muito se vai ter outro, mas na realidade não sei. Ele vai fluindo.

Você vem para o Espírito Santo dia 30 de julho com o show Maré. O que os capixabas podem esperar após três anos de jejum?

A gente está num ponto bacana do show que é a parte final. Já fui a Vitória quando o show estava começando e cada etapa da turnê tem uma característica. Agora estamos em clima de despedida, então colocamos muita alegria e prazer, como um adeus à turnê. A convivência com essa banda e com a equipe foi excelente.

A que você atribui a turnê Maré ser considerada o melhor show do ano entre os melhores jornais do Brasil?

Acho que tanto prazer e alegria de estar tocando juntos, imprime para as pessoas essa energia e todo mundo sai feliz dos shows. Nessa turnê minha equipe é incrível, inacreditável.

E como é sua escolha de equipe para cada turnê?

Depende do que estou fazendo musicalmente. Existe o lado humano, afinal fico na estrada morando com essas pessoas. Então podem ser grandes músicos, mas se não forem pessoas interessantes, não acontece.

Quais os principais elementos da turnê Maré?

Acertamos um roteiro fluido e dinâmico. Tem canções mais vazias, outras mais cheias. Toco vários instrumentos e os músicos também. Do ponto de vista empírico é muito amplo e rico. De vez em quando insiro uma música na hora ou ensaio uma música de um dia para o outro. Então existe essa abertura fora o roteiro. Tem algumas canções do Marítimo que conversam com as músicas do Maré, pois nos shows elas convivem bem.

Quer deixar um recado aos capixabas que já estão com saudades dos seus shows?

Eu também estou com muitas saudades daí, pois faz tempo que não vou a Vitória. Então quero convidar todos para a minha última apresentação Maré, no dia 30 de julho. Como este é o fim da turnê, não sei quando volto com projeto novo. ★



variedade



Ao decidir pela melhor impressão, colorida ou em P&B, seus clientes não precisam escolher entre mais produtividade e menos custos. Com impressoras Xerox, eles têm tudo isso: é o maior portfólio de impressoras a laser do Brasil. A maior variedade pelo melhor preço. *Esta é uma nova maneira de ver as coisas.*



Phaser® 6110



Phaser® 6180



Phaser® 8560



Phaser® 6110 MFP



(27) **3335 0000**
www.officetek.com.br

Av. Paulino Miller 971, Jucutuquara - Vitória -ES



Revenda
Assistência Técnica Autorizada



Estilo: o seu!!

Elayne Borel [elayne@welcomeplanet.com.br]

Fotos: Divulgação

Givenchy lança coleção inspirada na exótica Índia

Para atender às mulheres cada vez mais apaixonadas pelo estilo exótico adotado na maquiagem das atrizes da novela "Caminho das Índias", da Rede Globo, a grife francesa Givenchy acaba de lançar a coleção Sari. A maquiagem traz tons de rosa pink e laranja, com toques de brilho. Com esta maquiagem, os olhos têm as pálpebras reforçadas com glitter e contornados com lápis Kajal, e os lábios ficam brilhantes, coloridos e sensuais. Ishalá!



Boticário lança antissinais com fórmula exclusiva

O Boticário sempre investe em tecnologia e inovação nos produtos de beleza. Dessa vez, a novidade é o Vitactive Nanoserum Elixir, antissinais com máxima concentração de ativos e nanotecnologia aplicada. O produto é indicado no combate às marcas do tempo, redução de rugas e marcas de expressão, tem fácil absorção e proporciona uma pele macia e sedosa. O Vitactive possui fórmula concentrada que garante resultados mais rápidos e efetivos.



Índia em coleções de acessórios

A Spazzio traz novidades: modelos dos acessórios indianos da marca mineira S&B acessórios. Algumas peças, inclusive, estão sendo usadas na novela da Rede Globo, "Caminhos das Índias". Os acessórios são alegres, sempre com muito dourado, muitas pedras e bem grandes, além de serem ornados com franjas, pingentes e brilho. Telefone da Spazzio (27) 3314-0310.



Victor Hugo celebra 35 anos

A essência da coleção Victor Hugo inverno 2009 está na explosão de cores em materiais exóticos e energia sportswear. A partir desta estação, a grife estreia seu novo logo "5D" aplicado nas placas de metal e nas exclusivas estampas logadas VH.



Moda no rock

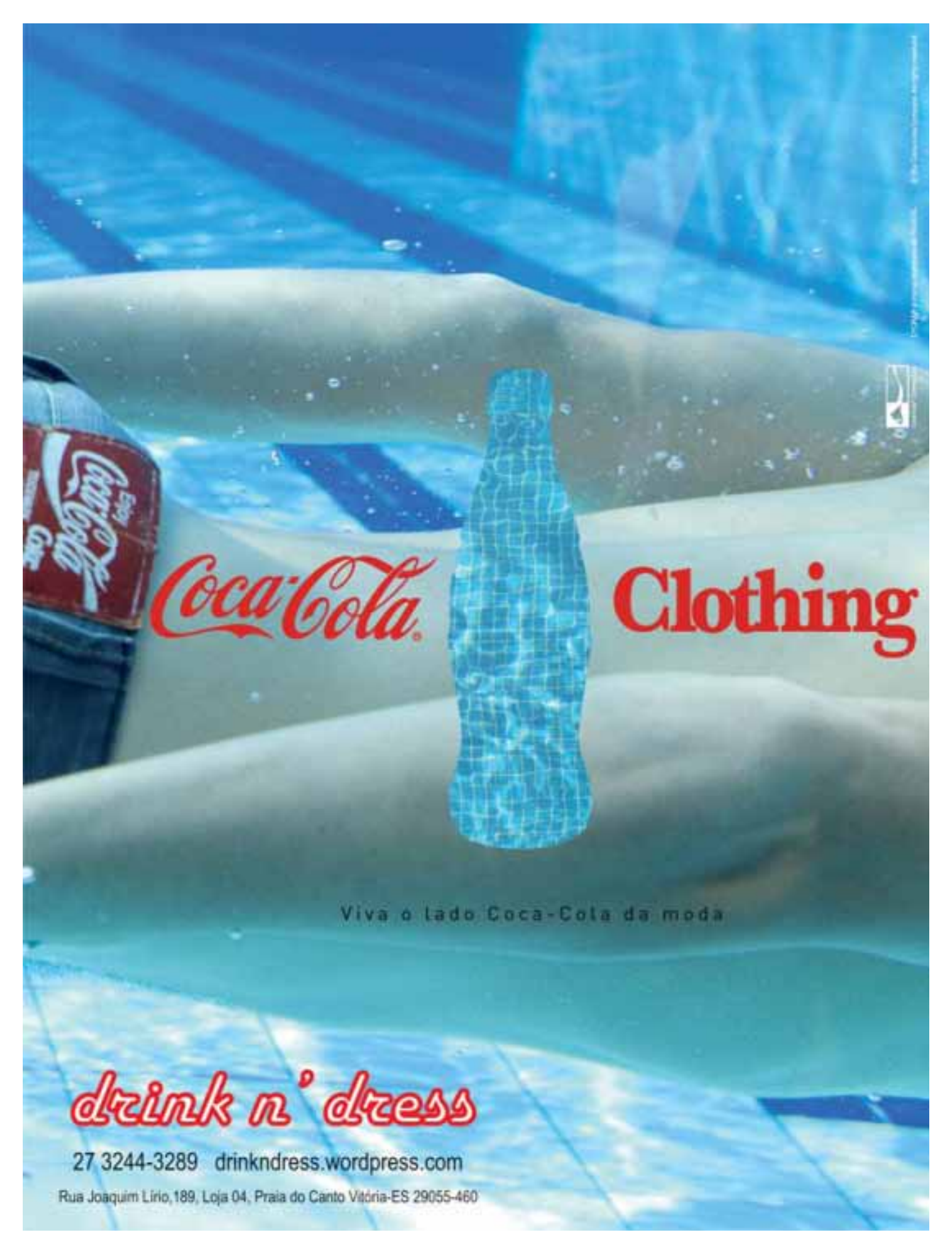
Recém-inaugurada, a Drink n'Dress (loja exclusiva da marca Coca-Cola Clothing), já chegou inovando. Na semana do dia dos namorados, os clientes que passavam a 200 metros da loja recebiam via "Bluetooth" um vídeo com uma promoção feita exclusivamente para a data. Mais de 3.000 celulares passaram na área de cobertura "Bluetooth". A ação foi realizada em parceria com a "My Blue Bluetooth Marketing". A loja também participou do Coca-Cola Rock Festival, no Álvares Cabral, recebendo um público de 800 pessoas na sua área VIP do evento.



Drink n'Dress (27) 3244.3289

My Blue (27) 92318205. ★

Coca-Cola Clothing

A person is lying on their back on a beach towel, with their legs crossed. A red Coca-Cola can is on the left. A wireframe bottle of Coca-Cola is placed vertically on the towel. The background is a blue sky and ocean.

Coca-Cola

Clothing

Viva o lado Coca-Cola da moda

drink n' dress

27 3244-3289 drinkndress.wordpress.com

Rua Joaquim Lirio, 189, Loja 04, Praia do Canto Vitória-ES 29055-460

TEMPO: artigo de luxo

» As lojas Ricardo Vieira do Shopping Vitória e Club de France comercializam os relógios da grife italiana Emporio Armani. O estilista Giorgio Armani é um dos mais aplaudidos no cenário internacional por aliar juventude e esportividade ao impecável "design made in Italy". Materiais nobres, como ouro e aço, compõem reló-

gios com pulseiras de borracha. Os modelos com pulseiras em couro legítimo também trazem algo de novo, na releitura de clássicos relógios da marca identificada pela águia e as iniciais EA.

O jogador de futebol brasileiro Kaká representa o consumidor de relógios Emporio Armani na cam-

panha mundial da grife. O ouro rosé aparece em relógios masculinos e femininos, afinal, a coloração tem ganhado cada vez mais espaço na moda mundial de joalheria. Os modelos femininos seguem o padrão de sofisticação, elegância, juventude e esportividade da internacional Emporio Armani. ★



Ricardo Vieira
design

Shopping Vitória
1º piso (27) 3335-1144

Shopping Vitória
2º piso (27) 3335-1235

Clube de France
(27) 3324-6339

Roupa Bonita

elBupis



Shopping Norte Sul 120A - 1º Piso - Jardim Camburi - Vitória-ES (27)3337 6488

Spazzio lança coleção



» Cores suaves, romantismo e elegância. Inspirada nas tendências dos anos 60 e folk dos anos 70 que a SPAZZIO lança a coleção Outono/Inverno 2009 com muito glamour. As peças contam com estampas modernas e possuem detalhes como broderís, botões, enfeites e aplicações que fazem a diferença. Os vestidos, tricôs e salopetes se combinam entre os xales, braceletes, anéis e pingentes para todos os gostos. Todas as roupas e acessórios são das marcas Drosófila, Doc Dog, DTA, Lucy in the Sky e S&B acessórios, podendo ser encontradas na loja da SPAZZIO. ★

Modelo: Danille Rezende
Saia tulipa e Corselet cloque preto Lucy in the sky,
Pulseira jogo mix, S&B e Sapato Santa Lolla,



Modelo: Gabriela Pinheiro
Vestido gola malha, Lucy in the sky
Cinto Triângulo couro, Drosófila
Acessórios, S&B, R\$: 130,00
Bolsa, Santa Lolla



Modelo: Gabriela Pinheiro
Vestido bolas e pregas, Doc Dog
Acessórios S&B

de Outono/Inverno



Modelo: Gabriela Pinheiro
Casaco Franzido, Lucy In The Sky
Blusa de malha estampada, Drosófila
Cinto triângulo couro, Drosófila
Calça jeans, DTA



Modelo: Danielle Rezende
Vestido TQC xadrez, Doc Dog
Gola tricô e Jaqueta curta couro sintético, Lucy In The Sky



Modelo: Gabriela Pinheiro
Vestido jérsei, Drosófila
Acessórios, S&B



Fotos preta e branca
Modelo: Danielle Rezende
Colar voltas pedras e pérolas, Animale
Vestido mangas tulle, Drosófila.

SPAZIO

Av. Desembargador Demerval Lyrio, 121
Loja 41 – Mata da Praia – Vitória-ES
Tel: (27) 3314-0310

SERVIÇO:

Fotos: Yolanda Capovilla
Modelos: Danielle Rezende e
Gabriela Pinheiro
Cabelo e Maquiagem:
Centro de Estética Madeixas
Tel.: (27) 3325-6581
Calçados: Santa Lolla
Tel.: (27) 3325-6581



Reenergize-se!

Massagem com pedras equilibra o corpo e a mente

Por: Camila Fregona

Fotos: Yolanda Capovilla

» A energia das pedras já é bastante conhecida e seu uso como terapia tem ganhado cada vez mais espaço. Na Europa e nos Estados Unidos, a termoterapia está regularizada há oito anos. No Brasil, a técnica foi trazida há apenas dois anos e é um sucesso nas clínicas de estética.

As pedras quentes, de origem vulcânica, são aquecidas em água antes de serem utilizadas. “O contato suave com pontos energéticos do corpo, também conhecidos como chácras, proporciona efeitos muito benéficos como relaxamento muscular, melhoria da circulação, aumento do metabolismo celular, alívio de gastrites e cólicas menstruais, além de reduzir o estresse e auxiliar a perda de peso”, explica a esteticista Vera Baldotto.

Já as pedras frias, geralmente mármore, atuam como: estimulantes, tonificantes dos músculos, revitalizante da pele, no alívio de enxaquecas e no restabelecimento da energia do corpo.

Sejam quentes ou frias, os tamanhos e formatos das pedras variam de acordo com o local da aplicação. Elas podem ser dispostas ao longo da região vertebral ou em qualquer região do corpo: rosto, braços, pernas, mãos e pés.

Na busca pelo equilíbrio do corpo e da mente, as pedras são excelentes aliadas. Seja para aliviar as tensões do dia a dia ou estar ainda mais radiante em um momento especial, como o dia do casamento, esta é a terapia indicada. E as contraindicações são mínimas: somente gestantes e pessoas com quadro clínico inflamatório ou neoplasias devem evitar o tratamento. Cada sessão de termoterapia dura, em média, uma hora e o período de tratamento depende da necessidade de cada paciente. ★

Curiosidade

O uso terapêutico das pedras já era empregado por muitos povos antigos. Os chineses usavam as pedras quentes há mais de 2000 a.C. Já os índios utilizavam pedras aquecidas ao sol para aliviar cólicas e dores menstruais. Até mesmo os monges tibetanos, nos períodos de jejum, usavam as pedras na região de estômago e abdômen para obter sensação de saciedade, controlar a ansiedade e aliviar gastrites.

Vera Baldotto Centro de Estética

Endereço: Rua Brasília, nº15

Itapoã – Vila Velha - Tel: (27) 3349-7999



coifeodonto



você sorrindo à toa



PLANO ORTODONT

Aparelho Ortodôntico
pagando somente a
manutenção mensal.

Você faz seu tratamento
ortodôntico com todos os
aparelhos necessários.

A partir de:

R\$ 75,00
(mensal)



CLAREAMENTO A LASER

Com Coife Odonto
você tem motivos de
sobra para sorrir à toa.

Clareamento a Laser
Coife Odonto, seu sorriso
mais branco e atraente.

Consulte nossos planos.



A
MAIOR
REDE ODONTOLÓGICA
DO **BRASIL**

www.coifeodonto.com.br

O importante
é ser feliz.

Vitória -ES

Av. Desembargador
S. Neves, 350
Praia do Canto
Fone: 27. 3224-4477
Ao lado do Shopping Boulevard

Campo Grande -ES

Av. Expedito Garcia, 150
Campo Grande
Fone: 27. 3226-7045
Ao lado do EPA e em
frente às Casas Bahia

ANS 32.096-0

Uma, duas ou três?

“Tenho 28 anos e, quando estava casado, sempre tinha relações sexuais duas vezes seguidas com minha mulher. Hoje estou divorciado, mas com a minha atual namorada só consigo ter uma ereção e, às vezes, “ele” para de funcionar durante o sexo. Já saí com minha ex e até com garotas de programa. Com elas tudo funciona normal. Não sei o que está acontecendo. Minha namorada é linda! Será que estou ficando impotente?”

Sérgio - 28 anos

Uma sexualidade saudável não se baseia na quantidade das relações sexuais que uma pessoa tem – e sim no prazer sexual que ela sente. Um grande estímulo para ter novos desejos e assim outras práticas sexuais é a busca pelo orgasmo – o prazer máximo.

O primeiro passo para ter uma vida sexual saudável é ter desejo sexual pela pessoa com quem estamos nos relacionando. Além disso, acredito que devemos ter também um certo grau de privação para que este desejo se manifeste com força. É comum que muitos homens pensem que devem fazer sexo todos os dias ou na maior frequência possível. Frequência esta normatizada pelas conversas entre homens em mesas de bar ou após um jogo de futebol, sem verificar seu genuíno desejo.

Historicamente, o homem baseia-se na competição e nos resultados para considerar-se forte e potente. Quantas vezes nós ouvimos homens dizer que “homem tem que aguentar as coisas da vida para ser homem”; “não existe mulher difícil, existe cantada mal dada”; “homem que é

homem não nega fogo” e outros ditos da cultura popular que mostram claramente essa cobrança que o homem sofre. Esse “ter que ser” atrapalha a expressão do sentimento ou do desejo, fazendo com que a prática sexual deixe de ser uma expressão de prazer para ser uma expressão de performance e competência por parte do homem.

Na minha prática clínica, percebo a grande dificuldade dos homens em saber distinguir o desejo e o querer. Vou tentar explicar – não é fácil! Usarei a comida como exemplo: querer comer um bom feijão é normal, afinal, esse é um prato rotineiro e comumente delicioso. Mas, desejar comer feijão a ponto de pensarmos e nos mobilizarmos em direção a ele requer o desejo ou a privação desta comida. Lembro que, quando estive na Europa, 15 dias depois de experimentar iguarias incríveis, eu fiquei louco para comer feijão temperado com alho.

Ou seja, é necessário que o homem esteja privado para que, quando for realizar o ato sexual, este seja uma expressão verdadeira de seu desejo e para que seu prazer seja intenso o suficiente a ponto de gerar novos desejos. Quando só fazemos por fazer, a excitação diminui com o tempo – e, consequentemente, a ereção também.

Quando nosso leitor mede sua performance se baseando no número de relações que tem, ele não está expressando seu desejo, e sim sua ação, como se fosse um atleta sexual. Talvez, esteja tão preocupado com a quantidade que nem percebe se a sua parceira está satisfeita com a primeira e única relação. Após o orgasmo, nosso nível de excitação diminui. É preciso um tempo de “descanso” e um novo estímulo mais forte que o primeiro para que todo o processo se reinicie. É claro que isso varia de homem

para homem, de sua condição física, saúde e de sua forma de expressão sexual, que é próprio de cada um.

Quando nos medimos ou comparamos, estamos pensando em vez de sentir. Isso faz com que a intensidade dos estímulos eróticos diminua e, para os homens que se cobram, é comum surgir a ansiedade em relação ao desempenho. A partir deste leitor, podemos dizer – isso não é uma consulta, só um exemplo – que com sua esposa ele estava seguro, sua expressão sexual não tinha parâmetros de competição. Ao separar-se e estar namorando “uma gata”, ele desenvolveu ansiedade para agradá-la, para ser um grande homem na cama, o que mudou seu comportamento. Assim, a ansiedade diminui seu desejo e sua excitação sexual, ocasionando em eventuais perdas eretivas. E, por se preocupar mais com sua vaidade do que com sua parceira ou com seu prazer, os encontros sexuais deixam de ser estimulantes.

É necessário que homens nessas condições se proponham a ter relações prestando atenção aos seus desejos e prazeres, a conversar com a parceira para saber como, quando e de que forma ela gosta de carícias. Nós homens, também precisamos ser estimulados pelas mulheres. Somos visuais, mas precisamos também de estímulos táteis, auditivos e de receber elogios. Assim, saímos da condição de homem primitivo que copula, para uma condição de homem evoluído que faz amor e, para conseguir isso, precisamos de uma parceira e não uma adversária. ★



Carlos Boechat Machado Filho
Psicólogo (CRP 16206) e sexólogo.
Mestre em psicologia social -
masculinidade [carlosboechat@](mailto:carlosboechat@ebrnet.com.br)
ebrnet.com.br





A cumplicidade eterna com a sua emoção!



Judsmar Dias

Integração em Casamentos

25-3071-0784 / 9813-2794 / 9806-7072

judsmar.dias@outlook.com



Será que

Texto: Camila Fregona
Fotos: Yolanda Capovilla

Ele já foi um esporte marginalizado, não aceito pela opinião pública, sinônimo de selvageria.



O nome fazia sentido quando a disputa surgiu: uma batalha feroz entre os combatentes, sem limite de tempo, que normalmente só acabava quando um participante saía carregado do ringue. Regras mínimas, muita violência. Este é o passado do Vale-Tudo.

A realidade, hoje, é bem diferente. A mudança começou há cerca de 10 anos, com a profissionalização do esporte. A começar pelo nome: o Vale-Tudo passou se chamar MMA (Mixed Marcial Arts), Artes Marciais Misturadas, em português. Mas não foi apenas a alteração da nomenclatura que deixou todo o estigma do passado para trás: a criação de regras que garantam a qualidade do esporte também foi fundamental para esta virada.

Rounds com limite de tempo, divisão dos atletas por categoria, não obrigatoriedade do nocaute, juiz com autonomia para interromper a luta a qualquer momento. Tudo para preservar a integridade dos competidores e tornar a disputa mais leal.

Assim, o esporte voltou a ser reconhecido nas últimas décadas e, na atualidade, é considerado pela crítica mundial como um dos que mais cresce em público e adeptos no Brasil e no mundo.

Com a difusão dos principais campeonatos mundiais – Pride, no Japão, e Ultimate Fighting Championship (UFC), nos Estados Unidos – o MMA vem crescendo e desmistificando a ideia de ser extremamente violento.

A transmissão dos combates por grandes redes de televisão por assinatura é outro fator que propicia a verdadeira febre que se tornou o esporte. Entre os admiradores do MMA estão famosos como os atores Chuck Norris, Bruce Willis e George Clooney, o rapper Jay-Z e a modelo Pamela Anderson.

O Brasil é um grande expoente quando o assunto é MMA. Atletas como o

vale tudo?

baiano Rodrigo "Minotauro", o carioca Vitor Belfort e o curitibano Anderson Silva são reconhecidos em todo mundo. No Espírito Santo, o esporte ganha cada vez mais força e treinamentos de MMA são oferecidos em várias academias. Entre os nomes de destaque estão atletas como Rodrigo Damm, Eduardo Jamellão, Vitor Viana, Jonatas Novaes, Lúcio Linhares e Tiago Vicente (Zé Gota).

Mas não são apenas os homens que alcançam a glória neste esporte. A atleta capixaba Carina Damm, por exemplo, tem em seu currículo 11 títulos internacionais e nacionais.

Carina, atualmente aclamada como a melhor lutadora de MMA do mundo, tem uma história intimamente ligada aos esportes. Jiu-Jitsu, capoeira, atletismo, vôlei, handebol, natação, dança, boxe, Muay Thai, Wrestling, bodyboard foram algumas das modalidades já praticadas.

Profissional de MMA desde 2004, a "Barbie do Vale-Tudo" – como é conhecida – não acredita que a luta incentiva brigas de ruas. "A arte marcial em si é um dispositivo para você ter disciplina e o praticante consegue ter muito mais autocontrole de seus sentimentos, sejam eles bons ou ruins", destaca.

A atleta conheceu as artes marciais na adolescência, ao assistir a um campeonato de Jiu-Jitsu. Apaixonou-se pelo esporte e no outro dia já estava matriculada em uma academia.

O MMA surgiu em sua vida da mesma forma que o Jiu-Jitsu. "Eu estava em um evento desta modalidade, em Vitória, e aguardava ansiosa para ver ao vivo a luta dos meus amigos. Quando começou a primeira disputa eu fiquei toda arrepiada e comecei a comentar com minhas primas que eu também queria participar. Elas morreram de rir...", conta.

Na época, Capixaba, o mestre de capoeira de Carina, disse que ela teria perfil para essa luta. Determinada, a atleta entrou em contato com os promotores do evento e conseguiu uma chance para começar esta carreira de sucesso.

Apesar de todos os preconceitos sofridos e até mesmo com a família e amigos dizendo que o Vale-Tudo era uma luta feia, inadequada para mulheres, Carina encarou o desafio de frente e já se mantém há cinco anos na lista das melhores lutadoras do mundo.

O currículo de vitórias requer muita dedicação. São, em média, seis ou sete

horas diárias de treino, com intervalos apenas para descansar e se alimentar. Quando está em treinamento, não há folga para o lazer. A alimentação também muda: apenas proteínas, vegetais, frutas e suplementos alimentares. Fora do treinamento, a atleta confessa que adora chocolates.

Carina começou o ano de 2009 com o pé direito: em março, recebeu a faixa preta de Jiu-Jitsu e fechou um contrato de quatro lutas internacionais. Agora, a atleta pretende se dedicar 100% aos treinos para trazer os títulos ao Brasil. Nos planos, também está passar uma temporada nos Estados Unidos, após a primeira luta.

O MMA está cada vez mais disputado na categoria feminina. As premiações variam de acordo com o currículo das atletas e a organização do evento. Enquanto no Brasil as bolsas são de no máximo R\$ 10 mil, no exterior as vencedoras recebem de R\$ 30 mil a R\$ 1 milhão por vitória.

Carina Damm

Data de Nascimento: 16/02/1969

Altura: 1,64 m

Peso: 58 Kg

Hobby: Dançar e ir à praia.

Uma qualidade que te atrai: Gratidão.

Suas qualidades: Sei sair de situações difíceis, sem ser covarde.

Um defeito que pode te afastar: Falsidade.

Seus defeitos: Teimosa.

Um pecado cometido: Como chocolate demais...

Uma viagem perfeita: Porto Seguro – Bahia.

Uma competição marcante: Minha luta contra Jéssica Aguilar, em 2007, no Canadá.

Um exemplo de vida: Madre Teresa.

Seus ídolos: Deus.

Um Sonho: Ficar milionária, pois eu quero ajudar muita gente e minha família também.

Sucesso: Conseguir reconhecimento, sem comprá-lo.

Se não fosse lutadora seria: Impossível. Eu nasci com espírito de samurai, seria lutadora!!!

História

Apesar de, como bem explica o nome, o MMA ser uma mistura de várias artes marciais, sua base está no Jiu-Jitsu brasileiro. Por isso, muitas vertentes afirmam que as origens do esporte estão fincadas por aqui.

A versão brasileira para a tradicional arte marcial japonesa foi uma adaptação feita pela família Gracie, na primeira metade do século XX. Os irmãos Carlos e Hélio aprenderam a luta com um mestre japonês, introdutor da modalidade no país, aperfeiçoaram a técnica e criaram assim o Jiu-Jitsu brasileiro. Esta adaptação se difundiu pelo mundo e se tornou a base do MMA.

No entanto, quando o assunto é a origem do MMA, mais importante do que precisar uma data para o seu surgimento é reafirmar que a profissionalização do esporte, a partir da década de 1990, resultou no destaque hoje observado. Graças a essa mudança, o MMA está a cada dia mais competitivo e patrocinado. ★



Curta o clima de montanhas

Por: Fabícia Borges
Fotos: Divulgação

>> Se no verão as praias capixabas são o maior atrativo para os turistas no Estado, no inverno o que faz sucesso é a região de montanhas. A próxima estação é um convite para aproveitar os dias frios em um ambiente agradável, com cultura e comidas típicas e se divertir em festas que têm tudo a ver com o clima ameno da região.

Nas montanhas capixabas, a influência dos colonizadores alemães e italianos que chegaram à região no século XIX, pode ser observada em cada detalhe: na culinária, arquitetura e no povo. As fortes características da imigração surpreendem os visitantes que aproveitam o clima europeu da cidade localizada a cerca de uma hora de viagem de Vitória.

A natureza generosa embeleza ainda mais a região. As paisagens são um convite para quem quer respirar ar puro e dar adeus ao estresse. A Mata Atlântica preservada é um refúgio para quem busca tranquilidade, lazer e diversão em meio a vales e montanhas de tirar o fôlego.

Atividades não faltam para o turista que visita a região. Para quem gosta de aventura, há vários atrativos para não deixar ninguém parado. Há também opções mais tranquilas para

Distâncias de Vitória

Domingos Martins - 42 Km
Marechal Floriano - 45 km
Venda Nova do Imigrante - 103 km

Como chegar

Via Rodoviária

Seguir pela Rodovia BR 262 no sentido Vitória – Belo Horizonte.

Ônibus

Viações que fazem viagens para os municípios ou passam por eles:

- Águia Branca – Tel.: (27) 4004-1010
- Itapemirim – Tel.: 0800 723 2121
- São Geraldo – Tel.: (27) 3223-0477

aqueles que preferem curtir a paisagem exuberante. Um passeio imperdível é conhecer as trilhas e piscinas naturais do Parque Estadual Pedra Azul.

No inverno, os eventos tradicionais atraem milhares de turistas à região. Uma boa pedida para quem quer conhecer um pouco mais dos primórdios da colonização da região das montanhas capixabas é uma visita aos Centros Culturais 'Clara Luíza Hulle Pereira' e 'Ezequiel Ronchi', em Marechal Floriano.

O agroturismo é uma das atividades que vêm se desenvolvendo com sucesso nas montanhas, onde o visitante pode comprar diversos produtos caseiros no local em que são produzidos e



Prove o Melhor Café no Melhor Restaurante das Montanhas

Restaurante • Cafeteria • Brinquedoteca • Adega • Artesanato • Auditório para Eventos



O restaurante Sampaulim agora oferece a oportunidade de você se deliciar com os melhores cafés preparados de uma forma especial pela mais bem treinada equipe do Estado, além do restaurante com um cardápio refinado e saboroso e da adega com uma carta selecionada por grandes nomes.

Venha até o Sampaulim e conheça mais este espaço dedicado especialmente ao seu prazer.



a km da BR 262

Rodovia ES 164, km 69- São Paulo de Aracê - Pedra Azul
Domingos Martins - (27) 3248-2378 - www.sampaulim.com.br

ainda conhecer belas propriedades rurais. O secretário municipal de Cultura e Turismo de Domingos Martins, Alexsandro Izidoro Schultz, destaca o sucesso do agroturismo no município. “Há inúmeras propriedades de agroturismo que oferecem hospedagem rural, artesanato, produtos como mel, tomate seco, queijo, palmitos, morangos, doces, geléias, biscoitos, licores, entre outros”, diz.

Lúcia Helena Barros Penna e Napoleão Gonçalves Penna Filho apostaram no potencial das montanhas e investiram na região. Desde outubro, eles assumiram o Sampaulim Restaurante e Cafeteria, que fica no Aracê, na bela paisagem da região da Pedra Azul e com o clima especial das montanhas.

Na concepção do negócio, está um espaço diferenciado, que une o requinte ao campestre, numa perfeita harmonia de estilos e sabores. O local foi projetado numa construção original de 1934 da tradicional família italiana Bellon, que migrou para a região no século XIX. Na arquitetura de estilo rústico, sustentada por madeiras nobres da Mata Atlântica, foi feito um trabalho de recuperação, preservando o formato original da construção.

O ambiente oferece as opções de restaurante, cafeteria, auditório para eventos, artesanatos e uma brinquedoteca. “A brinquedoteca faz a alegria da criançada, com uma recreadora

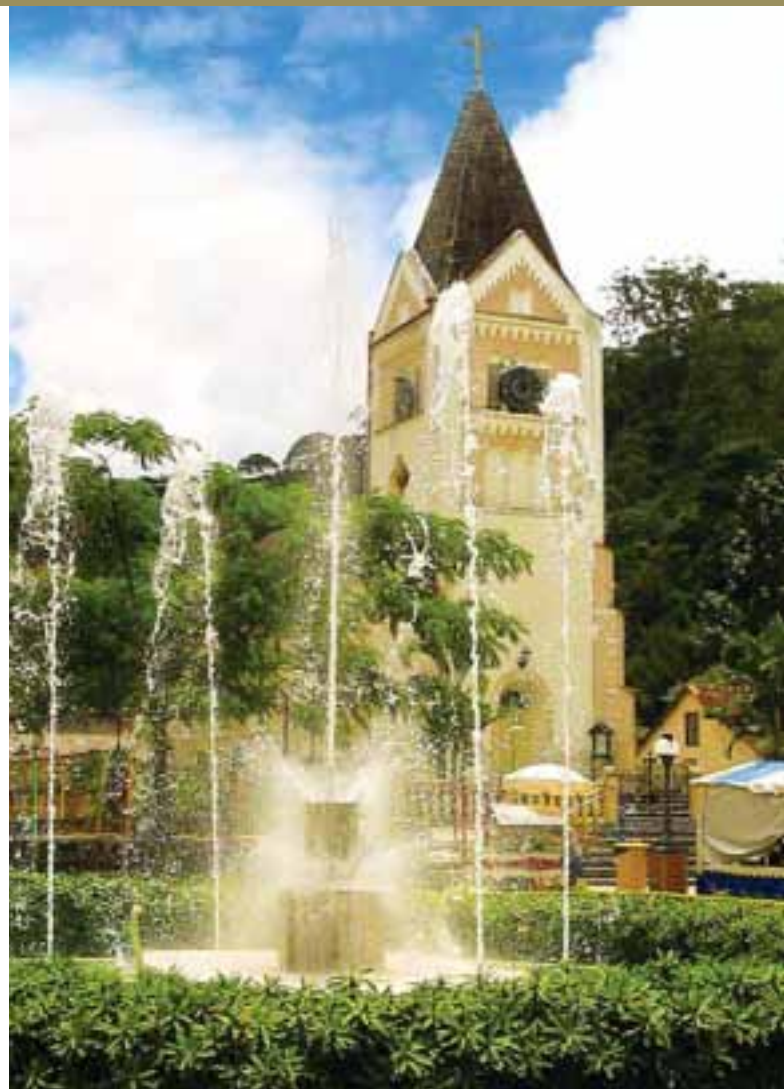
à disposição, que as leva para um passeio na horta, no galinheiro, no escorrega na grama, além de ter desenhos, pinturas e brinquedos educativos para a meninada”, conta Lúcia Helena.

O Sampaulim serve boa comida da roça preparada com produtos frescos da horta, regada a um vinho especial, tudo com um atendimento especial dos proprietários. O cliente pode saborear uma variedade de pratos que inclui o delicioso pato Sampaulim, a galinhada, massas e caldos diversos, pizza deliciosa, polentas, picanha aperitivo, queijos e vinhos na Adega Sampaulim, entre outros.

O local também é a única cafeteria da região das montanhas e oferece ótimas opções. “A cafeteria tem uma carta de cafés bem diversificada com drinques alcoólicos e não alcoólicos, bolos, pão de queijo, empadão, tudo feito por nossa equipe de cozinha. Na Adega, é oferecido uma pequena carta de queijos, pastas, pães e antepastos para serem degustados com uma variedade considerável de vinhos tanto regional como importados, num ambiente aconchegante e discreto”, diz.

Valorização imobiliária

A Região Serrana do Espírito Santo tem atraído grandes investimentos imobiliários nos úl-



timos anos. O fenômeno se dá principalmente com a construção de condomínios fechados de luxo.

O local atrai especialmente quem quer fugir da área urbana, e procura viver em lugares com muito verde e tranquilidade. Além do contato com a natureza, os empreendimentos

prezam também pelo conforto, comodidade e lazer completo, ainda que seja só para passar um fim de semana.

Um dos condomínios que se destacam é o Espelho D'água, que fica na região de São João de Cima, próxima a Campinho. O lugar foi escolhido pela proximidade de Vitória. Em uma hora é possível sair do caos urbano e chegar ao paraíso bucólico das montanhas.

Para o empresário Durval Pinheiro, um dos criadores do empreendimento, a região de montanhas tem um grande potencial imobiliário a ser explorado. “Nosso estado tem uma tradição cultural focada para as praias. As montanhas estão sendo focadas com mais inten-



Sampaulim Restaurante e Cafeteria

Endereço: ES 164, km 69, São Paulo do Aracê – Domingos Martins

Contato: (27) 3248-2378

Funcionamento:

- Restaurante e adega: Sexta, de 11h às 22h; Sábado, de 11h às 23h; e Domingo, de 11h às 16h.
- Cafeteria: Quinta e Domingo, de 9h às 16h30; Sexta e sábado, de 9h às 22h

cidade nos últimos anos e seu potencial real será o resultado da soma do nosso lindo apelo natural e de políticas públicas adequadas ao fomento deste setor tão promissor. O Espelho D'água nasceu com o propósito de agregar valor neste setor e estamos muito felizes pelo retorno que o público tem dado ao conhecer o condomínio", avalia.

Segundo ele, o interesse predominante ainda é para o uso nos fins de semana, mas cresce cada vez mais o interesse de moradia. "Os condôminos são comerciantes e empresários com a visão moderna dos grandes centros urbanos que buscam qualidade de vida para sua família e se recusam a viver no 'regime de prisão domiciliar' que se instalou nas grandes cidades em face à violência, à poluição visual, auditiva, respiratória. As crianças são as principais beneficiadas desta proposta vivencial", diz.



Condomínio Espelho D'água
Vendas: (27) 2123-0600
E-mail: vendas@condominioespelhodagua.com.br
Site: www.condominioespelhodagua.com.br



Não deixe de conhecer:

Domingos Martins

• Café com Prosa

Pão com linguiça, pão com leite e produtos típicos da região
Localização: Santa Isabel - BR 262, Km 38
Contato: (27) 3268-2751

• Cascata do Galo

É um dos principais atrativos turísticos do município. A queda tem 70m. O local é excelente para a prática de rapel.
Localização: estrada do Galo, a apenas 10 quilômetros da sede.

• Parque Estadual da Pedra Azul

As trilhas existentes permitem a contemplação de áreas de Mata Atlântica, passando por mirantes, piscinas naturais e escalada.
Localização: Rota do Lagarto, Km 2, S/N, Pedra Azul
Contato: (27)3248-1156

Marechal Floriano

• Orquidário Florabela

Oferece diferentes estufas e um passeio pela mata da região para ver as espécies em seu habitat natural.
Localização: a 1 km do centro
Contato: (27) 3288-1800
Informações: www.florabelaorquideas.com

• Centro Cultural 'Clara Luíza Hulle Pereira'

No local, há fotos antigas, peças de roupas e utensílios usados pelos imigrantes, como louças de porcelana trazidas da Europa.
Localização: sede

• Centro Cultural 'Ezequiel Ronchi'

Lá, os visitantes vão encontrar utensílios usados pelos imigrantes quando chegaram ao local, móveis que atravessaram o Oceano Atlântico vindos da Europa e ferramentas utilizadas para derrubar árvores para construir as casas onde iriam morar.
Localização: Araguaia

Venda Nova do Imigrante

• Caxixe Frio

Lugar de rara beleza, com vista para o Forno Grande e Pedra Azul. Nele há uma linda cachoeira com queda de 60 metros.
Localização: entrada no km 98,5 da BR 262.

• Casa da Cultura

Possui museu com acervo de mais de 600 peças antigas que contam um pouco da história dos imigrantes italianos, além de um auditório onde funciona um pequeno cinema.
Funcionamento: de segunda à sexta, de 8 às 17h.
Localização: centro

• Missa na Igreja de São Pedro

Celebração com a presença do Coral Santa Cecília. Após a missa, cantarola italiana regada a um bom vinho. Todos os domingos às 9h.
Localização: centro da cidade, em frente à Prefeitura

Saiba mais sobre as opções de passeios, eventos da época e a cultura das cidades nos sites das prefeituras municipais:

www.domingosmartins.es.gov.br
www.marechalfloriano.es.gov.br
www.vendanova.es.gov.br ★

IE-TECH

SUA BALADA

COMEÇA AQUI...

DANCE - HOUSE

TRIBAL - TECHNO

TRANCE - PSY

UNIVERSITÁRIA

FM 104,7

3ª À 6ª

21 ÀS 24HS

DJs

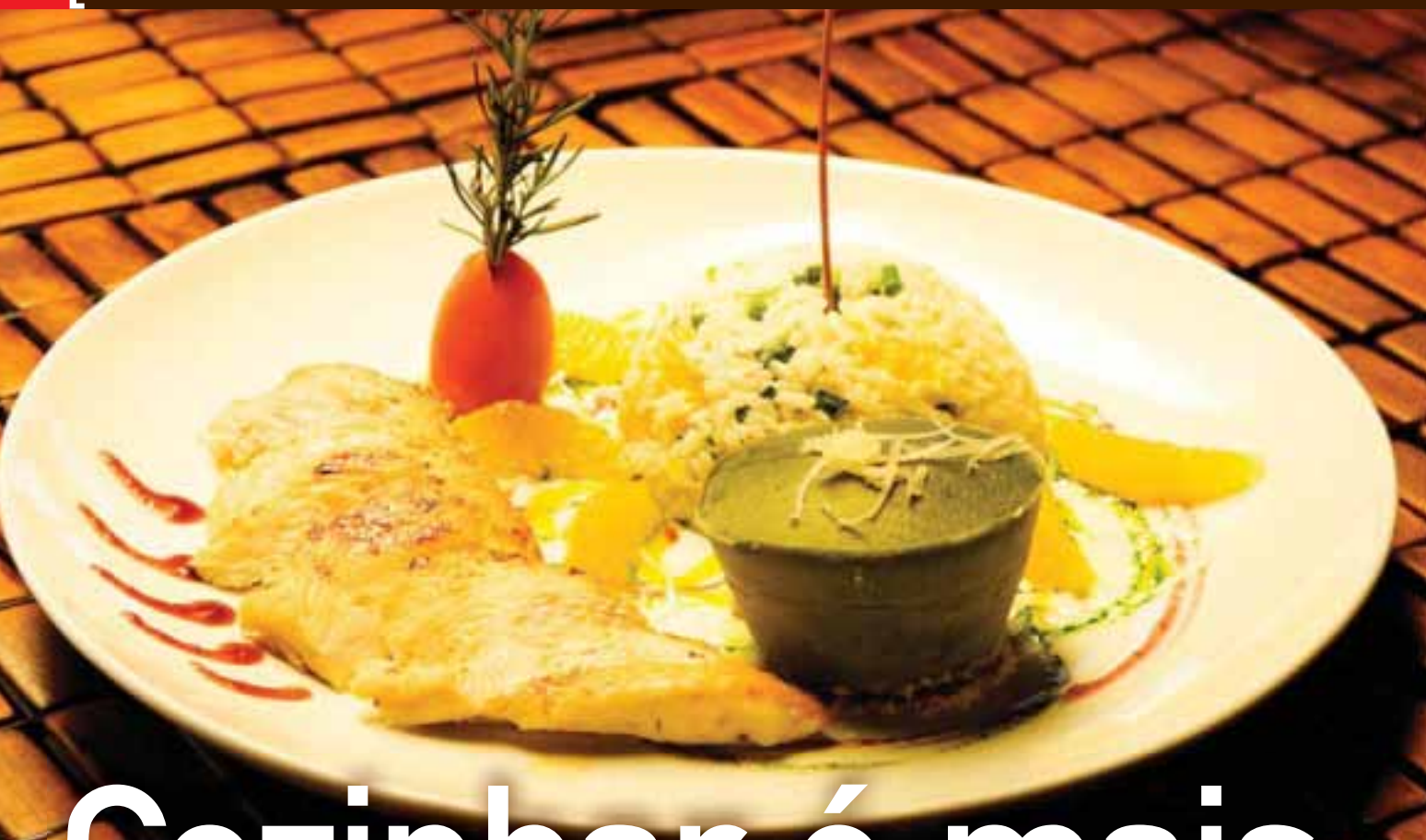
QUADRINI

MARLON

SYBEL CALMON

SANDRO UK

www.universitariafm.com.br



Cozinhar é mais simples do que parece!

Texto: Geise Frigini

Fotos: Yolanda Capovilla

Preparar uma comidinha saborosa e fácil pode, sim, se tornar rotina para os solteiros

Como você se classifica na cozinha: um verdadeiro mestre-cuca ou apenas um operador de microondas e especialista em macarrão instantâneo? Provavelmente, muitos ficarão com a segunda opção. O cotidiano da vida moderna acabou empurrando as pessoas para as refeições semiprontas, mais rápidas, porém menos saborosas e nutritivas. Quando falamos em solteiros, os números dos adeptos

ao fast food se multiplicam. Porém, existem receitas fáceis que podem tornar as refeições de quem mora sozinho bem menos monótonas.

Alguns itens não podem faltar para que as receitas saiam do papel. Sal, óleo vegetal, tempero pronto, macarrão, arroz, massa de tomate, creme de leite, temperos verdes e legumes são alguns deles. Para preparar a refeição, também é preciso ter alguns instrumentos como: duas panelas médias, uma frigideira, duas colheres, uma concha, uma espátula, uma faca bem afiada, um escurador de macarrão e recipientes de plástico. ★

Com uma ajuda do Cheff Tony Pereira, do Restaurante Deboni's, a cozinha e as panelas vão deixar de ser um bicho de sete cabeças. Ele ensina uma receita superfácil e prática, que pode até se tornar o prato principal de um jantarzinho para amigos, na sua casa. Mãos à obra e bom apetite!

FRANGO DA LARICA

Ingredientes:

1/2 peito de frango
1 laranja
100g de brócolis
1 colher de sopa de farinha de trigo
1 ovo
100g de arroz branco
1 limão
10ml de creme de leite
5g de parmesão
Sal e pimenta a gosto

Modo de Preparo:

Tempere o peito de frango com sal, limão e pimenta e grelhe em uma frigideira (reserve). Descasque e corte a laranja em cubos e misture com arroz, creme de leite e parmesão. Bata no liquidificador o brócolis, ovo e sal por 5 minutos, coloque em uma forminha de pudim e leve ao forno em 180 graus por 20 a 25 minutos.

Para montar o prato, coloque o arroz de um lado, o suflê de brócolis do outro, e o frango cortado no centro.



Av. Leitão da Silva, 75 - Praia do Suá, Vitória - ES
Tel: (27) 3227-9414 // 3200-3997
www.debonisrestaurante.com.br



RESGATE

TREINAMENTOS

A Serviço da Vida!

WWW.RESGATE.COM.BR
(27) 3289-1973 Msn/E-Mail: atendimento@resgate.com.br



J. J. Abrams recomeça Star Trek com louvor

Por: Rafael Braz
Fotos: Divulgação

➤ É preciso coragem para se dar bem em Hollywood, e J. J. Abrams já mostrou que tem. Egresso das séries de TV [ele é o criador das bem sucedidas *Lost*, *Fringe*, *Felicity* e *Alias*], o diretor estreou nas telonas na direção do divertido *Missão Impossível 3*. Hoje, apenas em seu segundo filme como diretor, J. J. já é responsável pelo melhor blockbuster da temporada.

A direção e produção de *Star Trek* é uma aula de coragem. Afinal, trata-se de um recomeço para uma franquia que mora no coração de nerds do mundo inteiro, e lidar com essa galera não é fácil. Basta uma pequena modificação nos acontecimentos do texto original para que "fanboys" ao redor do mundo mostrem sua fúria e revolta por toda a internet. Como o filme não se sustentaria sem o apoio deles, a saída de J. J. Abrams foi recomendar toda a saga por meio de um simples recurso: a viagem no tempo.

Com Spock [Zachary Quinto, de *Heroes*] voltando no tempo para impedir que o romulano Nero [Eric Bana, *Munique*] ponha em prática seus planos malignos de vingança, Abrams cria a possibili-

dade de recriar toda a saga. Logo nos primeiros minutos, o diretor [que admite não ser fã da série] já se desculpa com os admiradores da sequência e mostra que respeita o cânone da franquia, mas não irá se manter fiel àquilo que foi criado desde a década de 1960. Com a viagem no tempo e o passado alterado, tudo, a partir de agora, é uma realidade alternativa.

Mas o que importa é que o filme funciona. O roteiro de Alex Kurtzman e Roberto Orci [Transformers] dá uma derrapada aqui e outra acolá, mas é muito eficaz. A preocupação de manter o longa-metragem atrativo para fãs e não iniciados é visível. Para isso o recomeço significa representar todos os personagens principais e desenvolvê-los. Por outro lado, a filmagem é um festival de referências a acontecimentos citados nos filmes e seriados da TV da franquia.

Para alívio dos fãs de longa data, o espírito trekker está mantido. O Capitão Kirk [Chris Pine] é ainda mais petulante, arrogante e impulsivo do que o personagem eternizado por William Shatner. O Spock também é revivido com exatidão por Zachary Quinto, que pa-

rece ter estudado muito os trabalhos de Leonard Nimoy [que também está presente no filme]. O elenco de apoio também é muito competente. O inglês Simon Pegg mais uma vez mostra seu timing para comédia como Montgomery "Scotty" Scott, e John Cho vive um Sulu ainda imaturo, mas já extremamente competente e com direito à luta de esgrima. O único no elenco que não se destaca [mas também não faz feio] é Eric Bana, que vive um vilão meio "sem sal".

De qualquer forma, é fascinante presenciar os primórdios da inabalável amizade entre Kirk, Spock e o médico McCoy [Karl Urban]. É revigorante ver tantas possibilidades novamente abertas para a série, e causa alívio saber que ela está em boas mãos. J. J. Abrams criou um filme que impressiona em todos os aspectos. Tem ficção, ação, aventura, romance e humor, todos executados com maestria.

Daqui para frente as coisas vão ser diferentes para os tripulantes da Enterprise. Acreditamos, estamos vendo a história de uma das maiores franquias de todos os tempos ser remodelada para se tornar ainda maior. ★





WORKEXPERENCEUSA®

Uma experiência única e divertida
de trabalho nos Estados Unidos!

O Work Experience USA® é o melhor programa de trabalho remunerado nos Estados Unidos para universitários. Ideal para ter uma experiência de trabalho internacional, praticar inglês, se divertir e conhecer pessoas do mundo todo!

Quem pode participar:

Universitários entre 18 e 28 anos, com inglês intermediário.

FEIRAS DE CONTRATAÇÃO

As Feiras de Contratação recebem os profissionais de recursos humanos das **MELHORES** e mais variadas empresas americanas, sendo **hotéis, beach resorts, golf resorts, lojas de equipamentos de ski** e principalmente as maiores e mais **famosas estações de ski dos EUA**, que vem para o Brasil pessoalmente escolher os jovens que trabalharão lá durante o inverno.

EMPLOYER JOB FAIR
19/07 e 20/09

Empregadores confirmados para 2009



**Inscreva-se
antecipadamente
e garanta
sua entrevista!**

IE Vitória (27) 3038-3900 www.ieintercambio.com.br

IE Barra da Tijuca (RJ)

IE Belo Horizonte (MG)

IE Fortaleza (CE)

IE Ipanema (RJ)

IE Juiz de Fora (MG)

IE Niterói (RJ)

IE Recife (PE)

IE Salvador (BA)



Fashion e louca

Por: Marcelle Pereira
Fotos: Divulgação



Nina Lemos lança seu primeiro romance, tirando sarro do mundo da moda

O mundo da moda, com suas tendências e fashionistas, adora se levar a sério. E se, de repente, uma jornalista especializada, digamos, enlouquecesse ou estivesse a um passo de? A divertida suposição dá o tom de "A Ditadura da Moda", romance de estreia de Nina Lemos, uma das meninas integrantes do famoso O2 Neurônio. Na trama, Nina apresenta a colunista de moda, Ludmila, numa tremenda crise pessoal. Durante um badalado desfile na São Paulo Fashion Week, ela começa a ouvir vozes. Essas vozes a fazem lembrar do passado de seus pais, militantes de esquerda, participantes da luta armada e perseguidos pela ditadura militar no Brasil. "O povo na rua derruba a ditadura!" é o que lhe chega aos ouvidos, além da orquestra de flashes de câmeras digitais da cobertura dos outros jornalistas.

Com medo de parar num hospício, Ludmila tenta se tratar. Sua terapia é desenvolvida a poder de muito moderador de apetite e música lounge. Além de se concentrar no que não pode faltar no seu guarda-roupa, como se a solução para calar essa voz na sua cabeça estivesse num uso a mais de seu cartão de crédito. Porém, a coisa só piora.

O leitor fica sabendo, então, do passado da jornalista. Criada por uma

família militante, sua infância não foi como a das outras crianças. Ir à Disney? Nem pensar. Na adolescência, passou longe do Rock in Rio e das novidades da MTV. Sequer pode aprender inglês, idioma considerado imperialista e opressor.

Talvez por isso, atrás de uma compensação, ela tenha se tornado jornalista de moda, algo que não lhe angariou orgulho junto aos seus parentes. A moça parte para uma viagem existencial, numa espécie de acerto de contas com seu passado. Porém, o tom dessa história não cai naquelas obviedades de pedidos de perdão ou revisão de atitudes.

Ludmila vai pesando prós e contras dos dois mundos que formaram seu caráter e, nessa garimpagem, não há como não rir das contradições desses lados.

Bizarrices

A mãe da moça, após sua militância no comunismo, resolveu aderir a uma sociedade alternativa em Minas Gerais. Entre crenças em cristais, chá de cogumelo, duendes e um guru francamente falcatrú, há pouca coisa do universo materno que Mila possa usar para se livrar das vozes. Até a mãe parece não pertencer a essa realidade. Entre a família de seu pai, militantes que se recusam a aceitar que o Império Vermelho caiu com o fim da União Soviética. Se quiser ficar fora da realidade (o que não é o que ela procura), está aí um grupo que vem bem a calhar.



Enquanto isso, ela vai avaliando o quão sem noção é o funcionamento do mundo da moda. A autora dissecou um ambiente em que, muitas vezes, pose é o que vale. Só assim para pensar em levar a sério uma estilista que, conhecida pelas suas produções caríssimas,

promove um manifesto bizarro de anticonsumo. Ou de um ator galã de novelas que perde qualquer indício de boa educação e cavalheirismo ao disputar a socos um lugar na primeira fileira dos desfiles.

O livro de Nina Lemos vem preencher uma lacuna na ficção nacional. Afinal, há mais de uma década, a indústria da moda se estabeleceu no Brasil, gerando dinheiro e curiosidade em seu entorno. Eventos que mobilizam milhares de pessoas, modelos e estilistas transformados em mega-estrelas e uma atenção por parte da mídia que talvez não se repita com tamanha intensidade em nenhuma outra parte do mundo.

Porém, o tema não havia sido explorado com essa eficácia. Fora algumas histórias caricatas em séries e novelas de TV, nada que chamasse a atenção.

Mas quem escreve entende do risco. Nina é repórter especial da revista TPM e colaboradora do jornal Folha de São Paulo, onde integra a equipe de cobertura de moda.

SERVIÇO:

A Ditadura da Moda, de Nina Lemos. 118 páginas, R\$ 27,90 - Editora Conrad.

À caça de Harry Winston, de Lauren Weisberger

432 páginas, R\$42,00 - Editora Record

A autora do fenômeno mundial "O Diabo Veste Prada" está de volta com mais um romance. Emmy estava a dois passos do casamento perfeito quando seu namorado a trocou pela personal trainer. Leigh é considerada o novo talento na editora onde trabalha, mas sua vida amorosa não anda tão bem quanto pensava. A brasileira Adriana odeia a palavra compromisso. Para ela, quanto mais homens melhor. As três amigas decidem fazer um grande pacto: mudar radicalmente suas vidas em um ano. Será que elas vão conseguir?



A noite do Mi'raj

Autora: Zoë Ferraris

364 páginas, R\$39,00 - Editora Record

Noof ash-Shrawi, filha de 16 anos de uma abastada família da Arábia Saudita, desaparece misteriosamente. A família pede ajuda a Nayir al-Sharqi, um guia do deserto, para descobrir o que aconteceu com a jovem. Alguns dias depois o corpo é encontrado no deserto com indícios de afogamento. Ela foi rapta ou fugiu? E por quê? A investigação o leva a um território desconhecido, o secreto recanto das mulheres na sociedade segregadora do Oriente Médio.



A Arte de Virar a Página

Autora: Adriana Falcão

108 páginas, R\$ 29,90 - Editora Objetiva

Com texto da escritora e roteirista de TV Adriana Falcão, 'A Arte de Virar a Página' conta uma história cotidiana e simples, mas divertidamente representativa do universo feminino. Como uma sucessão de dias bons e ruins, as páginas deste livro revelam uma mulher que se inquieta, entristece e volta a se alegrar - aprendendo e compartilhando com o leitor, em fotos cativantes, a arte de virar a página. ★





FatorGarantia
CORRETORA DE SEGUROS

Muito mais que seguro.

Seguro de Vida, Automóvel,
Previdência Privada e muito mais.

Faça já o seu!



A Fator Garantia Corretora de Seguros é uma empresa que tem por finalidade prover soluções personalizadas e eficazes para seus clientes. Trabalhamos com as melhores seguradoras do mercado para oferecer a você um serviço de qualidade. Confira!

Rua Aleixo Netto, 322 - Sala 403 - Ed. Light Tower - Santa Lúcia - Vitória - ES (27) 3235-9963

O antagonismo que se completa

Texto: Camila Fregona

Fotos: Jusdimar Dias

Policial e cantora. Quem poderia imaginar que duas profissões tão diferentes pudessem completar a vida de uma mulher?

Para a capixaba Graciella D’Ferraz, sim. A cantora-policial é um exemplo: destaque nas duas áreas, ela revela que estas são as grandes paixões da sua vida.

A carreira artística começou em 1997 e, com sua voz suave e afinada, Graciella vem se firmando no mercado regional como uma grande promessa. Após passar por algumas bandas de baile, hoje ela empresta seu talento e simpatia à banda Evidance. Sua voz inconfundível também é marca registrada de muitas campanhas publicitárias capixabas.

“Tenho muito orgulho de ter duas profissões tão apaixonantes.”

Com as duas paixões caminhando lado a lado, em 1998, Graciella concluiu o curso de Direito e, logo depois, especializou-se em Direito Penal e Processual Penal. Além de demonstrar toda sua competência como cantora, Graciella também se dedica à carreira de Investigadora de Polícia Civil.

“São duas paixões: ser cantora por nascer com um dom tão especial. Sinto adrenalina a cada música que canto. E Policial Civil, pelo amor ao

Direito, à justiça e também pela luta em busca da dignidade do policial. Tenho muito orgulho de ter duas profissões tão apaixonantes”, confessa.

Em 2006, a cantora-policial teve uma oportunidade única: foi convidada para regravar o Hino da Polícia Civil e deu a ele um novo brilho. O resultado foi uma emoção para ela e todos os colegas.

O que poderia ser um antagonismo, na verdade, se completa. E, além de não dividir o coração da artista, as duas profissões ainda rendem boas histórias. “Já houve preso que bordava roupa pra eu cantar, já coloquei presos pra cantar comigo, em coro (risos). É como se passasse o tempo para eles que vivem, na maioria das vezes, em situações lastimáveis”.

No ano passado, Graciella iniciou mais um sonho: a seleção do repertório para o seu primeiro CD solo. Com músicas de sua autoria e de conhecidos compositores, o projeto está no forno e deve ser lançado ainda este ano. “O lançamento está dependendo apenas do patrocínio. Assim que conseguir, acredito que em um mês termino o CD”, revela.

Esta é Graciella D’Ferraz, mais um orgulho para os capixabas. E, para finalizar, ela deixa a dica: “O meu maior sonho é não precisar sair do Estado que nasci para ter meu trabalho reconhecido. Portanto, pessoal, acreditem nos profissionais da nossa terra. Pesquisem e prestigiem”. ★

DO ESCRITÓRIO DIRETO PARA CASA!

CASV
CLUBE

www.casaclube.com



Se torne sócio da Casa, adquira o seu cartão: (27) 3227-7637
End.: Manoel Gonçalves Carneiro, Praia do Canto. Vitória - ES

Atriz revelação é sucesso nas telinhas da Globo

>> Além de simpatia e charme, a atriz Mariana Rios, 23 anos, esbanja talento. Ela foi vencedora do prêmio "Atriz revelação 2009", no Programa Domingão do Faustão, depois de disputar a vaga com Emanuelle Araújo e Larissa Maciel.

Mariana é cantora profissional desde os sete anos de idade e, foi graças à música que conquistou um espaço na novela: em um dos testes, mostrou seu potencial vocal e ganhou o papel da patricinha Yasmim, personagem que também solta a voz na história.

Mineira de Araxá, ela compunha e cantava "jingles" para produtoras e, mais tarde, quando se mudou para Uberaba, passou a fazer shows com bandas. Foi aos 18 anos que ela se encantou também pelo teatro. Mudou-se para o Rio de Janeiro e passou a fazer aulas na Casa de Artes das Laranjeiras. Logo iniciou as primeiras apresentações, dentre elas vários espetáculos com o cantor Oswaldo Montenegro. "Cheguei a gravar três DVDs com ele", lembra.

Como foi ganhar o prêmio "Atriz revelação", no Domingão do Faustão?

Fiquei feliz demais. A gente sempre deseja, mas como não sabe se vai acontecer, quando acontece é um 'susto' muito bom. Estou muito feliz.

A que você atribui a indicação como "Atriz revelação"?

Malhação é meu primeiro trabalho na televisão. Desde o início me apaixonei pela personagem Yasmim e entrei de cabeça na história. Acho que, quando você faz um trabalho com o coração aberto, você recebe tudo de bom em troca.

Na novela "Malhação" você faz uma personagem cômica. Você se identifica com a personagem?

Muito. Somos parecidas na alegria e no jeito de falar. Mas nas maldades não. Eu sou bozinha.

Em "Malhação" os pais da sua personagem, Yasmim são ausentes. Como é a sua relação com a sua família?

Excelente! Meus pais são meus melhores amigos. Nos falamos o dia todo pelo telefone. Sou muito apegada a minha família.

Você sempre sonhou em atuar?

Sempre sonhei em ser cantora de verdade, fazer shows e gravar CD. Atuar veio depois disso. Mas isso aconteceu quando ainda era criança.

Quando você fez testes para entrar em "Malhação", acreditava que passaria?

Já tinha feito três testes antes dessa temporada e não acreditava. Quando acreditei, passei.

Antes de ser atriz, você tinha carreira de cantora e, inclusive, fazia jingles. Como foi adquirir esse tipo de responsabilidade tão cedo?

Foi ótimo, porque desde criança tenho responsabilidade, sei o que quero da vida e corro atrás dos meus sonhos.

Você esteve recentemente no Espírito Santo para fazer campanha de verão da Ravely. Já conhecia o Estado?

Já conhecia. Quando criança frequentava muito Guarapari. Este é um Estado lindo.

Agora que está emplacando na carreira de atriz, como fica a de cantora?

Estou me entregando totalmente à Yasmim nesse momento, assim como ano passado. Mas daqui a pouco volto a cantar, com certeza.

Quais suas principais influências na música?

Tiro coisas boas do que escuto e não tenho uma influência certa, pois sou muito eclética.

Você já gravou DVD's com Oswaldo Montenegro. Como surgiu essa parceria?

O Oswaldo é um grande amigo e professor. Ensinou-me muito e foi essencial na minha vida e carreira.

Se pudesse escolher o perfil para uma próxima personagem, qual papel você gostaria de fazer?

Não sei. Alguma coisa bem diferente da Yasmim.

Você possui planos para o próximo ano?

O próximo ano a Deus pertence (risos). Mas garanto que vou estar trabalhando, e muito. ★

Mariana Rios
veste Ravely



100% eventos

Referência e credibilidade em organização e cerimonial de casamento

100% Eventos - Av. Jerônimo Monteiro, 1577 - Sala 203, Centro - Vila Velha. CEP: 29100-401 - (27) 3239-1014
Cerimonialista responsável: Lygia Gomes - (27) 8845-1029 / 9949-7651 / lygiagomes@terra.com.br



CLAUDIO BOCCA E BANDA

Casamentos, Formaturas e Eventos Empresariais

Eleito pelo público da internet como o show mais empolgante de 2008!

Contato para shows:
Giovanna Dias
(27) 9949-7696 / 8845-1030
contato@claudiobocca.com.br



Beleza capixaba no topo do mundo

Texto: Fabricia Borges
Fotos: Naio Rezende

➤ A capixaba Débora Lyra, de 19 anos, venceu 40 participantes de vários lugares do mundo e conquistou o concurso Top Model of the World 2008, em abril, na capital alemã, Berlim. O título rendeu à Débora um prêmio de 10 mil dólares e viagens para a China, Espanha e Polônia.

A modelo concedeu uma entrevista à Revista WelcomePlanet, em passagem por Vitória para a sessão de fotos de bwwwtcampanha publicitária de uma grande marca e para o editorial de inverno da estilista e amiga Gisele Amorim.

Descubra um pouquinho sobre a vida, a carreira e os planos para o futuro de Débora Lyra.



"Cheguei a vestir 44. Já engordei e emagreci 15 kg duas vezes"



O que você fazia antes de ser modelo?

Trabalhava em uma empresa exportadora de café.

Como foi o início?

Participo de concursos de beleza desde os 13 anos. Depois, fui para Minas Gerais me preparar para concursos.

Você já teve problemas com a balança?

Sim. Cheguei a vestir 44. Já engordei e emagreci 15 kg duas vezes. Mas fiz tudo com acompanhamento médico.

As modelos estão mais conscientes com relação aos distúrbios alimentares?

Acredito que as mortes e toda a polêmica gerada em relação à anorexia e à bulimia não mudaram a forma de pensar da maioria das meninas.

Muitas emagrecem de forma incorreta e prejudicam a própria saúde.

Como faz para cuidar da saúde e do corpo?

Acordo às 6 horas para malhar. Faço musculação, spinning e pilates. Como a cada 2h30 e evito frituras, gorduras e doces. Vou à esteticista todos os dias.

Como o concurso Top Model Of The World aconteceu na sua vida?

Meu grande anjo, José Alonso Dias, me indicou para esse concurso assim que cheguei a Minas Gerais. Não tive muito tempo para uma grande preparação. Apenas intensifiquei a academia e caprichei na alimentação.

Quais seus planos daqui para frente?

Quero me preparar para o Miss Brasil e investir mais na carreira. ★

perfil

MEDIDAS: 1.80 m de altura, 90 cm de busto, 64 cm de cintura, 95 cm de quadril

TÍTULOS: Miss Juvenil ES, 2º lugar no Miss Brasil Juvenil, Beleza ES 2008, 4º lugar no Beleza Brasil, Top Model of the World 2008.

Débora Lyra veste Gisele Amorim

COM UM CONCEITO INÉDITO E QUASE DOIS ANOS APÓS O INÍCIO
DAS OPERAÇÕES DE SUA PRIMEIRA UNIDADE EM VITÓRIA,
A CASA QUE REVOLUCIONOU O CONCEITO DE VIDA NOTURNA CAPIXABA
FINALMENTE CHEGA AO SUL DO ESTADO.

NS3



THE ONE
CACHOEIRO



LOCALIZADO ESTRATEGICAMENTE PARA ATENDER A TODAS AS CIDADES DA REGIÃO SUL CAPIXABA, A PRIMEIRA FILIAL DO THE ONE ESTÁ LOCALIZADA EM ANEXO AO JARAGUÁ TÊNIS CLUBE, NO BAIRRO GILBERTO MACHADO, UM DOS REDUTOS NOBRES DE CACHOEIRO DO ITAPEMIRIM. ABERTO TODAS AS SEXTAS E SÁBADOS, A CASA CONTA AINDA COM GASTRONOMIA DE QUALIDADE E UMA DIFERENCIADA CARTA DE BEBIDAS, QUE SERVE DESDE A TRADICIONAL CERVEJA A CHAMPAGNES E ESPUMANTES FINOS, ATENDENDO A UM SELETO PÚBLICO COMO JAMAIS FOI VISTO. COM CAPACIDADE PARA QUATROCENTAS PESSOAS, SEIS CAMAROTES, AMBIENTE CLIMATIZADO E SISTEMA DE ILUMINAÇÃO FUTURISTA, DESENVOLVIDO PELO PROJETISTA LONARDI DONÁ, RESPONSÁVEL PELO VISUAL DE ALGUNS DOS MELHORES CLUB'S DO PAÍS COMO O D-EDGE E PACHA DE SÃO PAULO.

TEL.: 28 3517-9541 | WWW.THEONECLUB.COM.BR

 THE ONE

O perfeito música e

Texto: Geise Frigini

Fotos: Divulgação

As festas open air já se tornaram parte do calendário festivo capixaba

“Temos que planejar bastante para que tudo aconteça na mais perfeita ordem e todo mundo saia satisfeito e com um sorriso no rosto”.

Equipe Soul Vibes

Você pode até nunca ter ido a uma, mas certamente já ouviu falar nas tão famosas festas open air de música eletrônica que, a cada edição, têm conquistado mais espaço entre o público jovem. O que era reduto somente dos mais descolados, está ganhando adeptos entre as galeras mais novas, que curtem a natureza e, simplesmente, música. Prova disso é o aniversário de quatro anos da Soul Vibes, maior referência da cena capixaba, comemorado em julho.

Fortemente influenciada pela tecnologia, natureza e pelos inúmeros estilos que hoje povoam o quadro artístico dos eventos, a música eletrônica está totalmente ligada à informática e à internet. A cada dia surge um software novo e um sistema de troca e compra de músicas, entre outras inovações. E quem ganha com isso, claro, é o público que hoje já possui um estilo próprio de roupas, modo de falar, de agir e de compartilhar

as mesmas ideias. A quantidade de comunidades no Orkut ligadas ao tema é um exemplo. Na Europa, já existem até canais de TV dedicados à música eletrônica.

No Estado, em quatro anos de Soul Vibes, o crescimento dos adeptos é facilmente percebido. No início, antes da marca entrar no mercado, o público médio girava em torno de mil a 1,5 mil pessoas. Com a profissionalização do mercado, um considerável crescimento foi notado, com um público

Números da Soul Vibes

31 edições

Mais de **100 mil** pessoas já curtiram a festa

Mais de **100 artistas** já se apresentaram, entre nacionais e internacionais

7 locais diferentes

8 mil pessoas na maior edição



encontro entre natureza

que hoje gira em torno de quatro mil por evento e que também atrai muita gente do interior, fãs de uma boa batida. O pico de público foi a XXXperience, com oito mil pessoas, em sua primeira edição capixaba, em Guarapari, na Praia Doce.

“Foi um mix de turistas e público local, num dia de sol quente maravilhoso e um line up sem precedentes. Contamos com a presença dos dois fundadores da XXXperience, o Rica Amaral e o Feio, e com uma apresentação memorável dos israelenses do Void, que fizeram a poeira levantar ao amanhecer”, lembra Scandar Nemer, proprietário da Soul Vibes.

Ainda sobre os eventos mais marcantes, Scandar lembra de outro: o Infected Mushroom. “Este foi histórico! Houve uma revolução no cenário da música eletrônica local após o evento, o que resultou numa profissionalização forçada. Todo mundo passou a encarar a música eletrônica com outros

olhos, já que esta festa realmente parou a Grande Vitória. Dava para ver sete mil pessoas de todas as idades e todos muito à vontade. Além disso, a produção foi muito bem desenvolvida com inúmeros lasers, telões de alta resolução e cenografia única”, conta.

Estrutura

Planejar uma festa ao ar livre, que dura uma média de 12 horas, não é nada simples, a começar pelo cenário e decoração. Depois, ainda tem a praça de alimentação, palco, elétrica e iluminação - que mais parecem de uma cidade -, o quadro artístico e, é claro, o conceito temático de cada festa, que pode ser completamente diferente.

“As festas open air de música eletrônica - como chamamos hoje, devido à ampla mistura de estilos e vertentes tocadas durante o evento -, têm longa duração, o que é um desafio para a produção. Tudo é em dobro: horas de trabalho, turnos de segu-

rança, barman e etc”, conta Junior Oliveira, produtor da Soul Vibes.

Aniversário

No dia 11 de julho, a Fazenda Camping, na Barra do Jucu, será somente boas energias com a comemoração de quatro anos da Soul Vibes. Será uma festa com quadro artístico de gigantes do circuito mundial de música eletrônica, como os israelenses do Xérox & Illumination e nomes da nova geração do psytrance, como o Headroom da África do Sul, que tem se destacado por apresentações feitas no Brasil.

O Electro Sun, que é artista da Compact Records, mesma gravadora de projetos bem queridos dos capixabas, como Sesto Sento e Bizzare Contact, também é presença confirmada. No progressive trance, quem vai agitar o público é o Earsugar, um suíço muito experiente como DJ e produtor musical, considerado um dos mais antigos e consagrados da Europa.

O que é música eletrônica?

Toda música criada ou modificada através de equipamentos e instrumentos eletrônicos, como sintetizadores, gravadores digitais, computadores e softwares de composição, é música eletrônica. A maneira de compor geralmente é intuitiva e pode ser feita até por pessoas com pouca experiência profissional.

Hoje, se tornou um gênero musical, bastante relacionado ao rock e à música popular. Os subestilos são bastante dançantes, como o techno, acid, house, trance, drum'n'bass e psytrance.

Um elemento importante para o desenvolvimento da música eletrônica dançante foram as raves. O objetivo era a interação entre pessoas e “uma fuga da realidade” a partir de diversas formas de arte. A música eletrônica teve papel fundamental em tais festas, pois proporciona, através das batidas repetitivas e progressivas um efeito hipnótico nos participantes. ★





➤ **A PROGRAMAÇÃO DE INVERNO DO BLISS BAR** vai esquentar ainda mais a Praia do Canto. A partir de julho, o Forró Universitário do Bliss vai agitar a galera todas as terças-feiras. Já as mulheres vão ter uma noite especialmente dedicada a elas: é o Clube da Luluzinha, que todas as sextas-feiras vai oferecer degustação de vinho, salão de beleza e outros atrativos para o público feminino. Aos sábados, o Samba do Bliss promete contagiar a galera em uma noite animada e divertida, regada a muito axé, samba e pagode.

A choperia do Bliss, que fica no primeiro piso, também traz novidades. Agora, todas as quintas-feiras o público pode ouvir muito pop rock nacional e internacional, em shows acústicos, sem cobrança de couvert. E, aos domingos, uma animada roda de sam-

ba – também sem couvert – agita a galera logo após os jogos do Brasileiro.

O cardápio da casa reflete a modernidade do empreendimento e traz desde o tradicional até o mais arrojado. A comida mexicana, por exemplo, é um sucesso do menu, com destaque especial para as Fajitas de Filé Mignon.

Pensa que parou por aí? Ainda não. Além desse roteiro repleto de opções para você se divertir, o Bliss Bar oferece a tranquilidade e segurança de uma casa com excelente estrutura. São três ambientes para você se divertir: a choperia no primeiro piso, o bar dançante no segundo e o terraço com vista panorâmica no terceiro. A casa também é o único bar a proibir o cigarro na sua parte fechada e manter uma área para fumantes no terraço.



Assim, o Bliss Bar oferece um leque repleto de vantagens para você: moderna estrutura, ambiente climatizado, qualidade no atendimento, programação diversificada, sofisticado cardápio e muita gente bonita. O que você está esperando? Venha se divertir no Bliss!

CONFIRA A PROGRAMAÇÃO:

- Terça-feira: Forró Universitário.
- Sexta-feira: Clube da Luluzinha.
- Sábado: Música baiana e axé.
- Domingo: Roda de samba.

Informações: (27) 3227-8282. ★

Cientes **WelcomeCard**, ao apresentarem o cartão na entrada da boate, têm entrada preferencial e desconto de **50%*** no valor do couvert.

Este benefício pode ser alterado. Confira atualização no site www.welcomeplanet.com.br ou no tel. (27) 3350-2222

*Desconto válido até 1 hora da manhã, após esse horário desconto de 30%.



SUA MELHOR OPÇÃO!



Música ao vivo, boa mesa, conforto, estacionamento gratuito, qualidade no atendimento e muita gente bonita. Tudo isso em um só lugar. Turkzoo, uma ótima opção de lazer e entreterimento para todas as idades!



Rua Dr. João Carlos de Souza, 742 - Vitória - ES - Tel. (27) 3314-5106

WWW.TURKZOO.COM.BR

Fuel Station

Os amantes de veículos e esportes automotores já têm um ponto de encontro na Praia do Canto: o Fuel Station, que completa, em agosto, um ano de sucesso. O bar temático atrai o público pela criativa decoração e diferenciado cardápio, já que os pratos e drinks são muito parecidos com os servidos nos maiores bares dos Estados Unidos e México.



CONFIRA A PROGRAMAÇÃO:

- Terça-feira: Promoção de chopp.
- Quarta-feira: Promoção de chopp e transmissão de jogos.
- Quinta-feira: Música ao vivo.
- Sexta-feira: Música ambiente.
- Sábado: Música ambiente.
- Domingo: Transmissão de jogos.

Informações: (27) 3225-3656.

Um dos destaques da casa é o Happy Hour que rola todas as terças e quartas, de 18h às 23h, com dose dupla de chopp e Fuel Cocktails. Com dois ambientes, o Fuel Station pode transmitir simultaneamente os principais campeonatos de futebol, além de disputas de vale-tudo (MMA). E, claro, a música não poderia faltar! No segundo pavimento, todos os dias rolam shows de diferentes estilos musicais.

No consumo de 3 chopp's o cliente **Welcomecard** ganha uma porção de Onion Peels

Atol

Um dos mais novos points da Praia do Canto, o Atol Choperia, também completa um ano de casa cheia. Com ambiente acolhedor, ótimo atendimento, internet wireless gratuita, drinques personalizados e quase 20 tipos de cerveja, o bar se prepara para comemorar muitos aniversários. O cardápio variado é outro atrativo: são mais de 20 opções de petiscos para você saborear.

No Atol, a diversão é garantida. Às quartas, quintas, sábados e domingos são transmitidos os principais jogos de futebol, tanto na TV aberta como no Pay-Per-View. São três televisores de LCD, para ninguém perder nenhum lance. E, agora, a choperia oferece uma oportunidade única: às segundas e terças, reserve o Atol só para você e divirta-se!

CONFIRA A PROGRAMAÇÃO:

- Terça-feira: Happy Hour.
- Quarta-feira: Happy Hour e transmissão de jogos.
- Quinta-feira: Quinta Pop.
- Sexta-feira: Sexta Musical, com a banda Set List.
- Sábado: Sábado Sertanejo, com Marcelo Ramazotti e banda.
- Domingo: Transmissão de jogos e, em seguida, animado pagode.

Informações: (27) 3314-5434. ★



No pedido de qualquer petisco o cliente **Welcomecard**, ganha dois chopp's.

**O PROGRAMA DO DJ NÚMERO 1 DO MUNDO,
AGORA NO MELHOR MIX DO BRASIL!**

TIESTO CLUB LIFE

SEXTAS ■ 23H



O melhor mix eletrônico do Brasil



GALPÃO da praia

O **GALPÃO DA PRAIA**, um dos bares mais antigos e tradicionais da Praia do Canto, investe na programação de inverno e traz muitas novidades para esta estação.

De segunda a sexta, de 18h às 21h, a dose dupla de chopp vai esquentar o Happy Hour. E, para acompanhar o chopp, nada melhor do que saborear os deliciosos petiscos que o bar oferece em seu cardápio.

Às terças-feiras, a partir das 19h, rola o encontro dos proprietários e entusiastas das motocicletas Harley-Davidson "Harley Vitória", ao som dos clássicos do rock internacional. E a agitação da semana não para por aí! A cada dia o Galpão oferece ao público um mix musical diferente: sertanejo, pop rock, MPB e rock são alguns dos ritmos que você pode conferir.

Ambiente aconchegante, atendimento de primeira e muita música ao vivo. Galpão da Praia – uma excelente pedida para você curtir na companhia de amigos!



O ambiente, a música, as pessoas, fazem do Galpão da Praia um lugar agradável; Uma proposta de ótimo bom gosto, que lembra minha terra, Sampa! ”

Wanderson Picali

CONFIRA A PROGRAMAÇÃO:

- Terça-feira: Encontro "Harley Vitória", ao som dos clássicos do rock internacional.
- Quarta-feira: Quartaneja, a noite do sertanejo.
- Quinta-feira: Pop rock e rock nacional e internacional.
- Sexta-feira: Pop rock e rock nacional e internacional.
- Sábado: Pop rock e rock nacional e internacional.
- Domingo: Exibição de jogos de futebol, ao som de MPB e pop rock.

Informações: (27) 3315-8867. ★



1. Paulo Vitor e Rodrigo Padovani; 2. Alysson Amaral e Vânia Ribeiro;
3. Núbia de Oliveira e Vitor Santos; 4. Florisa Almeida; 5. Kariny de Freitas;
6. Gabriel Scandian e Bárbara Tozato; 7. Juliana Janaina e Bruno Martins;



A TURMA QUE CURTE o sertanejo universitário foi à loucura no mês de aniversário da Adega. Em maio, a casa completou três anos em sua nova sede, na Praia do Suá, contagiando os adegueiros de plantão.

Artistas já consagrados no local, Rodrigo Balla, Laion e Higino & Gabriel, fizeram a festa no fim de semana de comemoração. As mulheres também foram presenteadas com direito a entradas VIPs ou pagamento de apenas meia-entrada e dose dupla gratuita à noite toda. Mas quem perdeu a festa de aniversário, não pode deixar de conhecer o melhor ambiente country do Estado.

A antiga sede, inaugurada no final de 2005, na Enseada do Suá, deixou saudades, mas a nova casa – com espaço totalmente climatizado, ampla área para mesas, as melhores porções e tira-gostos típicos, além de uma cervejinha gelada e uma pinga da boa – fez da Adega o lugar ideal para embalar os corações sertanejos.

CONFIRA A PROGRAMAÇÃO:

Quarta-feira: Rodrigo Balla
Sexta-feira: Laion.
Sábado: Higino e Gabriel

Informações: (27) 3315-1364 ★



Aqui o público é selecionado e bonito. Somos carentes de lugares como este. Parabéns à Adega pela programação diversificada e perfeita estrutura"

Andressa Cesconeti (Fisioterapeuta)
e **Benito Santana (Músico e universitário)**



"Lancei o projeto das quartas sertanejas em parceria com a casa. Hoje somos copiados e estamos orgulhosos por sermos pioneiros"

Rodrigo Balla (Músico)



"Adoro o clima que a casa proporciona para conhecermos pessoas diferentes, sem contar o ambiente: confortável e amplo. Mil anos de sucessos para vocês!"

Tatiana Cesconeti
(Chef de cozinha)



"Trago os meus amigos de fora sempre aqui. É tudo maravilhoso. Por isso, toda quarta venho".

Glayson de Figueiredo - Fisioterapeuta



Claudio e Anderson



Gabriel e Pamela Schimorantz



Felipe Breciane e Hugo Rodrigues



Mirela e Kaedy



Rodrigo e Samantha Fregapani

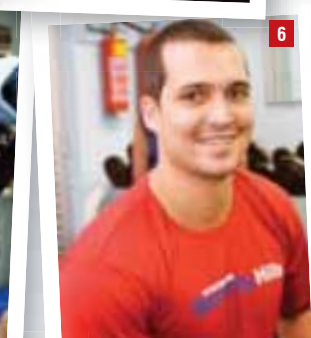
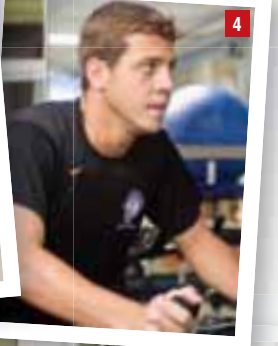
Clientes **WelcomeCard** pagam consumação mínima do dia.

Este benefício pode ser alterado. Confira atualização no site www.welcomeplanet.com.br ou no tel. (27) 3350-2222

Malhação: sinônimo de saúde e beleza

➤ Melhorar a qualidade de vida e a auto estima tem uma receita: praticar esportes. Por isso, enquanto aumenta a quantidade de pessoas que reconhecem essa necessidade, cresce também o número de alunos matriculados em academias. A maioria das pessoas buscam alcançar a forma ideal e levar uma vida mais saudável.

A malhação é indicada para todas as idades. Para quem quer perder mais calorias, os exercícios mais indicados são corrida e musculação. "A malhação pode trazer melhorias para o sistema cardiovascular, assim como a diminuição no percentual de gordura, aumento de massa muscular e da flexibilidade do corpo", afirma Cyr Garcia, professor da Academia Beverly Hills, localizada no Bairro República, em Vitória. ★



SERVIÇO:

ACADEMIA BEVERLY HILLS
Av. Roseno Serapião
de Souza Filho 178
Bairro República
Tel: (27) 3325-0818

1. Daniel Haddad; 2. Henrique Cássaro; 3. Luciano Nogueira; 4. Nicolas Rocha; 5. Pricila Vieira;
6. Prof. Cyr Rafael; 7. Prof. Fábio e Antônio Faé; 8. Sara Cheque; 9. Thais Miranda; 10. Vitor Farina;

Excelência em
Impressão Digital

LOOK

comunicação visual

www.lookcomunicacaovisual.com.br

Banner

Placas

Lonas

Faixas

adestivos

intercâmbio
de frotas

impressão
digital



3299-4270

Rua Nove - 05 - Cocal - Vila Velha - ES - CEP: 29105-790

criação: Leonardo do vale

Aquecendo o inverno com o corpo em dia

➤ Sabe aquela preguiça que bate no inverno? Com a queda de temperatura, muita gente deixa os exercícios para trás e as massas e doces acabam predominando na dieta. Resultado: os ponteiros da balança começam a subir e as roupas acabam ficando apertadas.

Atenta a isso, a revista WelcomePlanet decidiu percorrer as melhores academias de Vitória para mostrar quem mantém o pique e continua se movimentando e aquecendo o clima da estação.

É no clima de boate que os alunos das academias Jardim Camburi e Mata da Praia se exercitam e se divertem durante uma aula diferente de spinning. Em uma aula, realizada ao som de DJ em uma sala climatizada com jogo de luz, é possível perder de 400 a 800 calorias. A prática também melhora o fôlego e enrijece pernas e bumbum. A modalidade só não é recomendada para quem tem problemas no joelho ou na coluna. "Realizamos uma anamnese e avaliação com o aluno para verificar suas condições físicas para iniciar a aula", explica o professor. ★



“É uma excelente atividade, principalmente para queimar calorias. Relaxo e consigo me distrair, após um dia de trabalho”
Daniely Sfalchini -
Fisioterapeuta



Alexandre Demetrio



Luciana Spelta



Simone Santana

“Em uma única aula dá pra perder de 400 a 800 calorias. Há aluno que já terminou a aula com um quilo a menos”
Carlos Eduardo -
professor





Como anda a saúde de sua empresa?

Medicina do Trabalho
Segurança do Trabalho

www.medlider.com.br

Rua Chopin, 35
B. Vermelho Vitória/ES CEP: 29057-580

27.3324.6419



A BASE Emergências é uma empresa especializada em cobertura de eventos, atendimento e remoções de pacientes, locações de ambulâncias Básica e UTI.

www.baseemergencias.com.br

Rua. Macaé Barcelona,
Serra, ES

27.3073.8688

WelcomePlanet festeja sucesso em festa no Escritório Bar



Com movimentada festa, dia 14 de abril, na área vip do Escritório Bar, a Revista WelcomePlanet comemorou seu segundo aniversário. Foi um evento inesquecível onde predominaram a descontração, a alegria e a confraternização.

Dezenas de amigos, jornalistas, anunciantes, celebridades e parceiros da revista compareceram. O diretor do grupo Welcome Card, Hugo Rodrigues, feliz com o sucesso do evento, era um dos mais animados da noite. "É muito bom saber que a revista completou mais um ano de bons trabalhos sendo prestigiada por um público tão especial. Aliás, todos eles contribuíram para fazer essa publicação que já ocupa espaço de destaque no meio editorial capixaba", festejou.

Hugo também agradece aos parceiros que ajudaram a realizar a festa. "Foram muitos os amigos que participaram na viabilização da confraternização. O Chef Assis, do Domus Itália, serviu deliciosos cardápios, minibrusquetas e antipastos; a Vitória Shakers, do querido Cesar Romano, preparou deliciosos drinks, a Kombu garantiu saborosa comida japonesa e a Dam Bianquim deu um toque especial ao ambiente. O brinde foi garantido pela Salton. Não podemos deixar de agradecer, ainda, a toda a equipe do Escritório Bar pelo atendimento e por toda estrutura cedida para a festa", disse ele.

Animada com o resultado que a Welcome Planet vem registrando, a diretora da publicação, Elayne Borel, garante para os próximos meses uma revista ainda mais bonita, atual e inteligente. ★



1. Eduardo Fardin, Marcelo Chuquer e Bruno Pinheiro (FatorGarantia);
2. Cláudia Salviato e Beth Caetano;
3. Chef Assis Teixeira entre suas profissionais do Domus Itália, Moniki Ambrósio e Camila Silveira;
4. Anderson, Nayá, Vera Baldotto e Elaine;
5. Elayne Borel e Hugo Rodrigues.



6. Alacir, Fernanda e Ludgero Ceccato; 7. Aline Laranja, Robson e Kristine laranja; 8. Cesar Romano (Vitoria Shakers); 9. Cristine, Graziela D'Ferraz e Carol; 10. Dam Bianquim e Hugo Rodrigues; 11. Flavinha Mendonça; 12. Gustavo (Combinado) e Giuliano Medina (CEP); 13. Daumielli; 14. Dr.Renato Harckart e Giuliana Pavan; 15. Gisele Amorim; 16. Elayne Borel e Dr. Charles Boechat; 17. Cristiano e Rafael (Kombu); 18. Elayne e Bruno Borel;



19



20



21



22



23



24



25



26



27



28



29

19. Ingrid Prates; 20. Taisnara e Buru; 21. Vivi, Hugo Rodrigues, Ilda Castro e Bruna Hott; 22. Otavio Caliman e Hugo Rodrigues; 23. Hugo Rodrigues com seus pais Sr. Hugo e Sra. Ana Lucia; 24. Scandar Nemer; 25. Lorena, Adilson e Silvana; 26. Sheila e Idalécio Carone; 27. Vera Baldotto e Anselmo; 28. Marcelle e Renato Rocha; 29. Viviane Anselmé;



*O charme da Itália no
melhor do Espírito Santo.*



O Restaurante Domus Italiana é especializado na Culinária Italiana Mediterrânea. Disponibiliza uma boa diversidade de massas, com molhos tipicamente italianos, combinados a mariscos como lagosta, camarão, lula e polvo, além de proporcionar um ambiente aconchegante e íntimo com uma carta de vinhos selecionada e variada em adega própria.

Rua Dr. Olívia Lira, 353, Praia da Costa • Vila Velha • ES • (anexo ao Shopping Praia da Costa - Rua Caritíbia) • 27 3329-3676
atendimento@domusitalica.com.br - www.domusitalica.com.br

WelcomePlanet chega à nona edição em clima de comemoração



Após a festa promovida para anunciantes, amigos e colaboradores, a Welcome Planet ofereceu, no dia 16 de abril, um almoço no restaurante Deboni's da Praça do Papa. Durante a reunião, a nona edição da revista e os novos projetos do Grupo Welcome Card foram apresentados para diversas agências de publicidade.

Em clima agradável e descontraído, o Chef Tony preparou quatro novos pratos especialmente para a ocasião: Risoto de tomate seco com rúcula e mussarela de búfala, Risoto de damasco com queijo Brie e linguado com laranjas confeitadas e Risoto de alho poro com File Mignon ao molho de cerveja caracu. Já para a sobremesa foi servido um delicioso Chocolate Passion. Isso tudo regado a um bom vinho, uma boa conversa e ótimos negócios! ★



Renato Rocha, Gabriela Sipione (Agência Prosper), Renilda Uliana (Agência Prisma) e Evandro Leal (Agência Mix Mídia)



Elayne Borel, Hugo Rodrigues, Giuliana Pavan e Benjamim



Claudio Batista (Mix Mídia), Leila Ferraz (MP Publicidade) e Eduardo (A4)



Claudio Martins (Agência Nave), Renato Rocha e Artílio Neto (Agência Fire)



Chef Tony



APRECIE COM MODERAÇÃO.

www.salton.com.br | Vinícola Salton | Tuiuty | Bento Gonçalves - RJ
Contato: André - Cel.: (27) 9222.5050 - E-mail: altvendedor@uol.com.br



VINÍCOLA
SALTON

ABRA E DEIXE
A VIDA ACONTECER.

des.



“Parabéns.
A revista
está linda!”

Paula Toller elogia WelcomePlanet



No último dia 16 de maio, o IlhAcústico foi palco de uma atração inédita e inesquecível: o primeiro show da carreira solo de Paula Toller, vocalista do Kid Abelha. Para quem não sabe, a banda está numa fase de pausa em suas atividades, justamente para que seus integrantes se dediquem a projetos individuais.

No evento, realizado pela parceria entre IlhAcústico e Rádio Jovem Pan, a cantora apresentou aos capixabas o primeiro DVD de sua fase independente, intitulado “Nosso”. Pessoas badaladas circularam pela área vip e, é claro, a WelcomePlanet não poderia ficar de fora. Afinal, Paula foi musa de capa da 9ª edição e a cobertura do show foi uma maneira de fechar com chave de ouro as comemorações da última publicação.

Ao receber a equipe WelcomePlanet no camarim, Paula resumiu em uma frase sua opinião: “Parabéns. A revista está linda!”, disse folheando as páginas. ★



Elayne Borel e
Paula Toller



1. Camilo Bonna e Julyanna Faroni, Talita Camata e Luiz Neto; 2. Serjão (Jovem Pan);
3. Rose e Marcos Frizzera; 4. Viviane Brunoro e Elvídio; 5. Doriene e Marcelo;
6. Fernanda Ceccato, Saulo Jabor e Giovana Tebaldi; 7. Lili, Ricardo Vieira e Napolião.

Classificação 16 anos

Larga tudo e vem correndo...

BRAHMA

Apresenta



Jorge & Mateus

& CONVIDADOS

01 de Agosto
Pavilhão de Carapina

Ponto de Venda

Lojas

VOXX

Shopping Vitória
e Praia da Costa
Laranjeiras
e Campo Grande

www.bcgeventos.com.br • 27 3315-2626

Azul
Linha Aérea Brasileira



RED HOT
Linha Aérea

GRÁFICA
Espírito Santo

SAMP
Assistência Médica

BCG
Banco Central de Comércio
Indústria e Serviços

AC
Sociedade e Participações L200



Túnel do tempo

Fotos: Wagner Breciane

➤ Mais de 300 pessoas voltaram no tempo dia 6 de junho, na Blow Up. Sob o ritmo contagiante dos anos 80, a galera cantou e dançou sucessos que marcaram época. O comando ficou por conta do Dj Markin e dos dançarinos da Vix Celebration, Robert Fernandes e Flavio Simo. Outra atração foi o Lounge Spa Dakarai, oferecendo massagens especiais para os participantes.

Quem foi, quer voltar. Quem não foi já espera a próxima edição que, aliás, já está programada. Deverá acontecer no dia 5 de dezembro e, certamente repetirá o sucesso da primeira: matar a saudade dos tempos áureos que tantas recordações deixaram na galera com mais de 30.

Agradecimentos

Os organizadores do evento, Adriana Jenner e Julio Valadares, fazem um agradecimento especial a todos os profissionais e empresas que ajudaram a organizar o evento e que proporcionaram este retorno ao passado: Distribuidora Barata, Dr. Paulo Antenor de Oliveira, RL festas, WelcomeCard, Le Chocolatier, Spa Urbano Dakarai, Gloria Gráfica, ArtsGulliver, Casa do Cervejeiro, Melissa e, por fim, Blow Up. ★



1. Os casais Eduardo e Lisienne Silva Santos com Adriana e Alex Schepers; 2. Carioca, Julio Valadares e Sergio Brahim; 3. Paulo André Faneli, Martha e Adriana Jenner e Sebastião da Silva; 4. Os casais Paulo e Gisele Ayres com o casal Gabriela de Castro Nogueira e Alvino Merizio; 5. Ruy Pereira e sua esposa Gilza Hertel; 6. Adriana Jenner e Laila Magesk; 7. O Casal Priscila e Dr Pablo de Freitas com o amigo Julio Valadares; 8. O casal Viviani e Roger Fassarella; 9. Julio Valadares com o casal Irineu Barata e Maria Jose Teixeira; 10. Família RL Festas Almir, Rose e Leonardo Alexandre;

***Vila Velha Agora Tem Qualidade
em Entretenimento.***



Ocean Side

Boate e Choperia



***Praia da Costa Vila Velha
Anexo ao Clube Libanês***

(27) 3399-9231



Botar a culpa nos outros é muito fácil. Difícil é assumir os erros.



Soltando pum e botando culpa no cachorro.

O Paulinho foi pegar a namoradinha, Bruna, na casa dos pais para saírem.

Quando chegou lá, ela ainda não estava pronta e o rapaz teve que ficar na sala com os pais da menina. O problema é que o garoto estava cheio de gases e estava difícil segurar. Então o cachorrinho da família subiu no sofá e ficou ao seu lado.

Ele achou que era uma boa oportunidade de soltar um pum, já que a culpa podia ser do cachorrinho. Soltou um peido silencioso e o mal cheiro tomou conta de toda a sala. A mãe da menina falou pro cachorro:

- Chibiu, sai daí!

Paulinho todo feliz, achou que sua estratégia tinha dado certo. O cachorro tinha levado a culpa. Os gases continuaram pressionando na sua barriga, mas o menino ficou tranquilo.

Soltou mais um peidão e a mãe reclamou de novo com o cachorro:

- Chibiu, já falei pra você sair do sofá!

O garoto tranqüilão soltou então mais dois peidos. Então, quando ele soltou um último peido, foi o pai que gritou pro cachorro:

- Chibiu, sai daí antes que esse garoto caque em você!

A vida é dura, mas Dr. Grimaldo cura! Tirando alguma coisa

O Dr. Grimaldo é apresentado a Carlos Alberto numa festa. Começam a conversar e, de repente, o médico se vira para ele e pergunta:

Dr. Grimaldo: Eu já não tirei as suas amígdalas?

Carlos Alberto: Não, doutor! Eu ainda as tenho!

Dr. Grimaldo: Eu já não tirei o seu apêndice?

Carlos Alberto: Não, doutor! Quando eu tirei o apêndice ainda morava no interior!

Dr. Grimaldo: Você já não foi casado com a Sônia?

Carlos Alberto: Fui, sim!

Dr. Grimaldo: Eu sabia que já tinha tirado alguma coisa de você!

Você é sexualmente ativa?

A mãe entra no quarto da filha e acha uma camisinha. Ela leva a camisinha e mostra para a filha:

- Minha filha, você tem só 13 anos!

Você é sexualmente ativa?

E a filha responde:

- Não muito. Normalmente eu fico só lá deitada, paradona.

Sorria. A piada tem filosofia.

A página do livro

Um casal com mais de 20 anos de casado. Ela se prepara para dormir, enquanto ele lê um livro. De repente, ele passa a mão no «negócio» da mulher por cinco segundos e para. Ela se vira e pergunta:

- E aí? Só isso?

- Só isso o quê?

- Ué, você me acaricia durante cinco segundos e para. Um tanto rápido, não acha?

- Ah! Eu só queria molhar o dedo para virar a página.

Filosofopiando:

Para ficar sossegado é melhor botar o seu marca texto no meio do livro da sua mulher e lê-la todinha, depois você ta liberado para ler o que quiser.

Contra a vontade

No confessional, a mocinha diz ao padre:

- Meu namorado me desvirginou, seu padre.

- Contra a sua vontade, minha filha?

- Não, seu padre. Contra a parede mesmo!

Filosofopiando:

Não tem problema, virgindade hoje em dia não é uma coisa muito importante, só antigamente que a gente só casava com a mulher se ela fosse virgem. Mulher furada a gente não casava, não. Hoje em dia tanto faz, furada ou não furada, nós «num quer» mulher para carregar água mesmo!



O humorista Rossini Macedo e sua esposa, Stefane, recebidos pelo cabeleireiro Jaça e a esposa Eli, após show em São Paulo



Tonho dos Couros e Baby



Tonho e a apresentadora Ana Paula Tabalipa



Tonho e a ex-Miss Brasil Natália Guimarães



Tonho e a apresentadora Cris Flores



Toda mulher tem sua graça. Mas as feias têm três graças: a sem graça, a desgraça e a nem de graça.



**Mr.
Picuí**
RESTAURANTE
& CACHAÇATEIA

Onde você come bem e sorri.



O melhor da comida
típica nordestina.

Os melhores
shows de humor.



1ª Quarta do Mês
Bando de Conga
Quintas-feiras
Comédia a La Carte
Sextas e Sábados
Tonho dos Couros
Restaurante aberto
todos os dias.

Espaço para convenções,
shows, palestras e festas. Informações e Reservas de Mesas: 3235 7711

Tenho dos
Couros



novo show



ROSSINI
MACEDO



Reserve sua mesa.
3235 7711 - 9837 6092

Toda Sexta e Sábado
22 horas
No Salão do Riso
do Mr. Picuí

Contato Para Shows: (27) 3314 6969

REDE
do RISO



Suplementos esportivos
vitaminas e
emagrecedores

Shopping Vitória - 27 3335-1601

Shopping Praia da Costa - 27 3320-6261

www.nutricenter.com.br

Milly
Suplementos
Nutricionais



Distribuidor exclusivo na América latina:

