

18
ANOS
Vida
mariafranco
CORREIO DE SERGIPE | SÁB. 06 | DOM. 07 | SEG. 08 FEV. 2021

ANO XII | **881**

:: JORNALISTA RESPONSÁVEL: MARIA FRANCO
:: MARIAFRANCO.VIDAVIP@GMAIL.COM
:: EDITORA CHEFE: CLÁUDIA LEMOS



Sky
RESIDÊNCIA
O SEU
JEITO
DE VIVER
ATALAIA
VALOR 9 9978-4222

18 ANOS

A sua melhor leitura do fim de semana

E num piscar de olhos, lá se vão 18 anos, isso mesmo, quase duas décadas invadindo e sendo bem recebidos na casa dos sergipanos durante os fins de semana. Um tempo que nos trouxe crescimento pessoal e profissional.

Ao preparar a edição festiva, apenas um sentimento invadiu nossos corações: a gratidão. Sim, o ato de agradecer e retribuir tudo que recebemos. O termo "gratidão" passou a ser utilizado massivamente na Internet para as mais diversas situações, gerando um imenso cansaço, uma banalização de um nobre gesto. Agradecer por tudo o que acontece é prática, até mesmo pelos desafios impostos pela vida, nos deixa em estado de prontidão, e segundo os cientistas, a gratidão libera no corpo humano, os neurotransmissores do bem-estar, como serotonina e dopamina.

E assim ano após ano, é impossível não manifestar carinho por cada integrante da família Correio de Sergipe, como João Alves Neto, Elis Brota, Cláudia Lemos, Hudson Freitas e Décio Santos; por cada anunciante que confiou e continua acreditando na veracidade e estilo do caderno Vida; lembrar das incontáveis mensagens de "obrigado (a)" por uma notinha ou matéria publicada; e do carinho de cada leitor. Sem todas essas partes, o décimo oitavo aniversário não seria possível, e sim, um sonho bem distante.

Foi nesse mood positivo que concebemos a atual edição. Rasgamos 2020 e tudo que a pandemia trouxe para o mundo do nosso calendário, e fizemos um trabalho pontuado por muita alegria, bons registros e gente do bem.

Lembre-se: Exercitar a gratidão abre portas, faz bem para a gente mesmo e também para quem nos circunda.

MUITO OBRIGADO!

| FICHA TÉCNICA |

Fotos: **Rafael Borgatto**

Direção: **Paulo Alves (Mood Press)**

Look Maria: **Heaven**

Beleza e cabelo: **Ton Lima**

Personas

Mesmo em um ano atípico como 2020, eles fizeram acontecer, mostraram que diante de adversidades é possível crescer, dar novos passos e fazer a roda girar. Gente e negócios que perfumaram 2020 com boas notícias e marcaram presença nas páginas do Vida.



ABSOLUTO SUCESSO

Os irmãos **Thiago e Andréa Lima**, do Grupo Castro Lima, expandiram seus negócios, e lançaram o Tahaa Home Resort. O condomínio horizontal foi um sucesso desde a noite de lançamento, no comecinho de outubro, com direito a mais de 80% de lotes vendidos em uma semana e aclamado como maior empreendimento do ano no setor imobiliário. O Tahaa foi apenas o primeiro empreendimento da dupla, que em 2021, lançará outro grande projeto no setor.



SO CHIC

2020 foi super positivo para **Alline Melo e José Rios Jr.** Os irmãos e sócios deram um imenso salto ao inaugurar, na consolidada Heaven, um corner Tânia Bulhões, grife paulistana celebrada nos quatro cantos do país e que chegou para incrementar ainda mais o celeiro sergipano de grandes grifes. A novidade foi muito bem aceita na cidade, com itens vendendo mais que água no deserto.



MADE IN SERGIPE

No mundo das celebridades, o sergipano **Kaique Oliveira** já é um nome bem conhecido. Anitta, Xuxa, Iza, Mari Palma, Duda Reis, Luísa Sonza, Pablo Vittar e Bianca Boca Rosa, são alguns dos célebres nomes que já fizeram aparições vestindo criações do rapaz. Em São Paulo desde 2012, o jovem Kaique batalhou e começa a conquistar espaço no disputado mercado com a Kaoli. Assim como grande parte dos negócios da atualidade, a Kaoli ganha relevância por meio de um trabalho intenso nas redes sociais.



POINT

Com a pandemia, os programas ao ar livre tomaram conta dos fins de semana, e os sergipanos elegeram o Prainha Bar, do empresário **Elison Bomfim** como point do verão local. O serviço e o menu estão entre os mais elogiados da cidade e garantem mesas esgotadas até mesmo nos dias de semana.

DIVERSIDADE

Candidata mais votada para Câmara Municipal, a ativista LGBTQI+, **Linda Brasil**, teve um grande ano. Todo a história de luta e resistência resultou numa expressiva quantidade de votos, e Linda levou diversidade para a política sergipana. Os trabalhos já começaram e ela promete uma linda atuação.



O sonho de viver numa das localizações mais charmosas de Aracaju começa a ser construído

GRAND SMART DA PRIMASA CAMEL TEM CONCEITO DIFERENCIADO E É SUCESSO DE VENDAS



■ Sergio Smith Junior



Já imaginou acordar todos os dias, abrir a janela e desfrutar de um cenário de encher os olhos: o encontro do mar e o do rio, junto com a brisa refrescante que vem dele? Sempre atenta a estes detalhes, a Construtora Primasa Camel procura levar mais que moradias: o bem-estar. Grande atuante em áreas litorâneas de Sergipe, a Construtora aposta nelas acreditando numa melhor qualidade de vida aos clientes. Depois da grande aceitação do

primeiro empreendimento da Construtora na Orla da Atalaia, o Smart Residence, a Primasa Camel lançou ao mercado, na mesma região, no final de 2020, o Grand Smart Residence, que chega com novas soluções de moradia para todo perfil de público e já é sucesso de vendas.

Segundo o diretor Comercial da Primasa Camel, Sérgio Smith Júnior, o empreendimento veio para trazer um estilo de vida diferente para quem busca

por aconchego e sofisticação. "O Grand Smart é bastante procurado pela população por entender que só pela localização já é um produto com diferencial incrível. Com a resignificação do lar neste novo momento, oferecemos mais comodidade dentro dos apartamentos, tipologias diferenciadas, além da varanda gourmet que será entregue com a churrasqueira, atingindo assim todo perfil de público, que vai do solteiro ao casal com ou sem filhos e ainda

àqueles que querem investir", explica

Localizado ao lado do farol da Coroa do Meio, o Grand Smart, que já está com suas obras iniciadas, mostra claramente a inovação da Construtora além da preocupação em oferecer um empreendimento arrojado, perto de tudo. O Grand Smart está com as últimas unidades à venda com condições especiais. Para saber mais, acesse primasaengenharia.com.br/grandsmart, e se cadastre para atendimento.

APP SHOPPING JARDINS ONLINE

DE MODA À TECNOLOGIA DO SHOPPING JARDINS DIRETO PRA VOCÊ.



COMPRE AGORA ONLINE

DISPONÍVEL NO Google Play

Disponível na App Store





TECNOLOGIA. O COMBUSTÍVEL QUE ACELERA O CRESCIMENTO DA PETROX.

Nenhuma outra marca do setor de combustíveis vem se expandindo com tanta rapidez e consistência. Superando a **marca de 65 milhões de litros** comercializados por mês, a Petrox investe na sua capacidade de atendimento para melhorar ainda mais o que tem de melhor: **qualidade e competitividade.**



O MELHOR DA

*moda
feminina*

SÓ
TEM
NO RIO MAR
Aracaju

DUDALINA LE LIS BLANC  BOBSTORE SACADA OH.B0Y! ANIMALE  FARM MARIA FILO

*Carmen Steffens
Maison*

RICHARDS

OSKLEN

CALVIN KLEIN JEANS

*água de coco
por Lina Steffens*

Brooksfield
DONNA

Personas



EDUCAÇÃO PARA TODOS

Conectados ao mundo digital, os meninos da startup Explicaê tiveram um grande ano. Lá no começo da pandemia, quando foi estabelecida a política de isolamento social e suspensão das aulas presenciais, **David Barreto, Bruno Oliveira, Nicolas Matos, Thyago Otoni e Gil Vieira** firmaram parceria com a Secretaria de Educação do Estado de São Paulo. Cerca de um milhão e meio de alunos do Ensino Médio da rede pública passam a ter acesso gratuito à plataforma digital, podendo seguir com a preparação para exames como o ENEM e vestibulares. As projeções para os próximos anos são de saltos ainda maiores.



NA PRAÇA

A sempre movimentada Praça Luciano Barreto Júnior ganhou um toque de sabor e charme com chegada da charmosa Di Panni Confeiteria, obra dos empreendedores **Carol Motta e Ronaldo G.** Atentos à tendência trazida pela pandemia, que estabeleceu a segurança de pontos gastronômicos ao ar livre, a Di Panni conquistou logo um time de fiéis clientes.



TRINTOU

Um dos nomes mais expressivos do jornalismo sergipano, o colega **Jozailto Lima** festejou 30 anos de sua chegada em Sergipe. Após passagem por alguns veículos de comunicação, o jornalista, que há 4 anos enveredou para o mundo digital, segue firme com o expressivo e informativo portal JLPolítica.



BELEZA PURA

Certo do seu talento, o make-up artist e hair stylist, **Ton Lima**, planejou cada detalhe do seu próprio endereço. Fincado na Alice Galeria, o espaço do competente profissional é hoje destino de muitos nomes conhecidos da sociedade, confirmando que o mulhério se rendeu de vez à competência de Ton.



POLÍTICA

Fabiano Oliveira marcou 2020 com um grande guinada. Se a porção como empresário de eventos foi paralisada por causa da pandemia, Fabiano retornou ao mundo da política e conquistou sua cadeira na Câmara Municipal de Aracaju. Isso sem falar que em fevereiro de 2020, Fabiano e sua esposa, Jaqueline Lima, foram agraciados com o abençoado nascimento de Fabiano Filho.



GIRL POWER

Pela primeira vez, o município de Lagarto, um dos principais do estado, tem no comando uma mulher. Eleita, a odontóloga **Hilda Ribeiro**, que já ocupava a cadeira de prefeita, quebrou o machismo, abocanhou a maioria dos votos e fez história. Jovem, Hilda representa a mulher moderna, já que divide suas horas como esposa e mãe.



SOLIDARIEDADE E ABRIGO

Sensibilizada com o desolador cenário em que vivem as pessoas em situação de rua, a jovem estudante **Danielle B. Pinheiro de Meneses** saiu do "lugar comum" e arregaçou as mangas em torno de um projeto transformador. Dani idealizou e colocou em prática o projeto "Tudo por um abrigo", atenuando a difícil realidade dessas pessoas. A iniciativa continua arrecadando verba por meio de uma conta no site "vaquinha.com", e realizando a doação de kits, que incluem uma barraca de camping, itens de higiene pessoal e cobertores. O solidário projeto rendeu parcerias com outros projetos, como o "Solidariedade de Ouro" e "Onda do Bem" em Aracaju, e também em outros estados, como o "Bem Me Quer", na Bahia.



ADEUS AJU!

Sonhando com voos mais altos, a bela **Carol Valença** abandonou a capital sergipana e fixou residência em São Paulo. Já no início do ano, a jovem modelo engatou trabalhos no México e em Dubai, e segue conquistando seu espaço no competitivo mercado e até atuando como digital influencer.



SAPATILHAS

Contrariando todas as adversidades de um país que não reconhece seus talentos artísticos, a jovem **Giulia Santos Madureira** terminou o ano assinando contrato com a Cia. Jovem Bolshoi Brasil, braço da famosa escola russa de balé. A sergipana atuará na corpo durante o corrente ano. Uma linda e merecida conquista.



BUSINESS

Compondo a trinca da MAP Brasil, a empresária **Amanda Gomes** é referência no setor de agenciamento artístico. Ao lado de seus sócios, a sergipana radicada em São Paulo é uma das responsáveis pelo imenso salto na carreira da cantora Anitta, que hoje tem seu nome atrelado a grandes marcas. No ano passado, Amanda figurou também como produtora da série documental "Vai Anitta", uma das mais assistidas na Netflix. Além da MAP, Amanda atua ainda na "One Stop", agência criativa que trabalha com stylists, fotógrafos e video makers.

DE UM JEITINHO
DIFERENTE E COM
SORRISOS SOB
MÁSCARAS,
MAS SEMPRE
AO SEU LADO.



f @shoppingpremio



@advogaroficial

ADVOGAR OFICINA DE ADVOCACIA

Oficina prática de excelência para advogado(a)s atuarem de forma qualificada, com segurança e direção, desenvolvendo o perfil empreendedor que o mercado atual exige.

(79) 3249-8081
www.advogaroficial.com.br

adVOGAR
Oficina de Advocacia



Há 45 anos ressignificando o aprender.



A educação é um grande agente transformador dentro de nossa sociedade. O CCPA, sendo uma renomada instituição de ensino que se dedica, há 45 anos, ao compartilhamento de conhecimento, baseia-se nesse princípio da educação como ferramenta de transformação social.

Por esse motivo, procuramos sempre promover que o aluno seja o protagonista do seu próprio processo de desenvolvimento, tendo participação e voz ativa na construção do seu aprendizado, para que, com o conhecimento adquirido, ele venha a se tornar um agente de transformação no mundo.

www.ccpa.com.br | (79) 3217-6161

[colegio_ccpa](https://www.instagram.com/colegio_ccpa)



*Parabéns
Maria Franco*

São 18 anos trazendo informação e jornalismo de qualidade para o caderno Vida com perfeição.

A Valor Imobiliária tem orgulho de fazer parte desta história e deseja ainda mais sucesso nessa caminhada.



Eng. Aroldo Franca

DA SEMANA



PREMIADO

No comando da revenda CBS, que comercializa produtos AB Inbev no interior do estado, **Neto Mitidieri** anda fazendo um belo trabalho. Na semana passada, durante a conferência anual dos revendedores, a empresa sergipana foi reconhecida pela multinacional como a quinta melhor revenda do país.



CLICK VIDA!

VIDA registra a publicitária **Livia P. Figueiras** e suas três meninas, a primogênita Júlia e as gêmeas. A gerente comercial da Construtora Celi é só felicidade em seu mundo cor de rosa.



HAPPY BDAY

O dia é de festa em torno de **Rodrigo Vieira**, caçula de Ana e Ruy Vieira. Vida se junta ao coro dos parabéns e deseja um ciclo repleto de saúde.



SÓ ALEGRIA

Referência do setor de eventos sergipano, a cerimonialista **Nicélia Santana** completou mais uma primavera na última segunda-feira, 01. Acompanhada por suas filhas, genros e netas, a querida amiga celebrou no conforto de casa.

CUPIDO

O cupido flechou de vez o coração do empresário **Jair Monteiro**. A dona do pedaço é a nutricionista alagoana **Gabriela Canuto**. No último fim de semana, o casal circulava por restaurantes da cidade.

NOVO CEP

A semana foi de despedida para **Sônia Mara Rodrigues**. Com novos projetos profissionais, Sônia deixou Sergipe e fixou residência em Salvador.

NA ATIVA

Após ter testado positivo para a Covid-19, o maquiador e cabeleireiro, **Ton Lima**, já retomou sua rotina. Passado o susto, o

profissional segue com agenda cheia.

NO RIO

Valdares Filho passou o último fim de semana em solo carioca. Ao lado da atual namorada, Valdares foi conferir o jogo que consagrou o Palmeiras na Libertadores.

EM CASA

Nada de praias abarrotadas e nem irresponsáveis aglomerações. A jovem **Rafaela V. Dal Bosco** vai aproveitar o feriado carnavalesco para deixar São Paulo, onde mora, e rever os familiares na capital sergipana.

14 ANOS

A terça-feira, 02, teve tom romântico

para os advogados **Guilherme e Renata Maluf**. O casal completou 14 anos de união.

SALE

Hora de correr até a **Alice Galeria**, onde a Heaven realiza sua aguardada "summer sale". Toda coleção de verão 2021 - composta por marcas como **Mixed e Reinaldo Lourenço** - com 50% de desconto.

EM DIA

Na terça-feira, 02, o governador **Belivaldo Chagas** anunciou que o pagamento de todos os servidores estaduais ativos, inativos e comissionados, serão feitos dentro do mês, um fato que não acontecia desde 2014.

RETORNO

Em clima de expectativa, acolhimento e segurança, o Colégio Master celebrou o início do ano letivo de 2021, na terça-feira (26), com a retomada das atividades escolares. Neste momento, os estudantes participam de aulas presenciais e virtuais, em dias alternados, como forma de garantir o cumprimento do protocolo de biossegurança. Além disso, toda a estrutura está preparada e adaptada com medidas para evitar o contágio da Covid-19 entre a comunidade escolar, como aferição de temperatura, disponibilização de álcool em gel, tapetes sanitizantes, distanciamento social e uso de máscaras.



BDAY

Segunda-feira animada no endereço de **Juliana Mitidieri**, aniversariante deste dia 08. Solteira e focada em sua vida profissional, Ju deve celebrar na companhia dos familiares e de sua linda Helena.



DUPLO

A noite do último sábado foi marcada por uma pequena e íntima festa de aniversário de **Murilo Melquiades e Karine Barbosa**. Este ano, o casal resolveu celebrar em conjunto. Alegria não faltou.



POSSE

A posse da nova Mesa Diretora do Tribunal de Justiça de Sergipe (TJSE) para o biênio 2021-2023 aconteceu no último dia 1º de fevereiro. Foram empossados os desembargadores **Edson Ulisses de Melo**, como presidente; **Ana Lúcia Freire de Almeida dos Anjos**, vice-presidente; e **Diógenes Barreto**, corregedor-geral da Justiça. A sessão solene de posse teve transmissão ao vivo pelo canal do TJSE no YouTube.



REELEITO

Depois de quatro anos de árduo trabalho em prol do desenvolvimento da modalidade e da transparência na gestão, **Ângelo Alves Neto** foi reeleito presidente da Confederação Brasileira de Voleibol para Deficientes (CBVD) para o quadriênio 2021/2025. O pleito eleitoral aconteceu no domingo, 31, no auditório do Real Praia Hotel, em Aracaju, contando com a presença maciça das entidades filiadas.

A ERA DO GELO

Até o dia 17 de fevereiro, a Praça de Eventos Ipê acolhe a exposição 'A Era do Gelo', com esculturas realistas de Manny, Ellie, Diego, Sid e do roedor Scrat. O acesso é gratuito e a atração permanece aberta à visitação durante o horário de funcionamento do shopping – de segunda a sábado, das 10h às 22h, e aos domingos, das 12h às 20h. A visita guiada utiliza a tecnologia de realidade aumentada e, para curtir essa experiência, é só instalar o aplicativo Teth (Android e iOS) e direcionar a câmera do telefone para o QR Code localizado em cada réplica de personagem. A simpática paleontóloga Páli surge na tela do visitante e apresenta curiosidades sobre o mamute-lanoso, o tigre dente-de-sabre, a preguiça-gigante e o esquilo dente-de-sabre. Para acolher o público com segurança, o Shopping Jardins adota mais de 40 protocolos sanitários e tem utilizado a tecnologia como ferramenta para o lazer e a diversão de crianças, jovens e adultos.

HYPE

Indicada até por guias turísticos internacionais, tirando o Rio de Janeiro da pauta, Salvador virou o hype deste verão. Mesmo sem os ensaios de verão ou outros agitos, a ocupação hoteleira da capital baiana está atingido índices satisfatórios.

NAS LOJAS

O documentário "Fevereiro", dirigido por Márcio Debellian, virou DVD. O longa, que acompanhou Maria



REUNIÃO

O deputado federal, **Gustinho Ribeiro**, participou, na terça-feira, 02, em Brasília, da reunião do Solidariedade com os demais deputados que integram a bancada do partido na Câmara. No encontro, o deputado Lucas Vergílio foi escolhido, por aclamação, o novo líder da sigla na Casa Legislativa. "O partido mostra união e maturidade política ao escolher o novo líder. Tenho certeza que Lucas Vergílio vai atuar para fortalecer cada vez mais a atuação do Solidariedade. Já demonstramos nossa força ao conquistar espaço na vice-liderança do Governo e na eleição de Arthur Lira para a presidência da Câmara", afirmou Gustinho.



FILIAÇÃO EM PAUTA

Na tarde da terça-feira, 2, o Presidente do Democratas de Sergipe, **José Carlos Machado** em um almoço com o ex-jogador de futebol **Washington "Coração Valente"** trataram sobre o momento político nacional e sergipano visando as eleições 2022. Na oportunidade, Machado convidou o ex-jogador para se filiar ao partido. "Washington além de ser um vencedor no futebol, como profissional e como ser humano. Venceu seus problemas de saúde com muita fé e dá exemplo para todos nós e nessa mesma fé e mesma forma, ele transmite pra gente, na humildade, na simplicidade, companheirismo, pessoa dedicada e solidária", entende Machado. A relação de Washington com Sergipe começou em 1987, quando seus pais vieram residir na capital sergipana. Em 2011, o vínculo com o menor do estado do Brasil aumentou após a aposentadoria dos gramados.



MEN

O ano novo começa com novidades na **Linha Men**, do **Boticário**. Dedicado aos cuidados de beleza masculina, o portfólio de MEN tem nova formulação e identidade visual, com embalagens com design contemporâneo e cores vivas. Além disso, todos os itens foram revisitados e trazem um olfativo mais moderno, com elementos que entregam ainda mais performance para o consumidor. O Shampoo Anticaspa MEN é um ótimo aliado, com fórmula rica em zinco, que combate a descamação do couro cabeludo logo após a primeira aplicação. Sem abrir mão dos atributos sustentáveis da marca MEN tem fórmula vegana e com embalagens de PE verde em um portfólio completo de cuidados para o corpo, rosto e cabelos, com shampoos, condicionador e novidades em itens de styling, Shower Gel, Hidratante Corporal, Creme e Pós-Barba, Espuma e Azulen, além de Men Desodorante Colônia, com uma fragrância fresca e moderna, que combina notas cítricas e aromáticas com um fundo amadeirado de Patchouli. Os lançamentos estão disponíveis em todos os canais de venda do Boticário.

Bethânia do Rio de Janeiro, no vitorioso desfile da Mangueira de 2016, até sua terra natal, Santo Amaro da Purificação, já está nas lojas desde sexta-feira, 29 de janeiro.

MULHERES DE PEITO

O Hospital Universitário da Universidade Federal de Sergipe/HU-UFS conseguiu obter a habilitação do Ministério da Saúde e tornar-se referência em oncologia em Sergipe, passando a contar com uma Unidade de Assistência de Alta Complexidade em Oncologia - Unacon. A conquista foi celebrada pela Associação Mulheres de Peito.

PARTY

Na quarta-feira, 03, a designer Carol Sousa encheu o Carro de Bois de alegria. Estreando idade nova, ela promoveu um animado jantar no restaurante.

SEM FERIADO

Numa decisão prudente e necessária, o Governo de Sergipe decidiu suspender pontos facultativos no Carnaval. O anúncio foi feito na última quinta-feira, 04.

BLOCO VIRTUAL

A cantora Preta Gil vai entrar no clima carnavalesco com uma edição virtual do Bloco da Preta. Diretamente da Ilha Fiscal, na Baía de Guanabara, a apresentação acontece no dia 14 de fevereiro, às 16h, com transmissão através do Youtube.

Lilly Sarti • Coven • Essenciale • TIG • Wasabi
Andreza Chagas • Aluf

RAPH *store*

Rua Capitão Benedito Teófilo Otoni, 412 – Sala 01

@store.raph

40 anos da maior grife de décor do estado

ARQUITETURA | ARTE | DESIGN | LIFESTYLE

A empresária Maria Celi Teixeira Barreto completa 40 anos de história à frente do maior *mall* de decoração do estado de Sergipe.

Comemorar essa marca, segundo ela - "requer humildade, persistência e muito investimento".

O Celi Mall Decor é um dos endereços mais importantes no cenário nacional quando se fala de design e franquias nacionais reconhecidas fora do país.

Entre as marcas presentes no mall: Florense, Natuzzi Editions, Tidelli, Uniflex, Portinari e Sollos. Um mix de produtos que estão nos projetos dos melhores profissionais sergipanos.

Junto a comemoração dos quarenta anos, há uma expectativa do lançamento do Livro Ouro. A edição comemorativa vai receber a curadoria de um especialista de renome em decoração no país.

O mercado só fala disso.

Os projetos selecionados pelo curador do Livro Ouro terão seus autores, arquitetos e designers de interiores reconhecidos como grandes expoentes no cenário nacional da decoração.

A festa já está com data marcada para o início de novembro e vai acontecer em paralelo com o novo espaço da marca Sollos, assinada por Jader Almeida. Até lá só nos resta roer as unhas e esperar a "avant-première" que também será no segundo semestre.

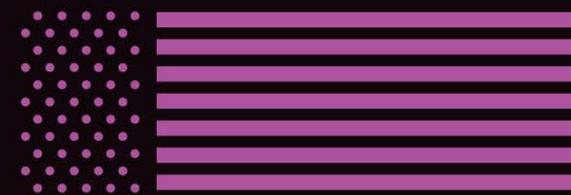




18 ANOS
do Caderno Vida.

Parabéns Maria Franco

Parabéns pela conquista
de hoje, pelo esforço
de ontem e pelo
sucesso de sempre.
Muita luz no seu caminho!



Com carinho,

Érica Mitidieri



CADERNO *Vida*

Nos últimos 18 anos tive o prazer de fazer parte da Vida dos sergipanos também pelo olhar positivo e de muita credibilidade de Maria Franco e seu jornalismo social cheio de personalidade e verdade! Que seu trabalho continue sempre atual e com a modernidade que você sempre trouxe para comunicação sergipana! Maior idade profissional é hora de muitas mudanças! Que venham elas! Parabéns Maria Franco por mais um ano de seu CADERNO VIDA! Com carinho e só desejos bons do seu amigo sergipano e apaixonado por nossa terra,

JOSÉ CARLOS MACHADO



O MUNDO É DELA!

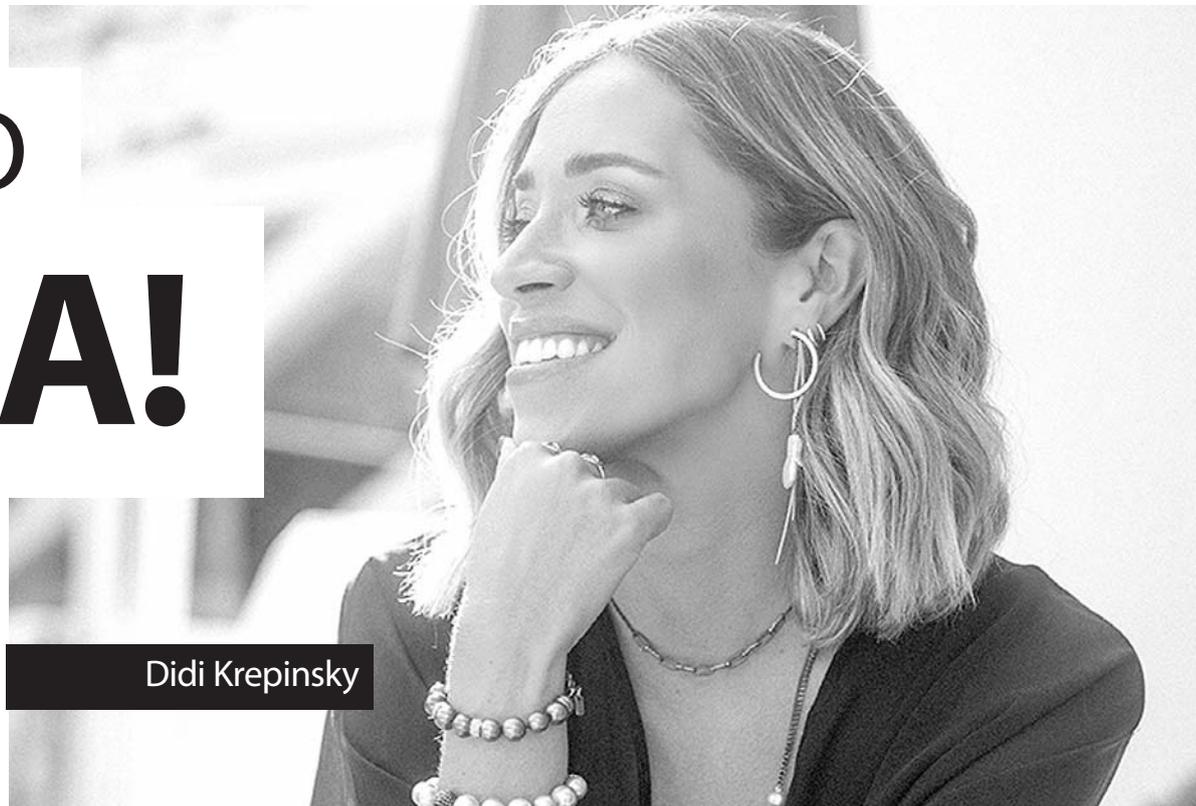
Desde o comecinho do ano passado, o mundo se fechou, e com isso, o desejo de viajar e explorar o mundo está reprimido. Hoje, até arrumar as malas e enfrentar os aeroportos, partes mais chatas de qualquer viagem, dão saudade. Como dicas de lugares e roteiros sempre estiveram nesses 18 anos do Vida, resolvemos conversar com a "trip influencer" Didi Krepinsky, uma jovem paulistana que ganhou fama por compartilhar suas preciosas andanças pelo mundo, e já acumula mais de 122 mil curiosos seguidores em seu perfil no Instagram e muitos acessos em seu site www.didikrepinsky.com. Ao todo, Didi, que nasceu nos Estados Unidos, já visitou mais de 40 países, mas segue com o mesmo entusiasmo em desbravar os rincões do planeta e inúmeros roteiros já na mochila para assim por isso tudo acabar.

VIDA - Um hobby acabou se tornando o grande chamariz para suas redes sociais. Você planeja os próximos passos de uma carreira na área? Pensa em abrir um serviço VIP trip (algo como um concierge de luxo)?

DIDI - Na verdade eu já atuo no mercado de turismo há alguns anos. Sou braço direito da minha mãe na Interep, uma operadora de viagens fundada por ela em 1982, e sou também a diretora de marketing - cuido de toda curadoria de conteúdo que oferecemos às agências de viagens do Brasil que compram conosco. No entanto, estou sim pensando em como aproveitar melhor o lado B2C do negócio que existe nas minhas redes sociais. Estou com um projeto secreto para 2021, vamos ver se sai do papel e dá certo! :)

VIDA - Com a vida exposta nas redes, imagino que exista um lado ruim, como os famosos haters. Já aprendeu a lidar?

DIDI - Olha, para ser bem sincera, me orgulho muito em dizer que não possuo haters! Graças a Deus! Eu limito um pouco a minha exposição, procurando sempre focar nas viagens em si e não tanto no meu dia a dia, acho que isso também ajuda um pouco. Sou uma pessoa muito leve e good vibes e pelo visto, acho que estou conseguindo transmitir isso aos meus seguidores. A nossa troca é muito boa e não tenho do que reclamar. No momento, é um prazer compartilhar todas as minhas andanças mundo afora com eles! Pelo contrário, recebo mensagens lindas de seguidores que enchem o meu coração e me fazem querer mostrar mais e mais. Eu espero que seja sempre assim! Claro que uma vez ou outra aparece algum comentário bobo ou infeliz, mas eu nem ligo -



Didi Krepinsky

simplesmente delete e bloqueio na mesma hora, não fico remoendo. Não quero e nem tenho tempo para energia ruim perto de mim! Kkk.

VIDA - Liste cinco destinos que estarão para sempre na sua agenda

DIDI - St Tropez, Roma, Maldivas, algum lugar na Ásia e algum safari na África! Kkk

VIDA - Três lugares que você se decepcionou e não voltaria

DIDI - Mmmm... Fernando de Noronha eu confesso que me decepcionou e meus seguidores sabem disso hahaha. Victoria Falls eu também não gostei muito e o Egito, da onde acabei de voltar, por mais que eu tenha AMADO a viagem e considere IMPERDÍVEL, acho que é um daqueles lugares que você vai uma vez na vida e está visto, sabe? Já vi o que tinha que ver, acho que dificilmente vou voltar.

VIDA - Com incontáveis viagens em seu passaporte, existe 1 que te marcou mais? -

DIDI - Toda viagem me marca ou me transforma de algum jeito. Tem uma frase que eu amo que diz: "We travel because we need to, because distance and difference are the secret tonic to creativity. When we get home, home is still the same, but something in our minds has changed, and that changes everything". E eu concordo 100%. Fiz inúmeras viagens marcantes ao longo da minha vida, difícil elencar um top 5, por exemplo. Mas das mais recentes, eu diria que Maldivas (meu novo lugar favorito no mundo kkk), a viagem ao Japão em 2018, Ásia em 2015 e África no final de 2019.

VIDA - O Brasil ainda engatinha no turismo, vide a deficitária malha aérea e o precário atendimento em muitos destinos. Quais os maiores problemas do setor no país em sua opinião?

DIDI - Temos alguns. Antes de mais nada, acho que o Ministério do Turismo precisa promover melhor o Brasil no

exterior e também se empenhar para fomentar e estimular o turismo doméstico. Quantas pessoas estão "descobrendo" o Brasil somente agora na pandemia? Pessoas que antes nunca quiseram explorar toda beleza que o nosso país tem para oferecer? Levou uma pandemia e fronteiras fechadas para muitos resolverem viajar finalmente dentro do Brasil. Temos lugares incríveis e maravilhosos aqui que ninguém vai - sempre optamos por viajar para fora ao invés. Acho que o "custo-benefício" de viajar dentro do Brasil ainda não é bom e por isso o internacional acaba levando sempre, além de ter um "appeal" maior. Isso se deve à falta de infraestrutura de modo geral (estradas, etc), malha aérea deficitária especialmente na região do Nordeste, preços tabelados em USD para o turista estrangeiro (é tudo muito caro pelo o que é oferecido em troca, especialmente se comparar com o exterior...os preços das diárias precisam se adequar à realidade do Brasil) e também acho que falta uma concorrência internacional maior para estimular o mercado. Não entendo porque o Brasil não possui hotéis das grandes redes internacionais...temos todo potencial para isso...e eu sinceramente acho que faria bem - elevaria os padrões do turismo nacional como um todo. Hoje pagamos muito caro por algo que não está aos pés do que é oferecido pelo mesmo preço lá fora.

VIDA - Com a pandemia, o que mudará no nosso jeito de viajar?

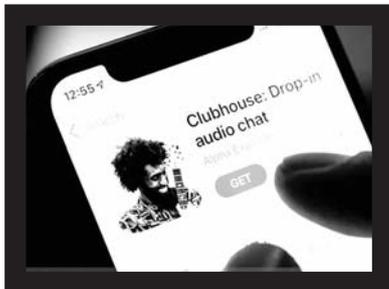
DIDI - Infelizmente, acho que as máscaras vieram para ficar, pelo menos por um tempo. Diminuição de contato em aeroportos como no check-in, imigração, etc também é algo que veio para ficar. Acredito que da mesma forma que hoje pedem o certificado de vacina de febre amarela para entrar em alguns países, o mesmo será exigido para comprovar a imunidade contra o Covid através da nova vacina...uma espécie de passaporte de imunidade. Mas acho que o turismo volta com tudo quando as fronteiras abrirem...sinto que tem uma demanda reprimida ENORME para viajar!

HOT News



MIX FASHION

Com o radar sempre ligado ao que acontece na moda nacional, José Rios Jr. e Aline Melo vão incrementar ainda mais o mix de produtos da Heaven. Após o lançamento da Tânia Bulhões no fim do ano passado, a dupla vai enveredar pelo mundo dos calçados, e trará, com exclusividade, a grife Paula Torres para seus domínios. A label de sapatos ficou conhecida pelos itens extremamente femininos, feitos à mão e a partir de matéria prima de primeira qualidade.



POR ÁUDIO

Exclusiva para convidados, por enquanto, a Clubhouse tem tudo para se tornar a nova febre quando falamos de rede social. Formada por salas onde rolam conversas por áudio, os participantes circulam discutindo arte, cultura, programas de TV populares e temas mais sérios, como política e saúde. Lançado em abril de 2020, o app Clubhouse foi avaliado em cerca de US \$ 100 milhões. Gravar qualquer papo é estritamente proibido, o que significa que os encontros com membros VIP ou conversas em geral estão protegidos. Ainda restrita, a rede ainda segue em fase de testes, mas já com vários adeptos nos Estados Unidos.



BELEZA TECH

A meta de grande parte das pessoas é mesmo colocar a silhueta em dia. Além de mais saúde no prato e da adesão a uma rotina de exercícios, a ordem é usar e abusar das novas tecnologias que auxiliam a se livrar da temida gordura e realça músculos. Referência na área, a dermatologista Michelle Pontes lança o EMSculpt, uma tecnologia indicada para construção de músculos e redução de gordura de forma não invasiva para região abdominal e glútea. A Tecnologia High-Intensity Focused Electro-Magnetic (HIFEM) induz 20 mil contrações musculares muito potentes por sessão, que nunca seriam capazes de ser reproduzidas por ação muscular voluntária. As sessões duram 30 minutos e o resultado é fortalecimento e crescimento muscular e ruptura de gordura. Vida indica!



SABOR COM ALMA

Definida com a gastronomia baseada em memórias, a cozinha afetiva é uma vertente forte no mundo inteiro, assim como a utilização de produtos orgânicos e a sustentabilidade. Idealizado pelo chef François Ozanne, o Alma Bistrot, uma das boas novas da capital sergipana, traz em sua essência uma comida cheia de sabor com filosofia francesa, e que também apresenta o conceito de cozinha artesanal e sustentável. Pratos cheios de aromas e temperos, ingredientes locais, serviço impecável e um espaço ao ar livre, fazem com que qualquer um se sintam em casa. O endereço só aceita clientes com reserva.



VISITE A BAHIA

Salvado entrou de vez, e pela porta principal, no roteiro de turismo de luxo internacional, uma prova disso é que a primeira unidade hoteleira do Grupo Fasano no Nordeste foi enaltecida na matéria assinada por John Oseid para a edição internacional da revista Forbes. O jornalista contou sobre sua estadia no Hotel, membro da Leading Hotels of the World, e traz curiosidades sobre o edifício histórico construído na década de 1930, incluindo o Restaurante e o Spa, que funcionam na mesma sede. A publicação também indica pontos turísticos do entorno, como a Praça Castro Alves e o Elevador Lacerda, e finaliza destacando: "Agora, com o esplendor do Fasano brilhando sobre um dos pontos mais importantes de Salvador, você se perguntará por que nem sempre houve um bom hotel aqui antes". Esse é o terceiro destaque que uma publicação de internacional de luxo dá ao hotel, uma conquista de Letícia Alcazar, Gerente Geral do Hotel Fasano Salvador, e de sua equipe, que recebem com maestria muitos hóspedes sergipanos.



Informação confiável e com descontração.
Há 18 anos, um jornalismo social de leitura
obrigatória, que torna nosso fim de semana
ainda mais leve.

Parabéns, Maria Franco.



ESTE É SEU

Você acabou de ganhar um **vale compras**
no valor de

R\$ 50,00

PARA COMPRAS EM VINHOS, ESPUMANTES OU DESTILADOS.

*COMPRA MÍNIMA NO VALOR DE R\$ 300,00

***PROMOÇÃO NÃO ACOMULATIVA

**VOUCHER VÁLIDO APÓS O CADASTRO DO CLIENTE NO PROGRAMA
DE FIDELIDADE

****VÁLIDO NA PRIMEIRA COMPRA

emporiumjardins

**APRESENTE ESSE
VOUCHER EM
NOSSA LOJA**



DELIVERY

(79) 99886-7796 |



AV. ADÉLIA FRANCO, 2234 LOJA 02 - LUZIA, ARACAJU





O **Colégio Master** parabeniza o **Caderno Vida**, que completa **18 anos** de informação de qualidade no mercado sergipano, e deseja ainda mais sucesso aos jornalistas **Maria Franco e Dhiego Smith!**

ESTA É A
FORÇA
DE SER MASTER.

(79) 3226 0700

masteraracaju.com.br

 /masteraracaju  @masteraracaju

 youtube.com/masteraracaju

Em breve mais uma obra de arte da União, entre as Avenidas Rio de Janeiro e Tancredo Neves

Saiba mais:

uniaoconstrucoes.com.br/moreaqui

 @construtorauniao  construtorauniaooficial

 **União**
Vida para construir. Qualidade para viver.

LAR DOCE LAR

O isolamento social ressignificou o uso do espaço – sobretudo o residencial – e gerou uma grande transformação nos lares, e também na maneira como o arquiteto concebe um projeto. Contudo, engana-se quem pensa que isso nunca aconteceu na história. A gripe espanhola, que assolou o mundo entre 1918 e 1920, foi uma catalisadora de mudanças nas construções, arquitetura e decoração. Pesquisas apontam que, antes dela, as casas eram mais escuras, sem ventilação e as pessoas acumulavam coisas em baús, por falta de móveis adequados e isso contribuiu, de maneira significativa, para a proliferação da doença.

A arquitetura é moldada de acordo com os anseios da sociedade, no tempo presente e futuro. A assimilação das questões sociais, naturais e urbanas de um povo e cultura também são levadas em consideração e os impactos do COVID-19 serão traduzidos em uma nova arquitetura onde os espaços e materiais foram totalmente ressignificados. Sem sombra de dúvidas, o isolamento social mudou de forma significativa nossa relação com o lar: alguns reformaram, outros optaram por mudamos de endereço... uma situação que nos fez tirar planos que estavam há tempos no papel. Uma transformação interior que refletiu no exterior.

Um dos principais pontos que o arquiteto deve considerar em um projeto, sem dúvidas, é a entrada de luz e ventilação natural. Com a pandemia, se tornou mais evidente a necessidade de espaços arejados e iluminados, de forma que renove o ar, mantenha o cérebro em sintonia com o horário solar – isso melhora o sono à noite e a disposição e desempenho das atividades realizadas durante o dia.

A obsessão por higiene pessoal e pela limpeza dos ambientes, desencadeou a tendência do uso revestimentos de fácil limpeza. Paredes lisas, rejuntas mínimos, superfícies artificiais mais resistentes e menos suscetíveis a ranhuras que possam acumular sujeira, estarão cada vez mais presentes daqui pra frente.

Verde que te quero verde. As plantas saíram da categoria decoração, ganhando status de estrela mesmo em ambientes pequenos. Nos próximos anos, os projetos de urban jungles devem ganhar ainda mais reconhecimento, principalmente quando aliados à energia renovável, reaproveitamento de água e sustentabilidade.

Longe da rotina e dos espaços de trabalho, nossa casa virou o escritório sem o cartão de ponto. O home office, uma tendência que ainda se exhibia com certa timidez, pelo menos no Brasil, mostrou que veio para ficar. Deixar de trabalhar na mesa da cozinha, no sofá ou até mesmo na cama, é uma questão de ergonomia, concentração e até mesmo psicologia, pois é importante separar o descanso dos momentos de trabalho. Saúde mental em primeiro lugar.

Precisamos avaliar os impactos ao longo desta nova “normalidade” que se estabelece. As incertezas com o período de confinamento, a incógnita acerca do desenvolvimento e distribuição da vacina, as ondas de instabilidade econômica, as novas ordens de restrições, as incertezas sobre os meios de contaminação e os efeitos em uma sociedade desprevenida, irão remodelar e impactar ainda mais o nosso cotidiano e a forma como vivemos os espaços.

Longe de toda loucura do mundo, tudo que mais queremos é bater a porta e soltar um sonoro “lar doce lar”.

A convite do Vida, a designer de interiores ISADORA SOBRAL escreveu o novo significado que os nossos lares ganharam desde o março do ano passado. A ótica de uma jovem profissional, que refletiu sobre o papel de seu ofício, as necessidades e tendências que vieram como consequência desse imenso “reiniciar” que o coronavírus provocou em todos os aspectos de nossas vidas.



THE BOOK IS ON THE TABLE



Parte de um seleto time de jovens que faz a diferença, o advogado paulista Pedro Pacífico ganhou reconhecimento ao criar o perfil @book.ster no Instagram, um espaço para quem, assim como ele, é apaixonado por literatura ou deseja criar o hábito da leitura. No perfil, trezentos mil seguidores podem se aprofundar em resenhas sobre lançamentos do mercado literário, registrar o o próximo clássico que entrará para sua fila de leitura ou ainda se divertir com o simpático Pedro, um comunicador nato e nitidamente gentil. Junto com a conta no Insta, Pedro, que trabalha em um grande escritório paulistano, mantém o podcast "Daria um Livro", onde recebe semanalmente convidados para falar sobre sua relação com a leitura e narrar histórias pessoais. A repentina e merecida fama é resultado da inovação, afinal estamos no Brasil, um país onde a leitura é de difícil acesso e jovens estão cada vez dispersos em games e outros tipos de diversão. Integrante da célebre lista "Forbes Under 30", que destacou em dezembro de 2020, os mais brilhantes empreendedores e criadores brasileiros de diversos setores abaixo dos 30 anos, Pedro foi muito receptivo, topou conversar com o VIDA assim que leu o convite.

VIDA - Em um país onde a leitura não é um hábito, a que você atribui todo esse sucesso do seu perfil nas redes?

PEDRO - É difícil ter uma resposta muito clara sobre esse questionamento. A última pesquisa "Retratos da Leitura" publicada no fim do ano passado, comprovou que a porcentagem de leitores caiu de 2016 para cá. Atualmente, 48% dos brasileiros afirmam que não praticam a leitura. Acho que muito é da falta de uma referência e de estímulo. Todos nós somos potenciais leitores, mas é uma pauta que não está no nosso dia a dia. Ninguém fala de livros como fala de séries e filmes, por exemplo. O meu perfil acabou exercendo esse papel de referência, acho que esse foi o grande ponto. As dicas dão uma segurança extra na hora da escolha dos títulos.

VIDA - Sabemos que as perspectivas são cada vez mais desanimadoras para o mercado editorial, mas que avaliação você faz do setor no Brasil? Quais os caminhos para termos mais leitores?

PEDRO - Quando pensamos em um Brasil com mais leitores, nós temos que pensar em um Brasil onde as pessoas falem mais de livros. Um bom leitor não é só aquele que lê vários livros, mas aquele que leva isso adiante, aquela pessoa que compartilha a experiência, que indica um livro para o amigo do trabalho... essa atitude é essencial. Mas é funda-

mental uma política de incentivo, de baixar preços, que a sociedade dê destaque aos autores nacionais contemporâneo e que as bibliotecas públicas sejam conservadas. O setor demonstrou uma considerável melhora nos últimos meses. Na quarentena, mais pessoas procuraram por livros e espero que isso continue, seja uma consequência boa desse momento que ficamos trancados em casa.

VIDA - Como você tornou a leitura um hábito e que passos indica para os iniciantes?

PEDRO - Eu sempre gostei de ler, mas nunca fui assíduo. Na adolescência mesmo, eu lia muito pouco. Ler todos os dias é um esforço, mas é importante manter a constância, dez minutos por dia ou três páginas já é muito legal para inserir a literatura na rotina. Para o iniciante, o ideal é escolher livros que estejam no seu universo, e não aquilo de ler o livro que está todo mundo lendo. Se encontrar na leitura demora um pouco, mas vale a pena.

VIDA - Com a exposição nas redes, você acabou se tornando uma "figura pública. Como é lidar com esse reconhecimento repentino?

PEDRO - Realmente é muito doido. Apesar de observar o número ali no perfil, você fica sem noção que aquilo é real. Fica mais concreto quando as pessoas te abordam nas ruas e dão um feedback legal. Eu fico feliz em ver que as pessoas estão lendo mais e que estou contribuindo para isso.

VIDA - Com um bom leitor é natural que exista a expectativa que você passe para o outro lado. Podemos esperar o Pedro como autor?

PEDRO - É uma pergunta que me fazem bastante lá direct do @book.ster. Não posso dizer que nunca, mas agora é improvável pelo tempo esse trabalho exige. Escrever um livro é uma tarefa imensa e árdua, são horas e horas sentado, escrevendo, apagando e por aí vai. Tenho vontade sim, quem sabe mais pra frente essa ideia se concretize.

VIDA - No @book.ster, você compartilha dicas de leitura preciosas e de todos os estilos. É possível listar seus cinco livros prediletos e que você acha que todo mundo deve ler?

PEDRO - Essa pergunta é bem difícil, essa lista sempre muda... rrs... depende do momento, da época que eu li. Mais difícil ainda é indicar um livro "que todo mundo deve ler", pois é bem capaz que outra pessoa não goste... nenhuma leitura é unânime. Se eu te listar os livros recentes que repercutiram super bem lá no perfil, posso citar o "O Filho de Mil Homens" do Valter Hugo Mãe, o "Caderno de um Ausente" do João Anzanello Carrascoza, "Eu, Tituba: Bruxa negra de Salem" de Maryse Condé, "Torto Arado" do Itamar Vieira Júnior, "Talvez você deva conversar com alguém: Uma terapeuta, o terapeuta dela e a vida de todos nós" da Lori Gottlieb e "Travessuras da Menina Má" de Mário Varga Llosa.

CHEF'S LUNCH

COM

Olivier Anquien

27 DE FEVEREIRO | 14H

VIDAM BEACH CLUB

SERGIPE - BRASIL

LIDE®

GRUPO DE LÍDERES EMPRESARIAIS

SERGIPE



INFORMAÇÃO DE VERDADE É COM O JORNAL



O jornal **Correio de Sergipe** oferece diariamente conteúdo de qualidade e conta com cadernos e suplementos. Fique sempre bem informado sobre os principais acontecimentos de Sergipe, do Brasil e do mundo.

ENTRE EM CONTATO CONOSCO | sac@correiodesergipe.com.br

79. 3301-9901  79. 99818-5234

CORREIO DE SERGIPE
QUEM LÊ SABE MAIS



**MAMOGRAFIA DIGITAL
COM TOMOSSÍNTESE
MAMOGRAFIA 3D**

EQUIPAMENTO MAIS ERGONÔMICO QUE PERMITE QUE A PRÓPRIA PACIENTE REALIZE A COMPRESSÃO DAS MAMAS

A TECNOLOGIA MAIS AVANÇADA EM MAMOGRAFIA.

AGENDE SEU EXAME:

2105.2600



Etc & Vital

Osanilde Oliveira
| osanilde@infonet.com.br



Fígado fornece benefícios à saúde

Com essa carne, aprenda a fazer bife acebolado, e sirva como prato principal ou petisco, se corta em cubos

Há os que amam e os que odeiam o fígado de boi. E com essa carne é assim, não existe unanimidade. Unânime mesmo só o fato de que o fígado está entre as carnes que mais possuem nutrientes para o nosso corpo. Para se ter uma ideia do seu poder, ela possui 9 dos 11 tipos de vitaminas existentes. O fígado bovino fornece vitaminas A, B1, B2, B3, B6, B9 e B12, D e K. Os benefícios não param por aí: a carne ainda possui ferro, riboflavina, selênio, cobre e zinco.

E devido às suas muitas propriedades nutritivas, deve ser incorporado ao cardápio de uma dieta saudável, mas, como todos os alimentos que consumimos, sem exageros. O bife é a forma mais comum de consumir a carne de fígado. É um prato simples, rápido de fazer e merece ser valorizado. Mas a carne também pode ser preparada em cubos para servir como petiscos ou no molho. Porém, essa última opção poucos gostam por ser um prato de sabor forte.

INGREDIENTES

*1,5 kg de bifes de fígado *3 dentes de alho *1 cebola grande *Sal a gosto *Pimenta-do-reino preta moída a gosto *1/2 copo de leite *500 ml de água *2 colheres (sopa) de vinagre de vinho tinto

MODO DE PREPARO

- 1. Para começar,** corte a cebola em rodelas e deixe de molho em um recipiente com água e vinagre.
- 2. Em seguida,** com uma faca fina bem afiada, retire a pele do fígado, caso contrário ele poderá ficar duro e com gosto forte.
- 3. Pique o alho.** Tempere o bife de fígado com sal e pimenta a gosto, leve a um recipiente e junte com o alho e o leite.
- 4. Se você tiver tempo,** pode deixar marinando por até 1h na gela-

deira, mas isso não é obrigatório. O importante é o fígado entrar em contato com o leite, pois ele irá amaciar a carne ao quebrar as fibras, devido à sua acidez.

5. Esquente a frigideira com azeite de oliva ou óleo, em fogo alto. Frite os bifes de fígado por cerca de 1 minuto e 30 segundos de cada lado para que fique malpassado – se desejar mais bem passado, deixe mais tempo.

6. Reserve todos os bifes de fígado após ficarem prontos, e refogue a cebola para finalizar o prato. Retire-as diretamente do recipiente com água e vinagre para a mesma frigideira que você fritou o fígado, em fogo médio. Refogue todas as cebolas até ficarem douradas e macias, depois misture a carne. Se quiser, pode jogar também salsinha por cima.

Confeitaria



Os amigos **Felipe Mota** e **Jéssyka Alves** começaram o ano de 2021 com todo o fôlego, já executando um dos seus projetos. A dupla se uniu numa empreitada super bacana, e está comercializando amor em forma de doces na recém-inaugurada Jeiteira Confeitaria. Entre as delícias produzidas por eles estão tortas de pote, bolo gelado, cookier, brownie, trufas, coxinhas de morango, cone trufado, brigadeiros do dia a dia e brigadeiros especiais. E para garantir que você prove todas essas maravilhas, Felipe e Jéssyka estão com uma barraquinha na Praça da Alameda das Árvores (bairro Luzia), todas as quartas e sábados, a partir das 16h, com pronta entrega e aceitando encomendas. Eu já conheço alguns dessas gostosuras, e indico! Acesse o Instagram @jeiteiraconfeitaria e saiba mais sobre o assunto.

Cuide-se Bem

O Boticário lança Cuide-se Bem Boa Noite, uma linha completa de produtos para um ritual de banho e sono, com fragrância relaxante para uma noite tranquila. Os produtos para o corpo, além de hidratar e revitalizar a pele, trazem o segredinho da camomila, conhecida por suas propriedades calmantes, auxiliando no conforto e bem-estar durante toda a noite. A linha conta com alguns produtos exclusivos e inovadores para o portfólio da marca, o aromatizador de travesseiro e o sabonete em mousse. Também faz parte da linha, a loção hidratante em três versões, sabonete em barra e líquido esfoliante, o body splash e a nécessaire ovelhinha. As embalagens da linha possuem atributos sustentáveis, como plástico verde e papel reciclado pós consumo, além disso todos os produtos são veganos. Cuide-se Bem Boa Noite está disponível desde 25 de janeiro em todas as lojas do Brasil, no e-commerce da marca e pelo WhatsApp através do número 0800 744 0010 – para todo Brasil. Há ainda a opção de contatar um revendedor pelo endereço boticario.com.br/encontre.

Férias na Bahia

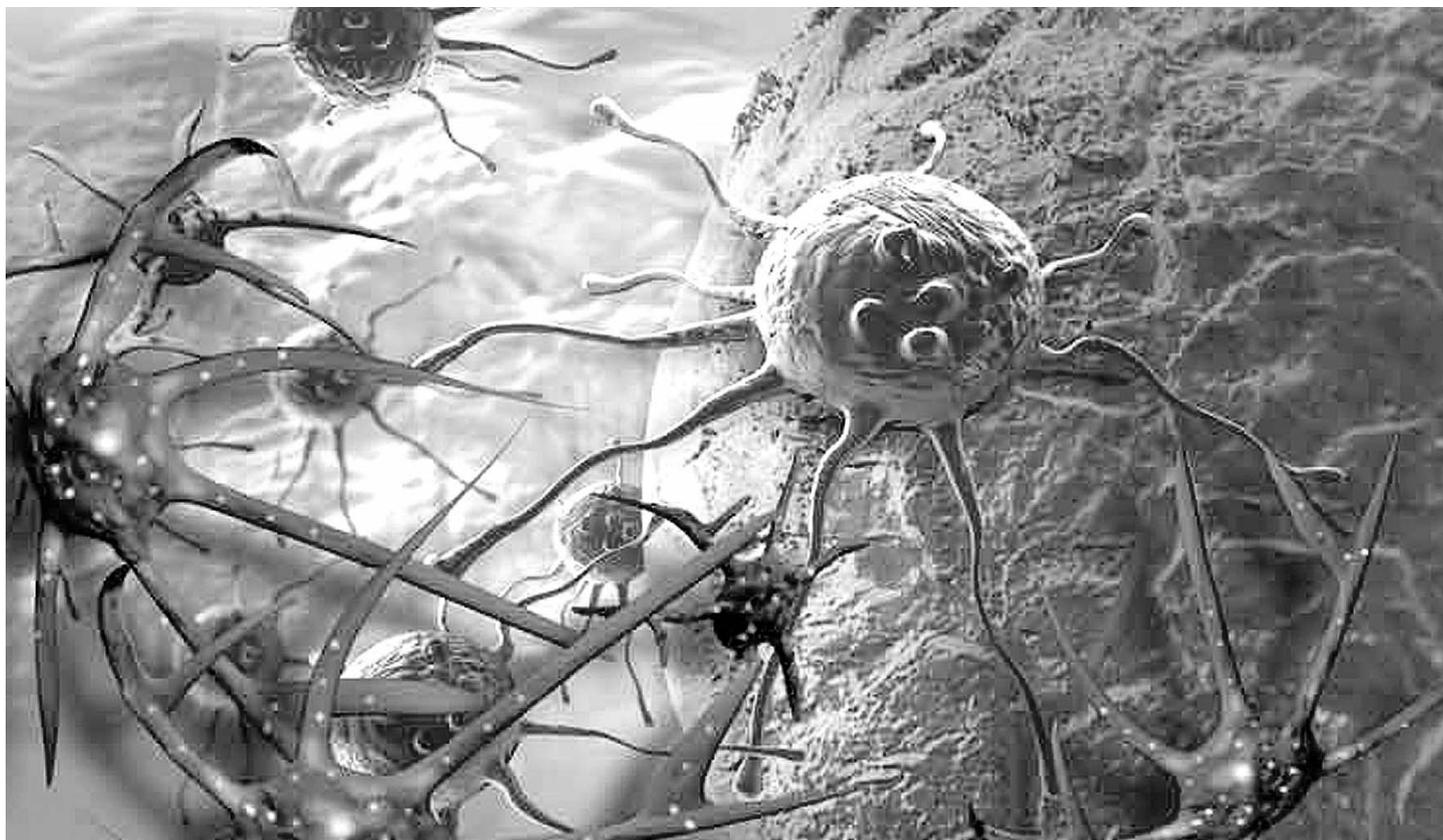


O influencer digital, Flávio Gonçalves, está curtindo seus dias de férias em Barra Grande, litoral Sul da Bahia. Ao lado de amigos, o sergipano está aproveitando as belíssimas praias da cidade, que conta também com excelente gastronomia e vários resorts. No registro fotográfico, **Flávio, Bianca Leal, Rafael Dezen, João Paulo, Michele e Wesley Lemos.**

Paula Saab

MASTOLOGISTA E MEMBRO TITULAR DA SOCIEDADE BRASILEIRA DE MASTOLOGIA

DRAPAUJASAB@GMAIL.COM



Primeiro no Pódio

Imagine um dia como outro qualquer, você palpa um gânglio diferente no pescoço, percebe uma área mais endurecida na mama, um sangramento ao tossir ou uma alteração em um exame de rotina. São situações como essa que acontecem com mais de 19 milhões de pessoas por ano no mundo todo e levam ao diagnóstico de um câncer.

Câncer, esse termo pesado e que traz uma conotação de sofrimento e tristeza considerada como uma sentença de morte é um símbolo que representa uma gama enorme de doenças de órgãos e sistemas que possuem origens diferentes, tratamentos diferentes e resultados diferentes. Só o pavor é o mesmo.

A origem

A origem dos diversos tipos de tumores, sejam sólidos ou não, tem sido amplamente pesquisado há muitos anos. Para alguns temos respostas mais claras, para outros seguimos na obscuridade. O tabagismo por exemplo, é um enorme fator de risco para câncer de pulmão, mas também há câncer de pulmão em não fumantes. O porquê segue como um grande mistério cuja resposta será encontrada conforme vamos entendendo melhor a genética humana e suas múltiplas formas de manifestação. O que percebemos em métricas é que a cada ano aumentam os números relacionados a incidência dos diversos tipos de câncer,

alguns mais que outros.

Ultrapassagem

Líder absoluto de incidência e de mortalidade, o câncer de pulmão foi ultrapassado pela primeira vez pelo câncer de mama em números absolutos de casos novos. A estimativa do Globocan 2020 anunciada essa semana pela OMS é que houve 2.261.419 de casos novos de câncer de mama e 2.206.771 casos novos de pulmão deixando pela primeira vez o câncer de mama como o mais incidente do mundo. Imaginando que enquanto o câncer de pulmão é uma doença que acomete os dois sexos e o de mama é relativamente raro no sexo masculino conseguimos enxergar a vulnerabilidade a que as mulheres possuem atualmente em desenvolver o câncer de mama principalmente nos 87 países onde ele é o mais incidente.

A verdade

Essa ultrapassagem virou notícia no mundo todo ainda mais quando se pensa no Dia Mundial de Combate ao Câncer, que aconteceu essa quinta-feira. A mídia divulgou essa informação, os governos se manifestaram, todos juntos no combate ao câncer. Esse combate que eu gostaria de entender. Não há razão objetiva para o aumento do número de câncer de mama. Supomos que o aumento populacional atrelado ao envelhecimento da população poderia

explicar a linha sempre ascendente dos gráficos de incidência. Talvez não seja tão simples assim. Inúmeros estudos tem sido publicados relacionando sobrepeso e obesidade a aumento do risco da doença, mas não vemos a sociedade se organizar no sentido de mudar alguns hábitos alimentares e de rotina permitindo uma dieta saudável e estimulando a prática de exercícios físicos. Sim, isso é sempre falado. Quero ver produtos orgânicos serem mais baratos que os não orgânicos. Quero ir a uma lanchonete e ter um lanche criativo e natural e não uma coxinha pingando fritura. Quero que uma boa feira custe mais barato que um pacote de arroz e macarrão. O que falamos na TV é impraticável para pelo menos 80 % da população brasileira e talvez menos ainda mundo afora.

Felizmente, o câncer de mama agora ocupa o primeiro em incidência mas segue em quinto quando falamos de mortalidade. Muitas mulheres se curam principalmente quando diagnosticadas precocemente.

O trabalho de combate ao câncer tem que envolver mudanças estruturais na sociedade e deixar de ser somente um dia de lembrança sobre as doenças. Temos que entender a dimensão do problema e deixarmos de ser meros constatadores e sermos transformadores, cada um dentro de seu alcance individual e principalmente social.

Até semana que vem.

 Saúde da
Mulher

É uma satisfação homenagear

Maria Franco

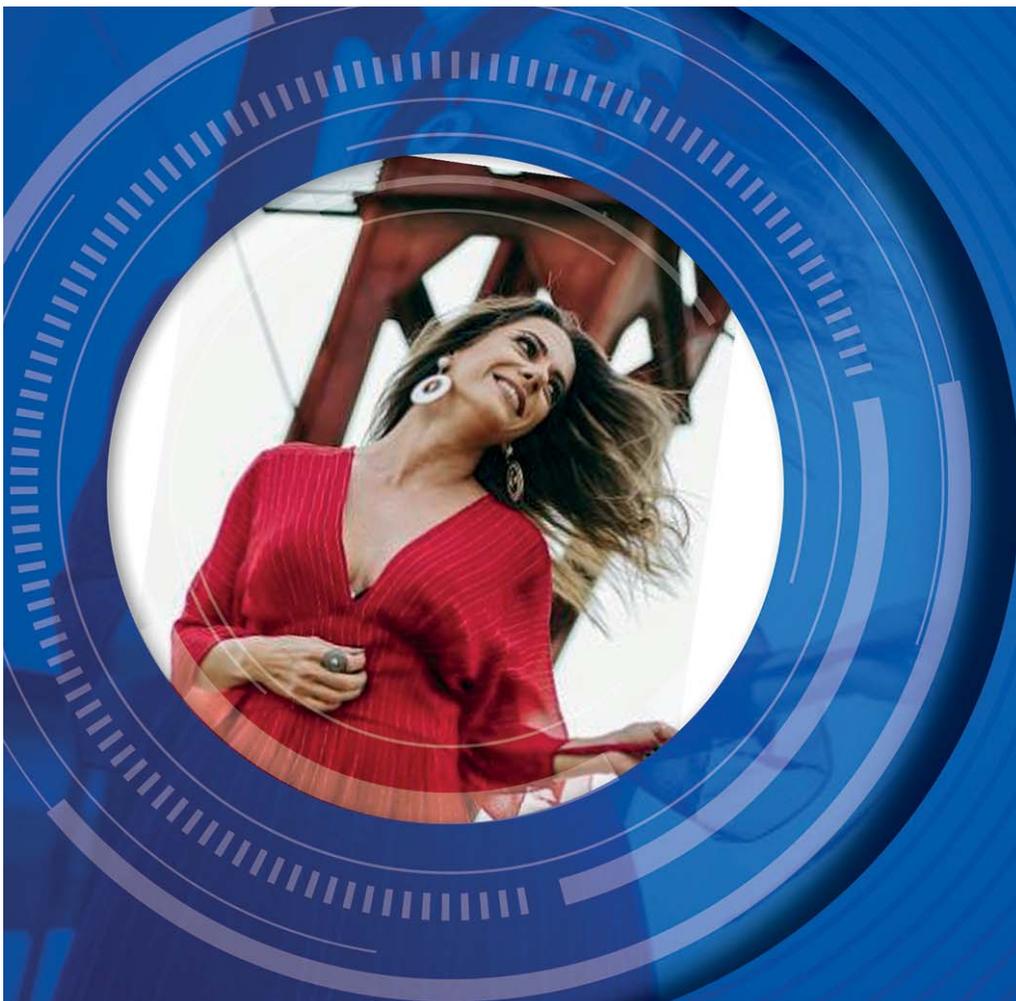
pelos 18 anos de jornalismo com o caderno **Vida**, prezando pela moral e a ética profissional, além de nos manter sempre atualizados com o que acontece no mundo. Deus nos abençoe!



Dr. Albano Franco

EMPRESÁRIO

Vida



O **sucesso** precisa ser **escrito** e **comemorado, juntos!**

É com grande satisfação e orgulho, que fazemos parte desses **18 ANOS** de história e sucesso. Os nossos parabéns à jornalista **MARIA FRANCO**, com a certeza de que essa conexão irá perdurar por muitos anos mais.

Assim como
Maria Franco,
a Cemise sabe
da importância
de celebrar a

VIDA

O Grupo Cemise parabeniza Maria Franco pelos 18 anos do Caderno Vida.
São quase duas décadas dedicadas a levar mais informação e entretenimento para todos os sergipanos. Que essa história continue sendo escrita por muitos anos.

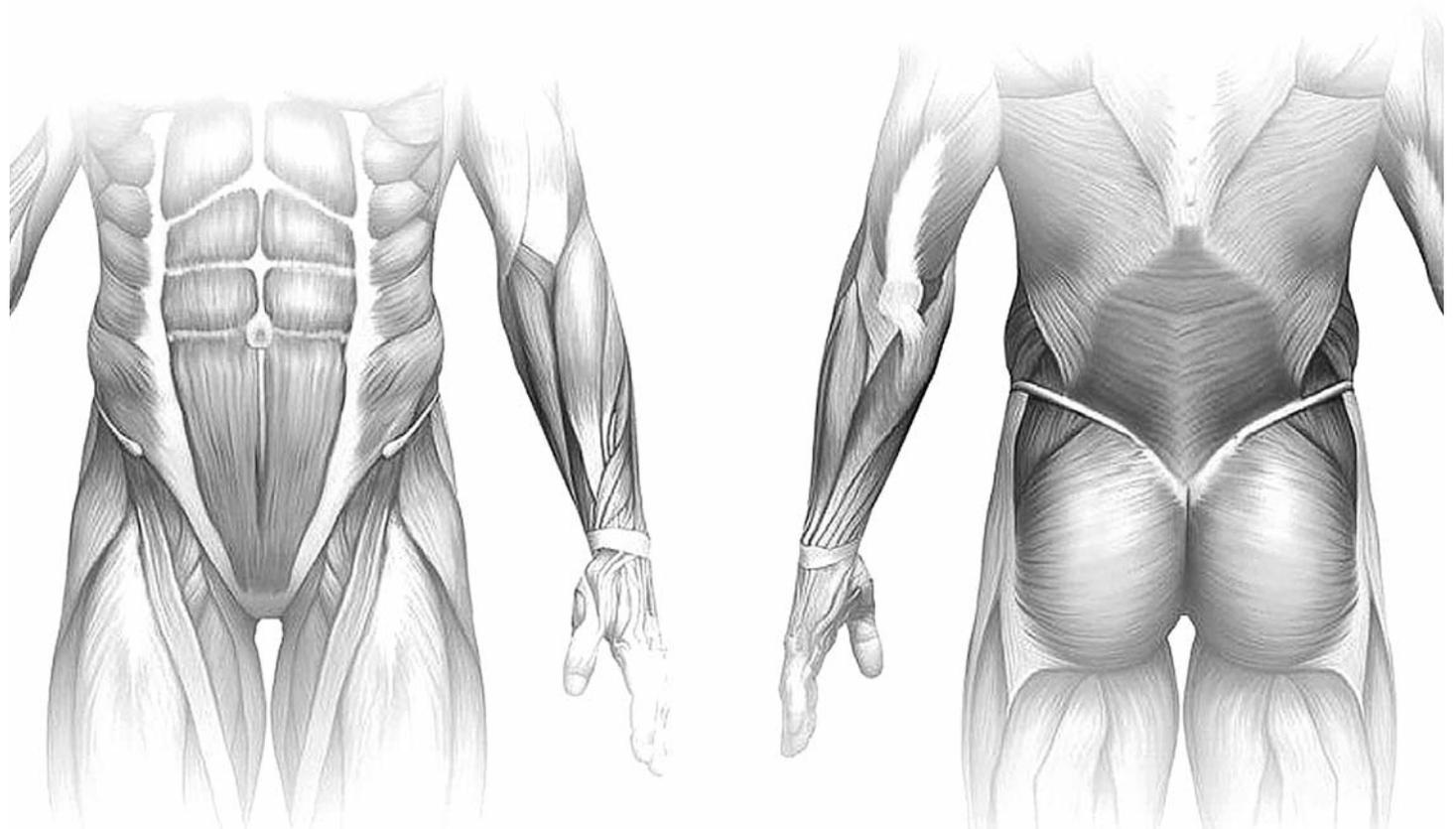
grupocemise.com.br

 [cemisemedicina](#)



GRUPO
Cemise

A importância de fortalecer o centro do corpo



O centro do corpo “CORE” é uma unidade integrada composta de 29 pares de músculos que suportam o complexo quadril-pélvico-lombar. Esses músculos dão suporte e estabilidade ao abdômen, pélvis e bacia, sendo que os principais são os abdominais, os lombares, os oblíquos e os glúteos. O core é considerado o centro de gravidade do corpo, pois é nele que vai parar boa parte da sobrecarga das inúmeras atividades feitas durante o dia. Isso o torna uma região muito vulnerável. Essa vulnerabilidade pode levar ao aparecimento de dores musculares, desvios posturais e até o surgimento de lesões nessa região.

Alguns grupos musculares mais profundos, próximos da coluna lombar e torácica, devem ser estimulados constantemente para a manutenção das funcionalidades diárias do indivíduo. Ao exercitar os músculos do core, ocorre um fortalecimento da coluna, prevenção de lesões, além de eliminar as terríveis dores nas costas. Outros

benefícios do fortalecimento desses músculos são de manter um adequado alinhamento da coluna lombar contra a ação da gravidade; estabilizar a coluna e pélvis durante as atividades cotidianas e gerar força para os movimentos do tronco e prevenir dores na região lombar. Como exercitar?

Esse núcleo ou centro é estimulado com exercícios que promovam uma instabilidade, ou isometria. A instabilidade é promovida com equipamentos como a bola suíça ou o jump, ou simplesmente exercícios que promovam saltos e exijam um equilíbrio extra do indivíduo. A musculação tradicional é muito importante para uma promoção de força, agilidade e massa muscular, mas não consegue estimular o CORE. A união dos dois tipos de treinamento se torna um treinamento completo para a qualidade de vida, podendo ser aplicados desde atletas de rendimento a pessoas que se encontram na terceira idade. É impor-

tante iniciar o treinamento com exercícios isométricos (estáticos) que enfatizam o desenvolvimento da estabilidade e força de resistência dos músculos dessa região. Os exercícios denominados “prancha”, realizados na posição ventral, dorsal e lateral devem ser incluídos no início do treinamento para fortalecer os músculos profundos, estabilizadores da região do core e, posteriormente, incluir exercícios para aumentar a força e a potência dessa região. Ter o core forte é fator de ajuda para um melhor rendimento. O enfraquecimento desses músculos ocasiona alterações na posição do quadril, flacidez abdominal, dores na região da coluna lombar e favorece o aparecimento de hérnias de disco.

Portanto, busque orientação de um profissional de educação física e exercite o seu core! Lembre-se que a promoção da qualidade de vida e o trabalho preventivo são as principais qualidades adquiridas pelo praticante.

Ilgo Max
ESPECIALISTA EM FISIOLÓGIA DO EXERCÍCIO E EM PILATES
GUGUTRAINER@HOTMAIL.COM



Espaço
Fitness

André Brito

PROFESSOR DE LÍNGUA PORTUGUESA, JORNALISTA E POETA

ALSB.PEDACAO@GMAIL.COM | INSTAGRAM @ANDREBRITO.10


 Coluna do professor
 André Brito


Cancelando quem te cancela

Dia desses eu estava tomando um café topado, no mais puro estilo sergipano: cus-cuz de milho macio, ovos fritos, carne do sol e um cafezinho moído e feito na hora.... hummm... Salvei agora! Abri a edição do dia do Correio de Sergipe (ainda gosto de manter esse hábito de ler jornal toda manhã), li as matérias (muito bem feitas, por sinal), busquei informações sobre Sergipe, o Brasil e o mundo (manter-me informado é material de trabalho).

Após a leitura do jornal, fui dar uma 'stalkeada' nas redes sociais, observar quais as 'trends' do dia e as fofocas mais quentes dos últimos tempos das últimas 24 horas. Pasmem! A maioria plenas das postagens traziam algum tipo de informação sobre o Big Brother Brasil, sobretudo, acerca das tretas compostas por uma participante chamada Karol Conká (até que o nome é criativo, lembra os nomes das bandas da década de 80 no Brasil).

Achei o assunto das tretas interessantes e fui buscar mais informações. Rapaz, mergulhei num infinito charco de textos mag-

níficos sobre as relações humanas. Quantas lições!

– Como assim, André, pirou de vez!? Já viu algum aprendizado no Big Brother?

Peraí, véi, já faz tempo que o BBB saturou e somente aqui em terras tupiniquins ainda se dá audiência à tamanha falácia televisiva. Beleza, concordo. Mas há sim lições a serem aprendidas. A primeira delas é: nunca se esqueça de que existe uma câmera ligada perto de você. E com microfone ligado! E aquele que gosta de parecer autêntico (uma máscara que cai com o tempo) pra ganhar seguidores e aplauso do público termina por entender que a realidade um dia avisa que vai cobrar seu preço... e cobra!

A Karol Conká já começou a amargar o preço da realidade, com seus contratos de shows cancelados, programas de tv cancelados, seguidores autocancelados, imagem pública cancelada. Percebeu que o cancelamento (palavra da moda que consiste em condenar as pessoas por algum ato ou gesto que desagrade o outro) está sendo geral? Pois é! O jogo virou logo pra ela que

saiu cancelando um bocado de gente dentro da 'casa mais vigiada do Brasil'.

Uma outra lição aprendida no BBB: como começa uma segregação racial. Os afrodescendentes insurgiram um complot para 'detonar' os pele-clara, numa tentativa de 'criação de uma supremacia black power', no mais puro apartheid às avessas, digno de revolta até dos dândis do século XIX. Acredito que o melhor caminho seria acreditar na existência de uma única raça: a humana!

Voltemos a Karol... a distinta moça destila altivez, soberba e arrogância por todas as antenas e dispara mísseis de nariz empinado por onde passa (eu tive que assistir ao Big Brother para ver se as 'fofocas' eram verdadeiras. Afinal de contas, em tempos de fake News, devemos ter cuidado com o que vemos e ouvimos). Fiquei estupefato: as informações convergiam com as traquinagens expostas nas redes sociais. Rapaaaaaaaaaaaaaaaazzzzzzzz!!!

Entendi o porquê dos cancelamentos da canceladora. Ela deveria mudar de nome para Karol com S, de Se Lascou!

UMA COMEMORAÇÃO DUPLA MERECE MAIS QUE APLAUSOS

Fevereiro é um mês especial. Nós que fazemos a **Federação do Comércio de Bens Serviços e Turismo** comemoramos **73 anos** de existência. E para nossa maior alegria compartilhamos essa felicidade com o **Caderno Vida**, que celebra **18 anos**. Uma **comemoração dupla** abrilhantada pelo excelente trabalho da jornalista **Maria Franco** e pelo importante papel que a **Fecomércio** realiza para o desenvolvimento do **Estado de Sergipe**.

Completar mais uma primavera juntos é a certeza que estamos fazendo o melhor. E isso merece mais que aplausos!



Laércio Oliveira

Presidente do Sistema Fecomércio/Sesc/Senac em Sergipe