

GOOL



A FOME É PROBLEMA NOSSO

No país da fartura,
LUCIANA QUINTÃO trabalha
para aliviar a dor dos que
não têm o que comer



PARCEIRAS:

AIRFRANCE / **KLM**



Meio Ambiente

ESG

Compensar o carbono do seu voo custa menos do que você imagina.

SP → BA

R\$7,13

Todos nós, pessoas e empresas, temos uma pegada de carbono no Planeta e, quando viajamos de avião, não é diferente. Na parceria GOL + MOSS, pelo preço de uma água de coco, você faz a compensação de CO2 e contribui com projetos de conservação do Meio Ambiente.



Acesse o QR Code, calcule sua pegada e compense sua viagem. Faça parte de novos tempos para a Terra.

#MeuVoo  Compensa 

*O valor por pessoa é de R\$7,13

FARIAS BRITO

1ª FASE

1º DO BRASIL NO ITA

CATEGORIA CARREIRA MILITAR

INSTITUTO TECNOLÓGICO DE AERONÁUTICA (ITA) - 2022

INSTITUTO MILITAR DE ENGENHARIA (IME) - 2021/2022

ITA
168



1º DO
BRASIL
NO ITA
CATEGORIA
CARREIRA MILITAR
MATHEUS

★ APROVADOS ★

1ª FASE

IME
175

★ APROVADOS ★

1ª FASE

→
COMPARATIVO
COM AS
CIDADES
BRASILEIRAS

COLÉGIO FARIAS BRITO	168	CAMPINAS	9
SÃO JOSÉ DOS CAMPOS	163	NATAL	7
RIO DE JANEIRO (CAPITAL)	72	RIBEIRÃO PRETO	6
SÃO PAULO (CAPITAL)	40	SALVADOR	6
BRASÍLIA	29	BELEM	5
GOIÂNIA	28	LONDINA	5
CURITIBA	21	CAMPO GRANDE	4
TERESINA	19	MANAUS	4
BELO HORIZONTE	15	JUZ DE FORA	3
VITÓRIA	15	PORTO ALEGRE	3
RECIFE	13	SÃO JOSÉ DO RIO PRETO	2
		SÃO LUÍS	1

→
COMPARATIVO
COM AS
CIDADES
BRASILEIRAS

COLÉGIO FARIAS BRITO	175	CURITIBA	17
SÃO JOSÉ DOS CAMPOS	114	VILA VELHA	12
RIO DE JANEIRO (CAPITAL)	104	CAMPINAS	9
BRASÍLIA	28	CAMPO GRANDE	8
SÃO PAULO (CAPITAL)	24	JUZ DE FORA	5
GOIÂNIA	22	MANAUS	5
TERESINA	21	PORTO ALEGRE	5
RECIFE	19	BELEM	4
BELO HORIZONTE	17	SALVADOR	2

PREVINA-SE CONTRA
O CÂNCER DE PELE.
PROCURE UM
DERMATOLOGISTA.

ADICIONE MAIS FATOR DE PROTEÇÃO AO SEU VERÃO

Use chapéu, óculos, máscara,
álcool em gel e protetor solar.

UV



DEZEMBRO
LARANJA

CAMPANHA DO
CÂNCER DA PELE

Sociedade Brasileira
de Dermatologia



www.sbd.org.br

CONFIRA MANIFESTAÇÕES QUE PODEM SER SINAIS DO CÂNCER DA PELE:

1

Uma lesão na pele de aparência elevada e brilhante, translúcida, avermelhada, castanha, rósea ou multicolorida, com crosta central e que sangra facilmente;



2

Uma pinta preta ou castanha que muda sua cor, torna-se irregular nas bordas e cresce de tamanho;



3

Uma mancha ou ferida que não cicatriza, que continua a crescer apresentando coceira, crostas erosões ou sangramento.



CHEQUE OS FATORES DE RISCO DO CÂNCER DA PELE:

- Alguém na sua família tem ou já teve câncer da pele?
- Já teve mais de 6 queimaduras de sol durante a vida, daquelas que a pele fica muito vermelha e ardendo?
- Apresenta muitas sardas ou mais de 50 pintas no corpo?
- Tem pele muito clara, do tipo que sempre queima no sol e nunca bronzeia?
- Está com alguma ferida que não cicatriza?
- Possui alguma pinta no corpo que está se modificando, mudando a cor ou crescendo?
- Já teve câncer da pele?
- Tem mais de 65 anos?

A presença de um ou mais desses fatores de risco alerta para a necessidade de procurar o médico dermatologista. Acesse o site www.sbd.org.br/dezembroLaranja e conheça a Campanha da Sociedade Brasileira de Dermatologia (SBD).



ADICIONE MAIS FATOR DE PROTEÇÃO AO SEU VERÃO



APLIQUE
PROTETOR SOLAR
FPS 30 OU MAIOR
DIARIAMENTE



USE CAMISETA
E CHAPÉU



NÃO SE ESQUEÇA
DOS ÓCULOS DE SOL
COM PROTEÇÃO UV



EVITE O SOL
ENTRE 9h E 15h



CONSULTE SEMPRE UM
MÉDICO DERMATOLOGISTA
ASSOCIADO À SBD.
www.sbd.org.br



Nº 226 DEZEMBRO/JANEIRO 2021/2022

1

EMBARQUE

Festivais de música em Belém e no Rio de Janeiro; rota gastronômica em Punta Cana; e o olhar para o cotidiano do fotógrafo Mauro Restiffe

PÁG. 17

2

VIAGEM

As boas surpresas da Rua da Aurora, em Recife; o Pantanal recebe seus turistas com safári para ver onças, hospedagens confortáveis e infraestrutura até em suas regiões mais remotas

PÁG. 29

3

VIDA, TEMPO E TRABALHO

Fundadora da ONG Banco de Alimentos, Luciana Quintão fala sobre nossa corresponsabilidade sobre a fome; o medo de sair de casa no mundo pós-isolamento; os cosméticos sólidos e sustentáveis da B.O.B

PÁG. 43

4

#NOVAGOL

As novas regras para entrar nos países; conteúdos sobre aviação do expert Lito Sousa; nossos colaboradores mais antigos compartilham suas jornadas; retrospectiva Smiles; filme de terror a bordo e outras novidades

PÁG. 71

MANIFESTO GOL

Existem dois países dentro do nosso. Um que enfrenta a escassez com coragem e tira dela a força criativa e a dignidade para vencer os mais difíceis obstáculos. O outro tem amplo acesso a conhecimento, recursos e tecnologia.

A GOL é fruto do encontro desses dois Brasis. De um lado, aquele que inspira a garra de quem vem de baixo e acredita no humano como algo maior que a maior das tecnologias. De outro, o Brasil que as domina com inteligência e competência, produzindo inovação e **ampliando horizontes.**

É o que essa marca, fundada por gente simples e visionária, tem mostrado ao longo de sua trajetória. Quando os dois lados dessa nação se encontram, democratizar o acesso ao transporte aéreo é só o primeiro trecho da nossa viagem.

E não se trata somente de **voar e servir de forma segura, humana e eficaz.**

Temos uma vocação maior: fortalecer nosso papel na construção do **Brasil que nos inspira** e levar para o mundo o que temos de melhor - o jeito brasileiro de misturar simplicidade com tecnologia, inovação vibrante com simpatia e humildade.

E será assim ainda mais, através da #NOVAGOL. Fiel à nossa essência e alinhada ao contemporâneo, ela leva em suas asas o Brasil em que acredita e que reafirma desde sua primeira decolagem.



URGÊNCIA E ESPERANÇA

Fome. Bastam apenas quatro letras para evocar conceitos amplos e complexos como miséria, desigualdade, modelo de desenvolvimento e nossas prioridades enquanto sociedade. A insegurança alimentar, como dizem os técnicos e estudiosos do tema, se impõe sobre qualquer outro assunto porque fala sobre as mais básicas condições de vida. Quem não sabe se poderá comer tem seu horizonte de tempo reduzido até a próxima refeição e fica impedido de pensar em moradia, educação e saúde, para citar apenas outros elementos fundamentais das necessidades humanas. Sonhos e planos, então, tornam-se ideias inalcançáveis.

O resultado é uma tragédia em vários níveis. A começar, obviamente, pela angústia de cada indivíduo faminto, culminando no enorme desperdício de potencial humano. Um problema tão complexo como a fome não se resolve com ações pontuais, mas elas são fundamentais para manter o assunto em discussão e apontar caminhos possíveis de solução. Luciana Quintão, a personagem de capa desta edição, trilha um deles há mais de 20 anos.

Sua experiência e forma de atuação mostram que aplacar a urgência não significa abrir mão da transformação mais profunda. A ONG fundada por ela em 1998, a Banco de Alimentos, trabalha com arrecadação e doação de comida e duas outras frentes:

A fome não se resolve com ações pontuais, mas elas são fundamentais para manter o assunto em discussão e apontar caminhos possíveis

educação nutricional, para conscientizar sobre escolhas mais saudáveis, melhorando os hábitos alimentares das pessoas; e mudança na mentalidade do nosso sistema de abastecimento, evitando tanto o desperdício como a carência de comida.

Nosso país é um dos maiores produtores de alimentos do mundo, tem uma economia enorme, diversificada e pujante, pessoas brilhantes e dedicadas e todas as

condições para superar suas dificuldades. Mesmo assim, temos ainda muito o que evoluir como sociedade, e os índices de escassez daquilo que há de mais básico ainda são profundamente alarmantes no Brasil. Importante frisar que, com a desejada queda dos índices de internações e de óbitos que a vacinação contra o coronavírus produziu, infelizmente caíram drasticamente também as doações de alimentos e de recursos às populações mais necessitadas. Em momentos difíceis como o que vivemos agora, é ainda mais fundamental saber que há pessoas como Luciana atuando com inteligência e dedicação irrestrita e incondicional para que a gente siga em frente como nação. Ao mesmo tempo que a homenageamos, queremos acender o alerta para que a mobilização de todos não esmoreça.

Essa é a mensagem que gostaríamos de deixar neste momento de mudança de ciclo. O senso de urgência e a esperança não necessariamente são sentimentos contraditórios. Ambos têm a inércia como principal adversário e podem coexistir se tivermos em mente um objetivo comum.

Desejamos a todos um excelente 2022 e vejo vocês novamente a bordo em breve.

Bom voo e boa leitura,



PAULO KAKINOFF É PRESIDENTE DA GOL LINHAS AÉREAS



apresenta:

VAMOS FUGIR?

Planejamento é a chave para fazer uma viagem que caiba no orçamento e ainda te ajuda a fugir de aglomerações. A influencer Amandinha lista algumas dicas para quem já está planejando a próxima viagem e não quer descuidar da proteção contra a Covid-19.



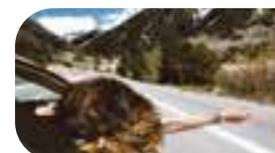
RESPEITE SEUS LIMITES

Retomar as viagens depois de um período de pandemia pode assustar muita gente. Busque lugares em que você se sentirá confortável. Há hospedagens que oferecem serviços sem contato físico.



FUJA DA ALTA TEMPORADA

Pesquise uma temporada intermediária, já que é um momento do ano em que os preços não estão tão altos e as atrações continuam disponíveis. Uma viagem para os Lençóis Maranhenses, por exemplo, pode ser feita entre abril e maio.



DEIXE O AR CIRCULAR

O avião é um dos meios de transporte mais seguros, e os filtros HEPA das aeronaves eliminam o coronavírus do ar. Para viagens curtas, vale a pena alugar carros; se usar transporte público, mantenha as janelas abertas.



DE OLHO NOS PROTOCOLOS

Fique atento aos protocolos de segurança específicos de cada destino. Há pontos turísticos que só podem ser visitados com comprovante de vacinação e/ou teste de Covid negativo.



PRIORIZE ATIVIDADES AO AR LIVRE

Destinos próximos à natureza são uma boa pedida. Em lugares abertos, as pessoas já podem ficar sem máscara. No Brasil mesmo, há dezenas de destinos maravilhosos para explorar, como Arraial do Cabo (RJ).



HORA DA PECHINCHA

A passagem aérea costuma ser um dos maiores gastos da viagem. Dica: ative notificações em sites de companhias aéreas e assine newsletters de programas de milhagem.



ECONOMIZE NO DESLOCAMENTO

Compare a localização da sua hospedagem com a dos pontos turísticos. Assim, dá para economizar no deslocamento dentro da cidade. Isso funciona muito bem em centros urbanos como Nova York.



STOPOVER: DUAS VIAGENS POR UMA

Em viagens internacionais, você pode comprar uma passagem com uma conexão longa em outro país e incluir esse destino no seu roteiro.



AMANDINHA @PREFIROVIAJAR

Viajante profissional há seis anos. Ao todo, foram 5 intercâmbios e mais de 40 países visitados. Em suas redes sociais, compartilha dicas que inspiram e ajudam 1,7 milhão de seguidores.

NA PONTA DO LÁPIS

Não é necessário ter muito dinheiro para fazer a tão sonhada viagem. Basta definir o objetivo e traçar um plano. Com o destino escolhido e todas as contas feitas, pegue o valor total que vai gastar com sua viagem, separe em parcelas e se comprometa a investi-lo todos os meses. Quanto mais investir – a boa e velha recorrência –, mais rendimento terá e mais próximo ficará de alcançar o objetivo. É claro que tudo depende do tamanho do sonho e de quão perto estão as próximas férias. Se você tiver tempo para um planejamento maior, com certeza vai poder desfrutar melhor da viagem, lembrando que a sorte de todo bom investidor é ter o tempo como aliado. E não precisa fazer tudo sozinho. Para começar a investir, uma opção prática são as carteiras administradas, nas quais o seu dinheiro, a cada aporte, acompanha a estratégia de alocação definida pelo gestor da sua carteira. Este é um dos serviços oferecidos pela Warren: a sua carteira é criada para o seu objetivo e nós cuidamos de tudo a partir daí. Não precisa escolher entre CDB, LFT, ações, etc. Toda a parte mais chata e complexa, de determinar a melhor estratégia para o investidor ganhar mais, fica com a gente.

EXPERIMENTE A WARREN:



Victor Basaglia
Especialista em investimentos



PROCESSO ARTESANAL

Os bastidores da produção do cenário da capa desta edição

Para fazer fundo à Luciana Quintão, personagem da matéria de capa desta edição, buscamos retratar em imagem o enorme paradoxo da fome que está devastando o país *versus* a fartura representada pelos números superlativos do agronegócio. Não foi tarefa simples: nem no que diz respeito ao conceito, nem quanto à execução. “Procuramos trazer um conjunto de pratos bem variados que representasse a diversidade das mesas brasileiras”, conta Renato Breder, diretor de arte da revista GOL, que, junto com a produtora executiva Carla Arakaki e um time de colaboradores, criou o cenário da capa e das fotos que ilustram a matéria. O desafio, então, foi a montagem, já que era preciso preservar os pratos, que eram alugados, além da parede do estúdio. “A solução foi fazer maquetes dos pratos, desenhando e recortando o contorno de cada um deles em uma cartolina. Então apliquei um isopor atrás de cada recorte para recriarmos a sombra natural com a mesma luz do espaço e também para posicioná-los na parede e ter a marcação correta. Depois fotografamos cada um dos pratos segurando-os nas posições, para garantirmos a luz certa. A etapa final foi na edição de imagem, com a colagem digital de todos os pratos na parede”, explica Breder.

GOL LINHAS AÉREAS

Presidente PAULO SÉRGIO KAKINOFF Vice-presidentes EDUARDO BERNARDES, CELSO FERRER e RICHARD LARK

REVISTA GOL LINHAS AÉREAS Editor-Presidente PAULO LIMA Diretor Superintendente CARLOS SARLI Diretora de Eventos e Projetos Especiais Proprietários ANA PAULA WEHBA Diretor de Conteúdo FELIPE GIL Diretor de Estratégia EDUARDO GRINBERG Conselho Editorial CONSTANTINO DE OLIVEIRA JR., JOAQUIM CONSTANTINO NETO, PAULO SÉRGIO KAKINOFF, LORAINÉ RICINO, ANDREA PIAGENTINI, GABRIEL DE OLIVEIRA JOSÉ, ANA THEREZA CREMONINI e EDUARDA LAGES ALTAVILA DE ALMEIDA

LAB DE CONTEÚDO Editora Executiva JULIA FURRER Coordenadora RAQUEL FORTUNA Editora GOL ALANA DELLA NINA Editor Digital FERNANDA NASCIMENTO Editora Assistente NATHALIA ZACCARO Diretor de Criação THIAGO BOLOTTA Editor de Arte GIOVANNI TINTI Designer MARIANE AYROSA Produtora Executiva Gol CARLA ARAKAKI Produtora Executiva ADRIANA VERANI

AUDIOVISUAL Gerente EMILIANO GOYENECHÉ Editores de vídeo ADRINO CONTER e GIOVANNA AMORIM Videomaker CARLA ARAUJO

ESTRATÉGIA MULTIPLATAFORMA Assistente de BI DANDARA FONSECA

PRODUÇÃO GRÁFICA Gerente WALMIR GRACIANO

DEPARTAMENTO COMERCIAL PUBLICIDADE Diretora de Publicidade GOL e GOL On Board PATRICIA BARROS patricia@trip.com.br Assistente Comercial Mídia on Board DENISE NUNES Executivos de Contas GOL e GOL On Board LILIAN RIBEIRO lilian@trip.com.br Assistente de Negócios CRISTIANE MORAES PARA ANUNCIAR publicidade@trip.com.br Mercados Regionais ANTONIO BONFÁ antonio.bonfa@trip.com.br (11) 98125-0550 Representantes: **AL/SE** Gabinete de Mídia PEDRO AMARANTE MARIO comercial@gabinetedemidia.com.br (79) 9978-8962/9956-9495 **BA** Aura Bahia CAIO SILVEIRA caiosilveira@aurabahia.com.br CESAR SILVEIRA csilveira@aurabahia.com.br (71) 9965-8141/9965-8133 **CE** Canal A ANANIAS GOMES ananiasgomes@canalc.com.br (85) 9987-1780 **DF** A2 Representação ALAOR MACHADO alaormachado@a2representacao.com.br (61) 98102-8855 **GO** Versus Representação ANTONIO CORDEIRO (TONTON) tonton.front@terra.com.br (61) 9655-1684 **MG** Box Private Media RODRIGO FREITAS rodrigo@boxprivatemediacom.br (31) 4042-2277 (31) 99421-6777 **PR** Consultoria Resultado JEFERSON BRONZE jefersonbronze@consultoriare resultado.com.br (41) 9695-3288 **RJ** X2 Representação ALEXANDRA LIBERO alexandrilibero@xaquadradro.com.br (21) 3177-1430 e (21) 99914-0450 ZEIRY DIAS zeirydiasxaquadradro@gmail.com (21) 98762-8254 **RS/SC** Ad O2 (51) 3028-6511 ADO HENRICHS ado@adeodois.com.br (51) 99191-8744 **MARIANA ROSSARI** mari@adeodois.com.br (51) 99101-2803 **SP INTERIOR E LITORAL** Ld2 Comunicação DANIEL PALADINO dpaladino@ld2comunicacao.com.br LUCIANA VERDE SELVA luverdeselva@ld2comunicacao.com.br (11) 98384-0008/7810-7115 **USA** Planet Life VERONICA SPARKS vsparks@planetlife.com

PROJETOS ESPECIAIS E EVENTOS Gerente REGINA TRAMA regina@trip.com.br Editora de Arte MAYRA OGLOUYAN e LUCAS BARBOSA **TRADE E CIRCULAÇÃO** Gerente de Logística e Circulação Bancas/Varejo ADRIANO BIRELLO adriano@trip.com.br Auxiliar de Trade FERNANDA MACEDO **RELAÇÕES PÚBLICAS** rp@trip.com.br Analista de RP NATHÁLIA MILIOZI nathalia.miliozi@trip.com.br

COLABORARAM NESTA EDIÇÃO TEXTO ALAN DE FARIA, CAMILA ROSA, DANIEL NUNES GONÇALVES, LEANDRO KARNAL, LIVIA SCATENA, LUISA ALCANTARA E SILVA, MARIANA CALDAS, NINA RAHE **FOTOS** JEF DELGADO, RAFAEL DABUL, TOMAS ARTHUZZI, VITOR PICKERSGILL **ILUSTRAÇÃO** BEL ANDRADE LIMA, FABRIZIO LENCI, FILIPE ACA, PEDRO PESSANHA, ZÉ OTAVIO BELEZA **VANESSA BARONE STYLING** MELISSA BALTAZAR **DIREÇÃO DE ARTE** RENATO BREDER **REVISÃO** LUIZA THEBAS

A revista GOL Linhas Aéreas é uma publicação bimestral da Trip Editora e Propaganda S/A, sob licença da GOL Transportes Aéreos. Redação e Publicidade: caixa postal 11485-5, CEP 05422-970. Tels.: (11) 2244-8747. Esta revista não pode ser comercializada. Envie seus comentários para a redação pelo e-mail: gol@trip.com.br. Impressão LOG&PRINT GRÁFICA E LOGÍSTICA S.A.

PARA ANUNCIAR (11) 2244-8700. www.tripeditora.com.br

APLICAR SELO FSC

A Trip Editora, consciente das questões ambientais e sociais, utiliza papéis com certificado FSC® (Forest Stewardship Council®) para impressão deste material. A Certificação FSC® garante que uma matéria-prima florestal provinha de um manejo considerado social, ambiental e economicamente adequado e outras fontes controladas.

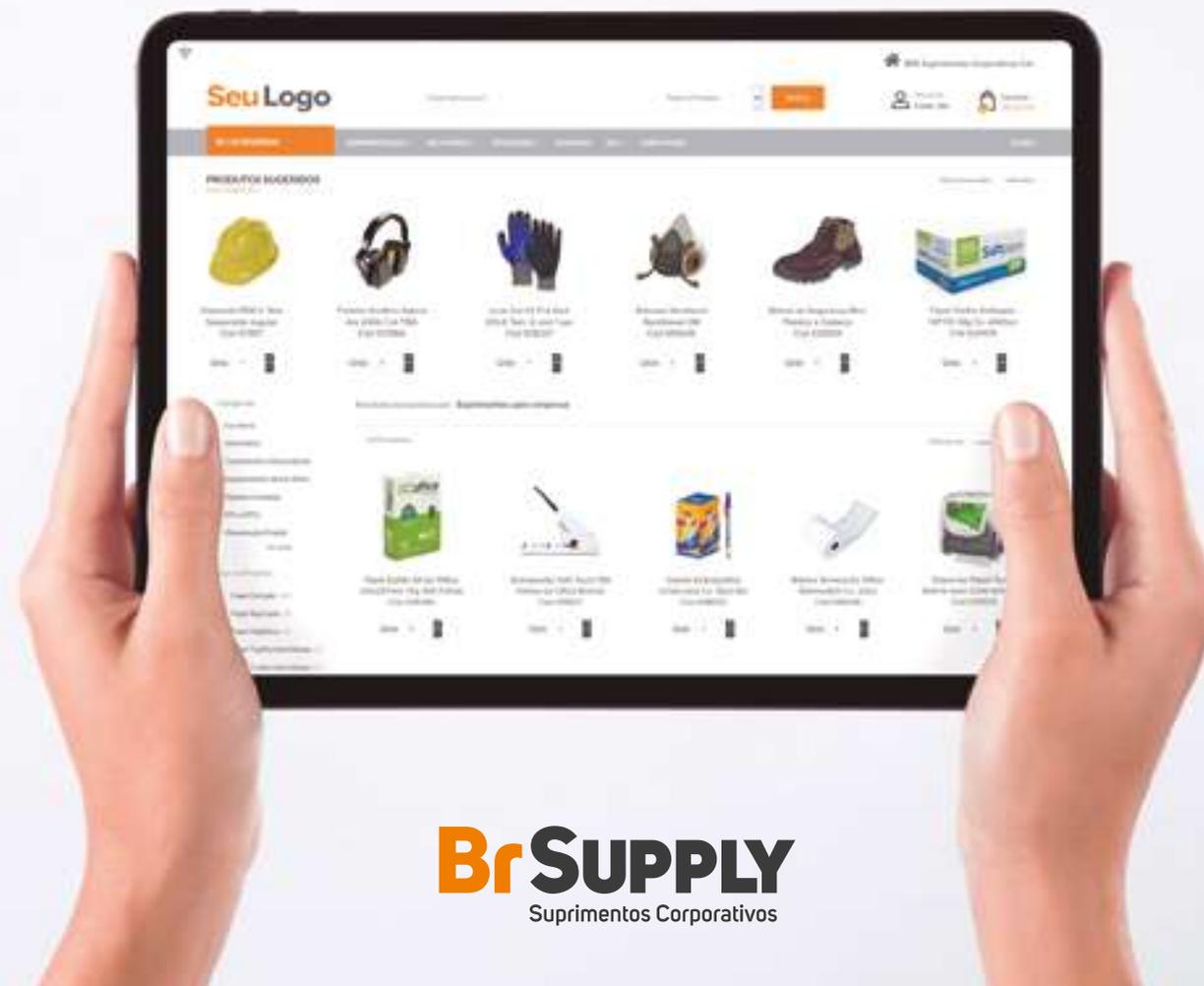
SUPRIMENTOS INDIRETOS? Queremos nos apresentar

A Br Supply traz ao mercado corporativo uma forma inteligente de automatizar a gestão de suprimentos indiretos, fazendo com que a sua empresa possa repensar a aquisição de itens curva C.

O modelo desonera a área de compras, reduz estoque, diminui a base de fornecedores e elimina o processo transacional de itens de baixo valor agregado.

A solução oferece um mix amplo, composto por mais de 10 mil itens, sistema web integrado ao ERP da sua empresa e parâmetros customizados por c/c, com alçadas de aprovação e completa gestão automatizada.

Com atuação nacional, a Br Supply possui cases de sucesso com empresas líderes em diversos setores da economia. Conheça mais em www.brsupply.com.br.



Br SUPPLY
Suprimentos Corporativos

- EPIS & EPCS
- ESCRITÓRIO & PAPELARIA
- HIGIENE & LIMPEZA
- DESCARTÁVEIS & UTENSÍLIOS
- ALIMENTOS & BEBIDAS
- CARTUCHOS & TONERS
- EQUIPAMENTOS & ELETRÔNICOS
- MOBILIÁRIO CORPORATIVO
- MANUTENÇÃO MRO
- DISPENSER & COLETA RESÍDUOS
- UNIFORMES PROFISSIONAIS
- PROMOCIONAIS & PERSONALIZADOS

FALE COM A GENTE

Envie sugestões e comentários sobre a nossa revista para GOL@TRIP.COM.BR. Deixe também sua mensagem no Twitter, no Facebook, no Instagram ou no YouTube da GOL*

SILVIO ALMEIDA

"Perfeito! Silvio Almeida é hoje um dos mais bem conceituados filósofos para se ouvir quando se trata de desigualdade social no cenário atual."

VALMOR D., VIA LINKEDIN

"Simplesmente maravilhoso!!! Matéria ótima."

NATALLY D'ANDRÉA, VIA LINKEDIN

"Pega a visão! A maior referência intelectual contemporânea chegou na @voegoloficial"

MARIANA DOS REIS, VIA INSTAGRAM

"Uma das mentes mais brilhantes e importantes do mundo. Suas leituras de realidade são vitais para a população preta do Brasil. Sua contribuição crítica e pedagógica são essenciais para entendermos a totalidade social a partir de uma análise dialética e estrutural. Você é potência e intelectualidade puras, Silvio. Agradeço a você por tanta contribuição. Você é ímpar."

ARYADNA PEREIRA DE LIMA, VIA INSTAGRAM

"Muita admiração pelo seu trabalho, te ouvir é um constante aprendizado!"

BRUNO COSTA, VIA INSTAGRAM



gol@trip.com.br

[@voegoloficial](https://twitter.com/voegoloficial)

facebook.com/voegol

[@voegoloficial](https://instagram.com/voegoloficial)

youtube.com/gol

FOTO RAQUEL ESPIRITO SANTO

EM UM MUNDO ULTRADIGITAL,
TRANSFORMAR COM SEGURANÇA É
TUDO O QUE IMPORTA.

SEU PARCEIRO MAIS COMPLETO
É A ALGAR TELECOM.

Atendimento próximo e pessoal, soluções diversificadas, entregas sob medida, estrutura robusta, abrangência nacional. Em um cenário em que a única certeza é a transformação constante, sinergia é questão de sobrevivência. E só um parceiro completo pode oferecer todos os componentes necessários para acelerar a digitalização segura do seu negócio. Vamos transformar juntos?

Transformação da sua TI.

Acelere
com Algar
Telecom

INFRA DE TI | SEGURANÇA | CONECTIVIDADE | FUTURO DO TRABALHO



ACESSE E AGENDE UMA CONVERSA COM
UM DOS NOSSOS CONSULTORES.
OU LIGUE **0800 942 1200**

Algar
Telecom
SEMPRE JUNTO

·GIOVANNA BABY·

Tão bom quanto um voo seguro e tranquilo é poder encontrar nossas lojas em diversos pontos da cidade de São Paulo. E o melhor: atendemos pelo WhatsApp e entregamos por delivery!

Giovanna Baby: nosso destino é você.



Use o cupom
ClienteGOL
e ganhe 20%
de desconto
nas nossas lojas.

Saiba onde nos encontrar:

Loja Conceito: Al. Lorena, 1547 | Shop. Cidade Jardim | Shop. Eldorado | Shop. Pátio Paulista | Shop. CSP | Shop. Jardim Sul | Shop. Plaza Sul | Shop. Tamboré | Shop. Mooca
www.giovanbababy.com.br



Loja Conceito



EMBARQUE

- 18 **ANTENA**
Festivais de música, exposição, livros e cinema
- 22 **GASTRONOMIA**
Comidinhas no Bávaro, em Punta Cana
- 24 **JANELA**
Os muitos recortes de Mauro Restiffe



NOVO CICLO

De livro com receitas vegetarianas a adaptações inspiradas na obra *Romeu e Julieta* e uma revisão da figura de Humboldt, algumas dicas para o ano que chega



MÚSICA

GRANDE ENCONTRO

Na semana em que Belém comemora 406 anos de fundação, o festival *Se Rasgum* promove no Theatro da Paz e na Usina da Cabanagem, centro e periferia da cidade, shows de artistas como Adriana Calcanhotto, Jards Macalé e Dona Onete. A programação, que contará com encontros entre Josyara e Giovanni Cidreira, Nelson D e Brisa Flow, também será transmitida on-line pelo YouTube do evento.

BELÉM. DE 14 A 16/1. SERASGUM.COM.BR

LIVROS

COM SABOR

Em seu novo livro, *Veg*, Jamie Oliver apresenta receitas de “comidas que por acaso não têm carne” como resultado de uma pesquisa que realizou durante oito anos. São massas, curries, tortas, assados e petiscos à base de vegetais - e de preparação simples - para quem acha difícil substituir a carne no dia a dia, como um ensopado escocês com bolinhos e chilli vegetariano feito com arroz negro, molhinho crocante e iogurte apimentado.

EDITORA COMPANHIA DE MESA, R\$ 119,90



FOTO WALDA MARQUES / DIVULGAÇÃO



O SVM Group nasceu com o propósito de acelerar negócios com alto poder de crescimento. Com 10 empresas no portfólio, a holding aposta em startups que têm entre si alguma ou total sinergia.

A Prime Drink, por exemplo, que tem como foco o delivery de bebidas, está em franca expansão pelo Brasil. Atualmente, o aplicativo pode ser utilizado em cidades como São Paulo (Zona Sul), Rio de Janeiro (Zona Sul), Florianópolis, Cuiabá, Ribeirão Preto, Corumbá e Goiânia. Além disso, a meta é tornar o serviço disponível em outras 50 praças até o fim de 2022.

Para isso, a plataforma contará com o suporte de outras duas marcas do grupo, iBolt, para a operação logística e a Wenov, para o processamento dos pagamentos dentro do sistema.

“Criamos um ambiente no qual as três empresas conversam entre si, contribuindo para a redução de custos e otimização da operação”, explica Sallen Moraes, Founder e CEO do SVM Group.

Além disso, a holding também anunciou a abertura de um escritório fora do país, com foco em internacionalizar as marcas.

“O primeiro será inaugurado no Paraguai ainda em 2021 e será referência na indústria de delivery de bebidas. A nossa meta é estar presente nos principais países da América Latina até o fim de 2022”, comenta o empresário.



CAPACIDADE

Com mais de 15 anos de experiência no mercado de tecnologia, Sallen, junto com os sócios, quer tornar a Prime Drink um dos negócios mais eficientes da indústria de delivery de bebidas.

“Por isso investimos muito em tecnologia e desenvolvimento. O aplicativo tem crescido todos os meses e vimos que o apelo é muito forte. A nossa ideia é aprimorar este serviço cada vez mais”.

NOSSO FOCO É O INFINITO



Acesse o site: svmgroup.com.br

A BOA COMIDA DO BÁVARO

PUNTA CANA

Para além dos super resorts que são marca registrada da ilha, a região oferece interessantes opções gastronômicas

POR
Livia Scatena



MEZCALITO BAR + KITCHEN

A casa oferece cardápio tex-mex, com opções clássicas. “Entre tacos e margaritas, nossas sextas-feiras são muito animadas”, diz Trino De La Torre, diretor-geral do local. Entre os pratos mais pedidos da casa estão os tacos e burritos (a partir de 109 pesos), hambúrgueres (a partir de 460 pesos) e coquetel de camarão (580 pesos).

@MEZCALITORD

Acima, o coquetel de camarão do Mezcalito Bar + Kitchen; ao lado, a entrada do Demorizi Mercado Gastronômico

NOAH

O ambiente acolhedor e tranquilo destoa da vibe caribenha da ilha. O Noah oferece uma culinária interessante e híbrida, que vai dos filés de angus (890 pesos) a pizzas e comida japonesa. A combinação nada usual funciona muito bem: a casa é frequentada por locais e turistas bem informados. Abre às 9 horas, para o brunch.

@NOAHBAVARO

LOLITA URBAN FOOD

O food truck, que fica estacionado em Bávaro, proporciona uma experiência bem peculiar aos visitantes. O local serve pratos espanhóis com toque especial do chef, Faus Arroyo, que levou a comida de rua a outro nível na cidade. A paella mista com carne e marisco sai por 700 pesos, enquanto as batatas bravas, sucesso absoluto da casa, custam 295 pesos.

@LOLITAURBANFOOD

DEMORIZI MERCADO GASTRONÔMICO

O mercado é, ao mesmo tempo, café e bistrô a partir das 9 horas, em um espaço cercado de aves; bar desde às 14 horas, com os drinks coloridos que são famosos na ilha; e churrascaria das 17 horas em diante, com carnes preparadas na parrilha. Os pratos partem de 225 pesos no café e 300 pesos no almoço e jantar. Churrascos custam entre 450 e 5 mil pesos, a depender do corte da carne e da quantidade.

@DEMORIZIPC



FOTOS DIVULGAÇÃO

BRÁZ

PIZZARIA

ENTRE AS
10 MELHORES
PIZZARIAS
DO MUNDO.



50TOPPIZZA



SÃO PAULO | RIO DE JANEIRO | CAMPINAS



Foto: 50 Top Pizza - Notícias 2019, Chepp Bryan. O chepp oficial Bráz Pizzeria



GRANDE ANGULAR

Com obras na Galeria Fortes D'Aloia & Gabriel, em São Paulo, o fotógrafo Mauro Restiffe vai da paisagem ao retrato, do público ao privado

POR
Nina Rahe



NA PÁG. AO LADO

Lianna e Matheus, mulher e filho mais velho do fotógrafo, em um fim de tarde na Bahia, pouco antes do início do isolamento

A PARTIR DO TOPO

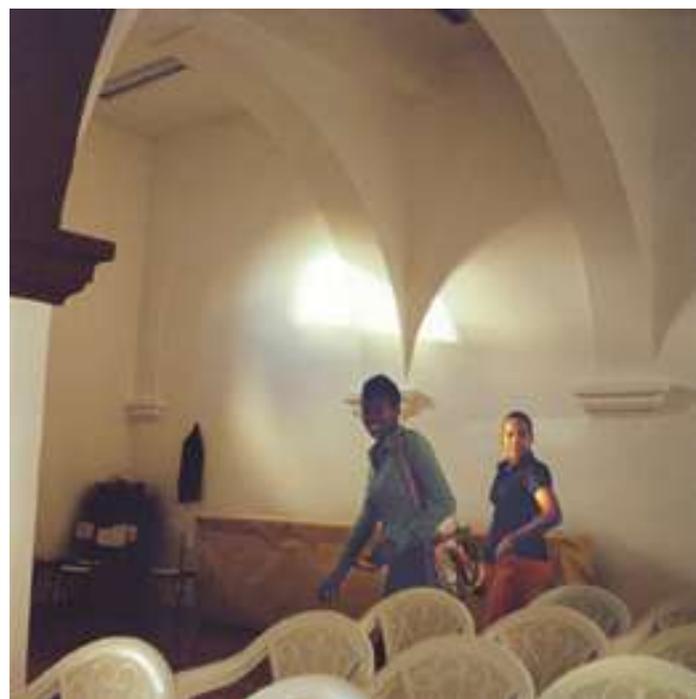
Restiffe descreve a foto *Girl in Venice* como o retrato de “dois estranhos separados por um vidro.” Abaixo, *Bu na rede*, clicada um ano antes, mostra seu filho Francisco na Bahia

Mauro Restiffe tem entre seus gêneros preferidos o retrato. Mesmo assim, e apesar de uma coleção extensa no formato, seus cliques dentro desse recorte nem sempre estão expostos. Agora, na exposição que ele inaugurou no Galpão da Galeria Fortes D'Aloia & Gabriel, na capital paulista, é possível conferir uma série de imagens em uma "visão meio bandida" deste gênero. Isto porque, através de suas lentes, a própria paisagem se transforma em personagem.

Já os retratados, por sua vez, dificilmente posam para as lentes: são momentos extraídos do cotidiano, em que a cumplicidade com o fotógrafo é tanta que a câmera se torna praticamente invisível. "É quando ela faz parte de uma relação sem muitas barreiras", explica Restiffe, que reuniu para a mostra trabalhos das últimas três décadas que mesclam cenas de família a cliques de desconhecidos. "É uma exposição ligada à intimidade. Todo mundo se voltou para os lares, para as pessoas próximas e o teor das imagens passa por esse lugar do afeto, dessa vontade de abraçar e de se relacionar", explica o artista, que participou também da 34ª Bienal de São Paulo.

Dentro do Pavilhão Ciccillo Matarazzo, onde ocorreu o evento até início de dezembro de 2020, no entanto, a opção de Restiffe foi contrapor as fotografias de caráter mais íntimo da Galeria Fortes D'Aloia & Gabriel a outras de cunho histórico e político. Ali, ele apresentou uma instalação de fotos concebida a partir da justaposição das séries *Empossamento* (2003), realizada na posse do primeiro mandato do presidente Lula, e *Inominável* (2019), registrada 16 anos mais tarde, durante a posse de Bolsonaro.

A justaposição desses dois Brasis, de acordo com ele, vem só reforçar algo que é inerente à fotografia: as infinitas camadas de interpretação que se sedimentam com a ação do tempo. E essas sobreposições, no trabalho de Restiffe, não são apenas decorrentes do aspecto temporal, mas artifícios criados por ele durante a montagem de cada exposição, provocando no espectador uma nova compreensão não só das imagens – por meio de diferentes combinações –, mas também de sua própria obra, que transita com fluidez da paisagem ao retrato, do público ao privado. ●



RASTRO TRAÇO LAÇO.

DE 20/11 A 29/1. GRÁTIS.

@FORTESDALOIA&GABRIEL



NA PÁG. AO LADO, A PARTIR DO TOPO

Foto *Pedra Balão* (2013), tirada no local de mesmo nome, na Serra da Mantiqueira, onde o fotógrafo costuma ver o pôr do sol; e *Meninas na igreja em Cabo Verde* (2015), clicada durante uma viagem de residência artística

ACIMA

O clique *Casanostra*, de 2019, no qual Restiffe reenquadra uma imagem de um restaurante italiano em Lisboa

A GENTE NÃO VÊ A HORA DE VIAJAR COM VOCÊ DE NOVO.

QUANDO CHEGAR A HORA,
A PARCERIA GOL, AIR FRANCE E KLM
LEVA VOCÊ PARA A EUROPA
DO MELHOR JEITO.



Paris/França

FOTO LAYLA MOTTA / DIVULGAÇÃO



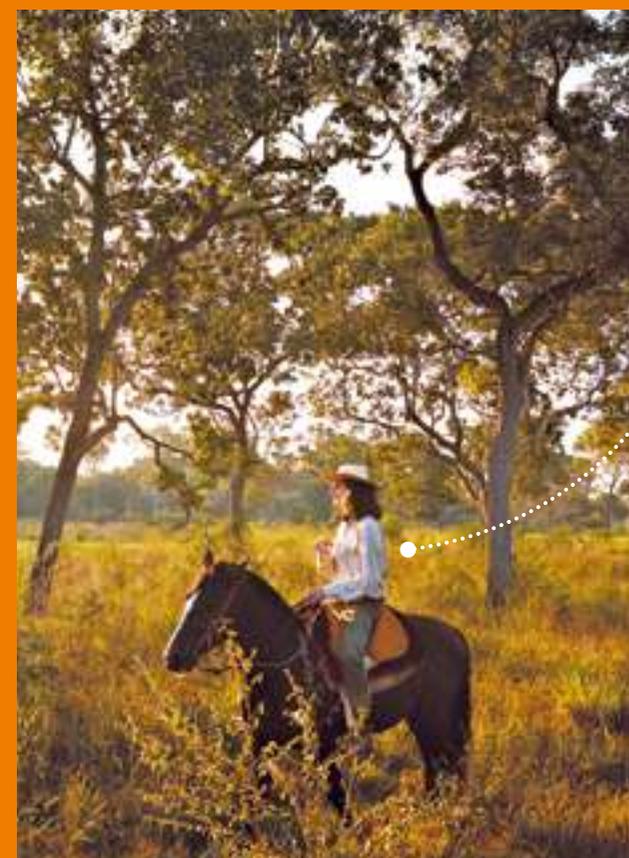
VIAGEM

30 OLHO DA RUA

O novo e o antigo na Rua da Aurora, no Recife

32 PANTANAL

Novidades na maior planície alagada do mundo



HISTÓRIAS DE ONTEM E DE HOJE

RECIFE

Na Rua da Aurora, no Recife, à margem do rio Capibaribe, imortalizado na poesia de João Cabral de Melo Neto, edificações coloridas históricas, com salas de cinema e obras de arte, se misturam a pistas de skate e charmosos restaurantes

TEXTO
Alan de Faria

ILUSTRAÇÃO
Pedro Pessanha



CINEMA SÃO LUIZ, 175

Único cinema de rua ainda existente no Recife, o São Luiz é palco dos principais festivais cinematográficos da cidade, como o Cine PE, e de uma programação que não dá vez aos sucessos hollywoodianos. “Nosso foco é contemplar as obras nacionais, principalmente as pernambucanas”, diz Gustavo Coimbra, gestor do lugar. O prédio foi inaugurado em 1952 e, 56 anos depois, tombado como monumento histórico pelo Governo de Pernambuco.

@CINEMA.SAOLUIZ

MUSEU DE ARTE MODERNA ALOISIO MAGALHÃES, 265

O Mamam, como é conhecido, ocupa um casarão do século 19 e tem uma reserva técnica com mais de 1,2 mil obras, que abrangem o período entre 1920 e 2021. “Desse acervo, fazem parte obras fundamentais para a compreensão da arte moderna e contemporânea brasileira”, diz Mabel Medeiros, gestora do museu. Entre elas, de nomes como Tomie Ohtake, Tarsila do Amaral e Aloisio Magalhães, artista plástico pernambucano e patrono da instituição.

@MAMAMRECIFE

TEATRO ARRAIAL ARIANO SUASSUNA, 457

Xodó do escritor Ariano Suassuna, que foi secretário de Cultura do Governo de Pernambuco entre 1994 e 1998, o teatro abre espaço para peças, musicais, apresentações de circo e dança. “Acreditamos que a diversificação de linguagens culturais traz uma abrangência interessante na programação, assim como na formação de público”, diz Ana Wanguestel, gestora do espaço. O termo “arraial” foi ideia de Suassuna e se refere ao Arraial de Canudos.

MONUMENTO CONTRA TORTURA, 850 - 950

Para que nunca nos esqueçamos das torturas que vitimaram milhares de brasileiros durante o regime militar, o monumento traz a escultura de um homem em posição fetal – referência à técnica de tortura chamada “pau de arara”. Trata-se de uma das primeiras obras construídas no Brasil em homenagem aos mortos e desaparecidos políticos. Próximo a ele, há placas no chão, lembrando lápides, com nomes e rostos de brasileiros vítimas da ditadura.

SKATE PARK AURORA, 998

Localizado no Cais do Aurora, o Skate Park Aurora ocupa uma área de cerca de 735 m² e é ideal para aqueles que curtem a modalidade street. O local está aberto ao público, mas, atualmente, também passa por reformas, que ampliarão a sua área verde. Além disso, novos brinquedos, espaços de convivência e deck em madeira com mirante para o rio Capibaribe serão instalados.

FIORDES BISTRÔ, 1583

Com horário de funcionamento de segunda a sexta, das 12h às 15h, o restaurante se dedica à culinária contemporânea internacional e nacional. “Entre os pratos regionais, os queridinhos são a nossa gratin sertanejo (musseline de banana-da-terra com carne de sol desfiada e puxada na manteiga de garrafa) e o medalhão de carne de sol, acompanhado de mil-folhas de macaxeira e aligot”, conta a proprietária, Mariana Lucena.

@FIORDESBIESTRO

O NOVO PANTANAL

A maior planície alagada do mundo volta à cena com safáris para ver onças e ecoturismo estruturado até em suas áreas mais remotas

POR
Daniel Nunes Gonçalves

FOTO: FELIPE CASTELLARI / DIVULGAÇÃO

Veículo 4x4 adaptado para safáris circula pelo refúgio Caiman, em Miranda



As cenas de entardeceres alaranjados e da vida selvagem de jacarés e tuiuiús da maior planície alagável do planeta continuam impressionantes, mas o turismo no Pantanal já não é mais o mesmo de três décadas atrás, quando começava a se desenvolver. A região se fortaleceu, ganhou safáris como os da África e estruturou incríveis roteiros de ecoturismo, até mesmo em destinos remotos antes inacessíveis, como a Serra do Amolar. Esta nova paisagem vai ser descortinada pelo remake da novela *Pantanal* – exibida originalmente na Rede Manchete em 1990, a nova versão vai estreiar no primeiro trimestre de 2022, desta vez pela TV Globo. Além do elenco atualizado de artistas para apresentar os personagens da cultura pantaneira – como Juma Marruá, a mulher que vira onça –, a novela joga luz sobre as transformações na região.

Aeroportos, malha aérea, estradas, tudo parece mais moderno quando desembarco no Mato Grosso do Sul 27 anos depois da minha última vez aqui. O estado concentra 65% do território pantaneiro do Brasil – o restante fica ao norte, no Mato Grosso. Também há porções do bioma na Bolívia e no Paraguai. Basta cair na estrada e observar a mata e as aves para notar que este Patrimônio Natural da Humanidade é um exemplo de resiliência diante das históricas ameaças ambientais, como queimadas, desmatamento no entorno das nascentes dos rios e redução do nível das águas também em função do aquecimento global.

ONÇAS E JAGUATIRICAS

O melhor lugar do país para avistar animais, o Pantanal costuma receber seus visitantes em

FOTO: FELIPE CASTELLARI / DIVULGAÇÃO



FOTOS: EDU FRAGOSO

fazendas históricas que se dedicam à pecuária ou à produção agrícola – 95% de seus 210 mil quilômetros quadrados estão em áreas privadas.

Começo minha viagem pelo principal polo de ecoturismo do Pantanal Sul: o circuito de Miranda e Aquidauana, a cerca de 200 quilômetros da capital Campo Grande. Na Fazenda San Francisco, pode-se pernoitar ou fazer visitas de um dia – o day-use – para os passeios clássicos pantaneiros. No safári em caminhões adaptados, recebo boas-vindas de uma tamanduá-bandeira carregando seu filhote.

NA PÁG. AO LADO

Passeio de caiaque

A PARTIR DO TOPO

Observação de tamanduá e onça-pintada: imersão na natureza pantaneira costuma acontecer no amanhecer e no fim do dia

Melhor lugar do Brasil para avistar animais em ambiente selvagem, o Pantanal costuma receber seus visitantes em fazendas particulares

Observo o vibrante pôr do sol do Centro-Oeste do alto da torre de observação rodeada por algumas das 650 espécies de aves que habitam o Pantanal. E, na focagem noturna, mais sorte: uma jaguatirica. “Nossas pesquisas mostram que existem cerca de 50 jaguatiricas nesta região”, conta o biólogo Henrique Villas Boas Concone, do Projeto Jaguatirica do Instituto Pró-Carnívoros, que estuda esses felinos na Fazenda San Francisco.

Ainda que a jaguatirica já cause comoção, o bicho que todo viajante do Pantanal busca é a onça-pintada. E o lugar do Mato Grosso do Sul onde mais se vê o maior mamífero das Américas é a estância Caiman, também em Miranda. Quando foi transformada, 35 anos atrás, em uma fazenda pioneira aberta a receber turistas e abrigar iniciativas de conservação, a Caiman era o projeto dos sonhos do empresário Roberto Klabin. “Eu queria compartilhar os prazeres que este lugar me traz desde a infância, quando eu vinha passar férias em família”, lembra Roberto, nas instalações recém-reformadas da Casa Caiman. Hoje o sonho virou realidade. Os turistas que lotam os 18 novos quartos costumam apreciar a comida pantaneira, as cavalgadas e os passeios de caiaque entre jacarés e capivaras ao pôr do sol. As noites têm até observação guiada de estrelas e rodas de música ao vivo em volta do fogo, onde não faltam sucessos de Almir Sater e seu filho, Gabriel Sater – que, aliás, vai estar na novela vivendo o personagem que foi do pai em 1990.

SAFÁRIS COMO OS DA ÁFRICA

A experiência de mais sucesso na Caiman é o safári.

Desde que Klabin se associou ao ex-piloto de testes da Fórmula 1 Mario Haberfeld, da Associação Onçafari, há exatos dez anos, a fazenda se tornou

uma referência no casamento entre ecoturismo, ciência e conservação. “Com muita cautela para que as onças não se acostumem com os seres humanos, conseguimos fazer com que elas percebam a relação neutra que os veículos representam em seu ambiente”, diz Lilian Rampim, coordenadora de campo. O resultado, que os visitantes podem conferir tanto no safári do amanhecer quanto no do fim do dia, é emocionante. Pela manhã, avistei uma fêmea, a Luna, com dois filhotes, e ao entardecer nos deparamos com outra onça, a Fera, com a filha Turi. “Atualmente, mais de 90% dos hóspedes avistam ao menos uma onça, o que é um dos fatores que explicam a ocupação dos apartamentos ter crescido 270% na última década”, explica minha guia no safári, a bióloga Victória Pinheiro.



O viajante pode acompanhar o dia dos pesquisadores que estudam a arara-azul e a onça-pintada



FOTOS LAYLA MOTTA / DIVULGAÇÃO / FERNANDA MELO



NA PÁG. AO LADO, A PARTIR DO TOPO
Avistamento de arara-azul; cavalgada na fazenda

A PARTIR DO TOPO
Passeios de focagem noturna e observação de onças e jacarés

FOTOS SAMUEL MEIUM / DIVULGAÇÃO / FELIPE CASTELLARI / DIVULGAÇÃO

Igualmente fascinante é a atividade que permite que o viajante acompanhe o trabalho de outra entidade que atua na fazenda, o Instituto Arara Azul. Liderados pela bióloga Neiva Guedes, que desde 1989 estuda a maior arara do mundo, os pesquisadores dessa preciosidade da avifauna brasileira mostram aos turistas como escalam as árvores habitadas por essas aves, como monitoram os ovos de mais de cem ninhos catalogados e como instalam câmeras e caixas de proteção para proteger os filhotes dos ataques de tucanos e jaguatiricas. “Três décadas depois do início das atividades do instituto, comemoramos o fato de a arara-azul não estar mais ameaçada de extinção”, diz a bióloga Ana Cecília Lourenço. A paixão pelas araras, aliás, uniu Ana e seu assistente de campo, Lucas Rocha Novaes, que virou seu noivo. “É lindo ver como as araras-azuís vivem em casais por toda a vida”, diz Lucas, também amante das aves.

Antes de se dedicar ao conservacionismo e ao turismo, Lucas era cozinheiro das tradicionais comitivas pantaneiras que deslocam centenas de cabeças de gado para as terras altas do Pantanal no período das cheias. “Hoje muitas fazendas fazem

o transporte do gado por caminhões”, conta o pesquisador, lamentando que a prática das comitivas esteja deixando de existir. A mudança abrupta na rotina dos homens pantaneiros da estação das secas para a estação das cheias, no entanto, continua igual – e varia de região para região. No Pantanal de Miranda, o período de seca, de abril a setembro, é o ideal para ver mais animais, uma vez que eles se concentram onde restam reservas de água. Já de outubro a dezembro chove muito.

O PANTANAL DOS PESCADORES

Uma paisagem bem diferente dessa dos peões conduzindo gado nas fazendas é a que encontro na próxima parada, Corumbá, a 441 quilômetros de Campo Grande e a 350 quilômetros de Bonito. Maior e mais bem equipada cidade pantaneira, o polo histórico de casario preservado tem sua rotina mais ligada à pesca. Afinal, fica à beira do rio Paraguai, principal artéria de escoamento das águas pantaneiras. Dali, partem barcos-hotéis e chalanas que movimentam o turismo de pesca – e que hoje manejam de forma mais sustentável a pescaria do que há 30 anos. Corumbá ganhou charme e ricas experiências culturais, como as visitas ao Museu de História do Pantanal e ao Instituto do Homem Pantaneiro. As ruas são ocupadas por performances culturais que apresentam a típica viola de coxo e a bela poesia do conterrâneo Manoel de Barros.

É de lá que parto para a aventura mais remota e inédita da jornada: a Serra do Amolar. Raro trecho pantaneiro em que a planície é cercada por montanhas de 900 metros de altitude, a região nem sonhava em receber turistas quando o Pantanal foi popularizado pela novela, há 32 anos. Em 2021, duas reservas particulares que antes recebiam basicamente cientistas foram adaptadas para hospedar também turistas interessados em vida selvagem e atividades ao ar livre, como caminhadas, pedaladas e passeios de caiaque. Para chegar às hospedarias dessas reservas, a Acurizal e a Eliezer Batista, é preciso encarar cinco horas em lancha voadeira desde o porto de Corumbá. O cenário bucólico da imensidão de água do Rio Paraguai, da fauna e flora



A região nem sonhava em receber turistas quando o Pantanal foi popularizado pela novela, há 32 anos

A PARTIR DO TOPO
Pássaros de Corumbá; apresentação de viola de coxo; Instituto do Homem Pantaneiro

NA PÁG. AO LADO
Barcos de passeio e de pesca no Rio Paraguai; a artesã Eliane Souza, que vive na comunidade da Barra de São Lourenço

FOTOS ANDREA D'AMATO



FOTOS ANDREA D'AMATO



FOTOS: ANDREA D'AMATO

ONDE FICAR

FAZENDA SAN FRANCISCO

Aberta tanto para passeios de 1 dia (R\$ 238) quanto para pernoites, a fazenda de Miranda organiza safáris diurnos e noturnos, trilhas, pesca de piranhas e passeios de chalana, entre outros. A diária de casal (R\$ 1.110) inclui 3 refeições e 3 passeios.

FAZENDASANFRANCISCO.TUR.BR

CAIMAN

Para fazer os safáris do refúgio ecológico pioneiro do Pantanal é preciso hospedar-se e pagar uma taxa extra para acompanhar o trabalho das equipes da Associação Onçafari e do Instituto Arara Azul. Com 18 suítes na nova Casa Caiman e duas villas privativas com 5 e 6 suítes, a Baiazinha e a Cordilheira, a Caiman tem diárias para casal com preços a partir de R\$ 3.852.

CAIMAN.COM.BR

AMOLAR EXPERIENCE

Para conhecer a Serra do Amolar é preciso contratar os roteiros Amolar Experience, organizados pelo Instituto do Homem Pantaneiro em parceria com a operadora Pure Brasil. Os roteiros de 7 dias com pensão completa e passeios custam a partir de R\$ 8.280, sem o aéreo, e acontecem dentre maio e outubro. Quem leva são as agências de viagem Adventure Club (adventureclub.com.br), Kampala Viagens (kampalaviagens.com.br) e Terramundi (terramundi.com.br).

COMO IR

Em dezembro, a GOL iniciou a operação São Paulo - Bonito. O voo é carbono neutro, o segundo da companhia.

Para quem faz o trajeto de carro ou ônibus a partir de Bonito, são 135 quilômetros até Miranda e 350 quilômetros até Corumbá.

A partir de Campo Grande, são 207 quilômetros até Miranda e 430 quilômetros até Corumbá.

NA PÁG. AO LADO, A PARTIR DO TOPO
Guia Adriano Kirchner observa o Pantanal nas alturas da Serra do Amolar; o cênico pôr do sol do Centro Oeste

ACIMA
Nova Casa Caiman; lancha da Amolar Experience



pantaneira e da Serra do Amolar, além das paradas em pequenas vilas ribeirinhas, compensam a viagem.

Um retrato confortável do novo Pantanal é o encontro, nos confins de um dos biomas mais exuberantes do Brasil, com uma estrutura que inclui apartamentos com ar-condicionado, wi-fi, comida gostosa aquecida no fogão à lenha e guias experientes que conhecem tudo do lugar. Um deles é Adriano Kirchner, que me leva para ver animais nas madrugadas, para flutuar nas águas cristalinas do Rio Paraguai-Mirim e para observar o horizonte pantaneiro de um mirante 250 metros acima da superfície, com seus braços de rio, os corixos, serpenteando em direção ao Rio Paraguai. "Agradeço todos os dias por viver em um lugar como esse", diz Adriano. Às vésperas de ir embora, em um dos últimos passeios de barco para observar a fauna, ganhamos a surpresa derradeira da viagem: descansando à beira-rio está uma bela onça-pintada. Ela logo desaparece na mata de forma rápida, quase mágica, feito Juma Marruá. ●

FOTOS: ANDREA D'AMATO / DIVULGAÇÃO

equaliv
gratificação

Melatonina FAST

AS DEFINIÇÕES DO COMPRIMIDO PARA DORMIR NO AVIÃO FORAM ATUALIZADAS:

Chegou a Melatonina Fast da Equaliv. Agora liberada no Brasil como suplemento alimentar para você dormir melhor perto ou longe das nuvens.

- MINICOMPRIMIDO**
COM 6mm (DIÂMETRO)
- USO SUBLINGUAL**
RÁPIDA ABSORÇÃO
- EM BLÍSTER**
MAIOR PROTEÇÃO
E PRATICIDADE
- TAMBÉM EM GOTAS**
840 GOTAS NO PRODUTO
RENDIMENTO APROXIMADO



À VENDA NAS FARMÁCIAS E LOJAS DE
PRODUTOS NATURAIS DE TODO O BRASIL!

3

VIDA, TEMPO E TRABALHO

- 44 QUEM INDICA**
As referências da advogada Juliana Souza
- 46 TRÊS GERAÇÕES**
Especialistas em finanças falam sobre a profissão
- 48 CAPA**
Luciana Quintão e o combate à fome no Brasil
- 58 COMPORTAMENTO**
O medo de voltar para a rua no pós-pandemia
- 64 EXECUTIVA**
Os xampus sólidos e sustentáveis da B.O.B
- 68 COLUNA**
Leandro Karnal responde os leitores





PARA JÁ

Juliana Souza, advogada que acaba de lançar seu primeiro livro, sugere obras para estimular a busca por novas perspectivas

POR
Luisa Alcantara e Silva

Advogada, ativista de direitos humanos e empreendedora social, Juliana Souza reúne sua bagagem profissional e vivência pessoal para estrear em mais um papel: o de escritora. A baiana de 30 anos que cresceu e vive em São Paulo acaba de lançar o livro *Torrente ancestral, vidas negras importam? Inquietações racializadas de uma mente preta dissonante*, parte da série Leituras Críticas Importam, da editora Matrioska.

“Meu livro é voltado para todos os públicos, mas, principalmente, para as pessoas não negras”, diz a autora. “Porque nós, os negros, já conhecemos nossas vivências.” Na obra, estão passagens biográficas, como ser a única negra na turma de direito da faculdade. O convite para escrever o livro veio depois que Juliana, que também é consultora em diversidade e inclusão, participou de uma live sobre racismo com a sócia, a também advogada Sílvia Souza, nas redes da cantora Anitta em 2020. “Sempre tive muita responsabilidade social e, para mim, esse livro representa um sentimento de retribuição.”

OUTROS CAMINHOS

“Já morei em periferia e me identifiquei muito com a obra de Carolina Maria de Jesus. O livro *Quarto de despejo* [editora Cia. das Letras] traz um olhar crítico sobre favela, política e outros assuntos relevantes. É um trabalho que nos convida a pensar em novas possibilidades.”



SEMELHANÇAS

“Sobre o encarceramento em massa de negros nos Estados Unidos, o documentário *13ª emenda*, da Netflix, permite que a gente faça um paralelo com a Justiça brasileira e pense nessa questão de uma maneira diferente. Precisamos fortalecer esse debate e precisamos de mais juizes negros.”

ORAÇÃO

“Durante o processo de escrita do livro, conheci o coletivo Negras Autoras. Elas fazem músicas que exaltam a ancestralidade, falam sobre os orixás... A canção *Exu/A benção/Abre caminho* parece uma prece. É importante que todos tenham acesso a outras culturas.”



SABEDORIA DO TEMPO

“Também quero convidar as pessoas a lerem a mineira Conceição Evaristo, autora de obras como *Ponciá Vivência*. Ela foi reconhecida como escritora aos quase 60 anos, uma idade considerada avançada no nosso tempo cronológico. Precisamos fomentar mulheres mais velhas.”

CONHECIMENTO

“Há muitas histórias de pessoas negras que não são contadas, que são apagadas. Gosto de ouvir o podcast *História preta*, que resgata essas jornadas. É escrito e apresentado pelo roteirista Thiago André, que conheci na gravação de um episódio de outro podcast, o *Mamilos*.”

FOTOS DIVULGAÇÃO / ILUSTRAÇÃO ZÉ OTÁVIO



ANO NOVO. VIDA NOVA.
INVISTA EM UMA FRANQUIA

jogé

54 ANOS DE UMA HISTÓRIA SÓLIDA E MUITA
EXPERTISE NO VAREJO INTIMATES.

100% BRASILEIRA | 100% CONFORTO

SUORTE TOTAL AO FRANQUEADO:

- APROVAÇÃO E NEGOCIAÇÃO DE PONTO;
- AVALIAÇÕES MENSAIS DO RESULTADO DO NEGÓCIO COM CONSULTORIA DE CAMPO ESPECIALIZADA.

jogé

WWW.JOGE.COM.BR

JOGELINGERIE



SEJA UMA FRANQUIA
OU LOJA REVENDEDORA.
SAIBA MAIS

DINHEIRO SEM MITOS

Especialistas em educação financeira trocam ideias sobre a profissão

POR

Luisa Alcantara e Silva

GABRIELA CHAVES

27 ANOS

É FUNDADORA DA NOFRONT - EMPODERAMENTO FINANCEIRO, PLATAFORMA DE CURSOS ON-LINE QUE USA O RAP PARA ENSINAR AS PESSOAS A LIDAREM COM DINHEIRO. NO ANO PASSADO, A ECONOMISTA PAULISTA PUBLICOU O LIVRO *ECONOMIA DO SETOR PÚBLICO*.



NATHALIA ARCURI

36 ANOS

PAULISTA, FORMOU-SE EM JORNALISMO E ESPECIALIZOU-SE EM FINANÇAS. HÁ SEIS ANOS, CRIOU A ME POUPEI, UMA DAS MAIORES PLATAFORMAS DE EDUCAÇÃO FINANCEIRA DO MUNDO. É AUTORA DE DOIS LIVROS E FOI CONSIDERADA A MULHER MAIS INFLUENTE DA INTERNET PELO IPSOS 2019.



GUSTAVO CERBASI

47 ANOS

FORMADO EM ADMINISTRAÇÃO E MESTRE EM FINANÇAS, O GAÚCHO É CONSULTOR, PROFESSOR E AUTOR DE 16 LIVROS, COMO *CASAIS INTELIGENTES ENRIQUECEM JUNTOS*. UM DOS PIONEIROS DA EDUCAÇÃO FINANCEIRA, É UMA DAS PRINCIPAIS REFERÊNCIAS NO PAÍS.



GUSTAVO: O que há de diferente na educação financeira para o público de menor renda?

GABRIELA: Começa pelo ponto de partida desse público: a escassez. Sobreviver com um salário mínimo, ou menos, tem se tornado um desafio enorme diante da inflação que estamos presenciando. A educação financeira precisa considerar que nem sempre as pessoas estão gastando mal. Em muitos casos, a renda é insuficiente para garantir condições mínimas de moradia, alimentação e saúde. Daí vem uma parte da resistência em relação à educação financeira: as pessoas precisam de soluções que se pautem nessa realidade.

GABRIELA: Como você se organizou para mudar de carreira?

NATHALIA: Quando eu decidi me dedicar 100% à Me Poupe! e ao conteúdo de educação financeira, criei uma reserva de emergência de dois anos. Se tudo desse errado, eu continuaria vivendo do mesmo jeito por mais aquele tempo. E nada seria possível sem a gestão de dinheiro e tempo. Comecei também a colocar metas para tudo, o que me levou a escolhas mais inteligentes. Fiz ainda cursos para me preparar, porque o conhecimento é a base de tudo.

NATHALIA: Por que você decidiu trabalhar na área financeira?

GUSTAVO: Como redator, quando me formei fui convidado a escrever laudos para uma consultoria de fusões e aquisições de amigos. Aquilo deu certo, fui estudando e sendo convidado para outros trabalhos. Quando me dei conta, estava escrevendo livros, dando consultorias, recebendo convites para aulas e palestras. Escolhi seguir o caminho que impactasse mais pessoas. Das primeiras aulas para 30 alunos, fui crescendo até chegar, hoje, a lives com mais de 100 mil pessoas.

LAN
CHO
NETE
DA
CI
DADE



HÁ 17 ANOS, O HAMBÚRGUER DE SÃO PAULO

JARDINS | HIGIENÓPOLIS | MOEMA | CIDADE JARDIM | PINHEIROS

 LANCHONETEDACIDADE

LANCHONETEDACIDADE.COM.BR

TEM GENTE COM FOME

À frente da ONG Banco de Alimentos há mais de 20 anos, a economista **LUCIANA CHINAGLIA QUINTÃO** doou, só na pandemia, mais de 6,6 mil toneladas de alimentos; agora, ela planeja investir na educação para mostrar que todo mundo precisa fazer a sua parte

POR
Nina Rahe

FOTOS
Tomás Arthuzzi





Da casa onde cresceu, no Alto da Gávea, no Rio de Janeiro, Luciana Chinaglia Quintão via o Cristo Redentor. Dessa casa, situada em um terreno de 10 mil metros quadrados, atrás do Morro Dois Irmãos, com jardim, empregada doméstica e motorista, ela conseguia enxergar, também, a favela da Rocinha.

Filha de uma carioca e um português, Luciana cresceu em um meio que discutia pouco a realidade ao redor. Do contato com Laura, mulher negra que trabalhava como empregada doméstica em sua casa, a economista aos poucos entendeu uma história que era parecida com a de muitas outras mulheres: a mudança da Bahia para o Rio por causa da violência doméstica e a dificuldade de criar três filhos. “Sempre prestei atenção nisso. Quando eu era pequena, tinha a fantasia de que meus pais iam pegar uma lousa e escrever as regras da vida, porque tinha algo que eu queria entender e não conseguia”, conta.

Sua opção por cursar economia, inclusive, foi uma tentativa de entender como as coisas funcionavam. Foi durante a faculdade na PUC-Rio, onde teve aulas com nomes como Pedro Malan, ex-ministro da Fazenda na gestão FHC e ex-presidente do Banco Central do Brasil, que ela pôde equacionar a dimensão de tudo que via e entender que as mazelas sociais não estavam restritas ao Rio de Janeiro. Mas uma conta, para ela, nunca fechou: o fato de que, nos anos 90, apesar de sermos uma das maiores economias do mundo e os maiores exportadores de alimentos, tínhamos quase 55 milhões de pessoas vivendo com menos de meio salário mínimo (32% da população, sendo que, deste total, quase 14 milhões eram indigentes, sem renda para comer).

Apesar de a situação ter melhorado entre 2004 e 2013, o que levou a Organização das Nações Unidas para a Alimentação e a Agricultura a excluir o Brasil do Mapa da Fome, os números de agora estão em seu pior momento. De acordo com dados do Inquérito Nacional sobre Insegurança Alimentar no Contexto da Pandemia da Covid-19 no Brasil, são 117 milhões de pessoas no país sem recursos para fazer três refeições todos os dias. Enquanto isso, 23,6 milhões de toneladas de alimentos são desperdiçadas por ano no Brasil.

Somado a esse contexto, durante a pandemia, em 2020, o agronegócio foi o único setor a crescer, com um aumento recorde de 24,31% no PIB. E mais um paradoxo: hoje o Brasil precisa importar alimentos nos quais antes era autossuficiente, como o arroz – que, diante da crise que o país vive, se acumula nas prateleiras dos mercados e falta nas despensas das casas.



NA PÁG. AO LADO
Luciana aos 3 anos na Praça São Marcos, em Veneza, Itália

A PARTIR DO TOPO
Formatura na faculdade de Economia, PUC-Rio, 1984; Com os pais na escola São Marcelo, Rio de Janeiro, 1968

“Quando eu era pequena, tinha a fantasia que meus pais iam pegar uma lousa e escrever as regras da vida, porque tinha algo que eu queria entender e não conseguia”

LUCIANA QUINTÃO, ECONOMISTA

E é justamente neste cenário de contrastes e desigualdades que Luciana trabalha desde 1998, quando criou a ONG Banco de Alimentos, instituição que atua no enfrentamento à fome por meio de três frentes: a Colheita Urbana, que é a arrecadação de alimentos que sobram do comércio para doação; ações educativas – por meio de uma parceria com o Centro Universitário São Camilo, em São Paulo, estudantes de Nutrição estagiam na instituição, realizando trabalhos e pesquisas científicas, além de promoverem oficinas culinárias e programas de orientação alimentar para as comunidades e entidades assistidas pela ONG; e a terceira é “para o Brasil que desperdiça alimentos conhecer o Brasil que passa fome”: iniciativas em empresas e escolas, como palestras e workshops sobre o papel da sociedade civil no combate à fome e ao desperdício.

O empenho de Luciana e sua equipe tem gerado bons resultados, principalmente diante da pandemia da Covid-19, maior crise econômica e sanitária dos nossos tempos. Apenas entre abril de 2020 e outubro de 2021, mais de 6,6 mil toneladas de alimentos foram distribuídas e cerca de 1,7 milhão de pessoas foram atendidas.

BOA SORTE
Antes de assumir sua missão no terceiro setor, Luciana acreditava que levaria adiante os negócios de sua família,

BRASIL: QUEM PRODUZ, QUEM DESPERDIÇA E QUEM TEM FOME



55,2%

dos domicílios brasileiros se encontram em Insegurança Alimentar. Desses...

▶ 9%

vivem em situação de fome.

FOTOS: ARQUIVO PESSOAL

Em números, do total de

211,7 MI ▶ **116,8 MI**

de brasileiros(as)...

convivem com algum grau de Insegurança Alimentar. Desses...

43,3 MI

não têm alimentos em quantidade suficiente, e mais de

19 MI

enfrentam a fome.



“Sempre entendi a fome como metáfora para todo tipo de carência. Temos fome de comida, de justiça, de amor, de moradia, de transporte e de educação”

LUCIANA QUINTÃO

que, após a venda, ela iria se acalmar um pouco, viajar. Achei até que eu sentiria falta dela me ligando para falar de novos projetos”, diz Boccuzzi. O que aconteceu, no entanto, foi o contrário. Logo após a assinatura do contrato, no carro a caminho de casa, uma das primeiras iniciativas de Luciana foi compartilhar a ideia de montar um banco de alimentos. “Expliquei a ela que ter uma ONG era diferente de ter uma empresa. A forma de administrar seria nova até mesmo para mim. Mas ela estava decidida, e eu segui ao seu lado”, lembra o advogado.

Até conseguir seu CNPJ foram nove meses, além das 400 cartas enviadas a indústrias de alimentos na cidade de São Paulo contando a proposta da Banco de Alimentos e pedindo doações. “O retorno foram cinco ‘boa sorte’ e nada mais, nem uma conversa”, conta Luciana. A saída foi recorrer a microempresários, que aceitaram realizar doações de hortifrúti. “Montei a ONG sozinha. Sou economista de formação e sabia o que era preciso para começar uma empreitada com essa, mas no começo fazia tudo, até a comunicação.”

No início desse processo, ela entrou em contato com Luciana Curvelo, coordenadora do projeto Mesa São Paulo – hoje Mesa Brasil – para se apresentar e dizer que precisaria de ajuda em uma iniciativa semelhante à desenvolvida pelo Sesc. “A Luciana me disse que queria fazer uma ONG, mas foi uma grata surpresa descobrir que ela já tinha providenciado toda a documentação para abrir a instituição”, diz Curvelo. “Nós, do Mesa, sempre tivemos a clareza de que o Sesc não iria resolver sozinho esse problema e queríamos que esse modelo fosse reproduzido, mas eu,

a editora, gráfica e distribuidora que herdou de seu avô, Fernando Chinaglia. “Achei que ficaria ali para o resto da minha vida, era o que eu amava”, conta a empresária, que vendeu os títulos da editora para a Globo.

Nessa época, quem estava a cargo da assessoria jurídica da empresa era o advogado Eduardo Boccuzzi, que acompanhou a trajetória de Luciana desde o início. “Foi uma negociação longa, tensa, uma operação razoavelmente grande e eu pensava

A PARTIR DO TOPO

Arrecadação de alimentos não vendidos e que seriam descartados, direto do produtor no cinturão verde de São Paulo, 2014; Colheita de beterrabas que seriam descartadas por estarem fora do “padrão”, São Paulo, 2012

MAPA DA FOME



FOTOS ARQUIVO PESSOAL

ÍNDICE DE INSEGURANÇA ALIMENTAR (2020)
 Percentual Nacional **55,2%**
 Norte **acima de 60%**
 Nordeste **acima de 70%**

POPULAÇÃO BRASILEIRA AFETADA PELA SITUAÇÃO DE FOME:
 Percentual Nacional **9%**
 Norte **quase 18%**
 Nordeste **quase 14%**

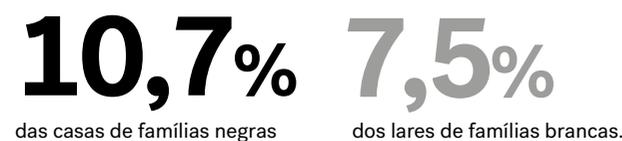
O Nordeste apresentou o maior número absoluto de pessoas na situação de insegurança alimentar severa: **quase 7,7 MILHÕES**



particularmente, imaginava que isso fosse acontecer por meio de uma organização e não de uma pessoa”, explica. “Uma coisa é o Sesc, com a estrutura que tem, fazer isso, mas para uma pessoa sozinha fazer o mesmo é preciso muita força de vontade.” Das conversas com o Mesa vieram as indicações para a primeira equipe montada por Luciana, composta inicialmente por apenas dois funcionários - uma nutricionista e um motorista. Toda a estrutura da ONG foi financiada com o patrimônio de Luciana e, até ela se estabelecer de fato, precisou enfrentar pelo menos três crises com dinheiro do próprio bolso. “Agora estamos aqui, fazendo fundo patrimonial de perpetuidade e alimentando mais de um milhão de pessoas pontualmente”, celebra, com uma equipe um tanto mais robusta de 18 colaboradores diretos.

COR E GÊNERO

Nos dados de 2020, a fome estava presente em



Hoje, qualquer um, de empresas a pessoas físicas, pode doar alimentos ou dinheiro por meio do e-mail info@bancodealimentos.org.br.

Mais de 20 anos mais tarde, é mesmo de se comemorar a perenidade de um projeto como o da Banco de Alimentos num cenário tão pouco amigável. E se o desânimo, vez ou outra, bate, Luciana recorre à realidade para tirar energia e seguir em frente.

A PARTIR DO TOPO, EM SENTIDO HORÁRIO
 Luciana na Casa de David, primeira instituição assistida pela Banco de Alimentos, São Paulo, 1998; Rotina de entrega de alimentos, 2015; Luciana serve crianças de um abrigo, 2005



FOTOS: ARQUIVO PESSOAL



“Tenho uma visão de que a gente só acaba com a fome por meio do emprego, do empreendedorismo, de uma gestão pública eficiente”

LUCIANA QUINTÃO

Uma forma de fazer isso é voltar aos dados que ela carrega embaixo do braço: “O Brasil tem a segunda maior concentração de renda entre mais de 180 países e os 1% mais ricos detêm 28,3% dessa renda. Entre 2012 e 2019, a quantidade de pessoas na miséria passou de 6,5% para 13,5%. E o número de crianças e adolescentes sem acesso à educação saltou de 1,1 milhão em 2019 para 5,1 milhões em 2020”, ela lê em voz alta. “Está tudo interligado. E se as pessoas não comem direito, não moram direito e não têm educação. Eu não quero ser conivente com isso.”

FOME(S)

Por conta de dados como esses é que Luciana costuma falar em fomes em vez de fome. “Sempre entendi a fome como metáfora para todo tipo de carência. Temos fome de comida, de justiça, de amor, de moradia, de transporte e de educação. Tudo isso é fome”, ela escreve no livro *Inteligência social - a perspectiva de um mundo sem fome(s)*. Segundo a economista, inteligência social é um conceito que nasce com o indivíduo, mas se manifesta ao ser aplicado para o bem coletivo, e pode ser definido como “transformar o que já não produz bons resultados, construir e fazer o bem e o necessário para que haja harmonia, segurança, paz, necessidades básicas atendidas, proteção ao meio ambiente e uso sustentável dos recursos naturais”.

E essa foi a missão que Luciana abraçou na criação da Banco de Alimentos de forma direta, distribuindo comida, e também

A PARTIR DO TOPO

Registro de uma das oficinas culinárias oferecidas pela ONG nas entidades assistidas, 2019; motoristas e ajudantes da Banco de Alimentos, 2018

COMIDA NO LIXO

No mundo, foram desperdiçadas **931 MILHÕES** de toneladas de alimentos em 2019. Isso equivale a **17%** da produção mundial

No Brasil, cerca de **10%** dos alimentos vão para o lixo. Cada brasileiro joga fora, em média, **60 QUILOS** de alimentos por ano.

OS ALIMENTOS MAIS DESPERDIÇADOS SÃO:

- ARROZ 22%**
- CARNE BOVINA 20%**
- FEIJÃO 16%**
- FRANGO 15%**



PRODUÇÃO ABUNDANTE, ACESSO ESCASSO

Em 2020, em meio às dificuldades econômicas geradas pela pandemia, o agro foi o único setor a crescer – somente a produção das fazendas teve alta de

▲ **2%** ▲ **24,31%**

A produção de soja do país foi de

121,8 MI ▶ **R\$ 169,1 BI**

Gerando

Um dos produtores líderes de soja do mundo, o Brasil também é um dos maiores exportadores, respondendo por

50%
do comércio mundial de soja.

A PRODUÇÃO BRASILEIRA NÃO É VOLTADA PARA A ALIMENTAÇÃO, MAS PARA COMMODITIES, PRINCIPALMENTE O CULTIVO DE GRÃOS USADOS EM RAÇÃO PARA ANIMAIS.

ASSISTENTE DE FOTOGRAFIA: IAGO FUNDARO; BELEZA: VANESSA BARONE; STYLING: MELISSA BALTAZAR; AGRADECIMENTOS: OBJETOS DE CENA - OBJETOS-DECENA.COM.BR / CRÉDITOS: CÂMISA E CALÇA: SQUAD LAB; IG: @SQUAD_LAB; ANEL E COLAR: OPUS MAGNUM STORE - IG: @OPUSMAGNUMSTORE



ACIMA
Distribuição de cestas básicas e de cartão-alimentação nas comunidades assistidas, 2021

“Muita gente nem entra em contato com a realidade e isso me incomoda. Mas é por isso que faço e é por isso que cobro: ‘E você?’”

LUCIANA QUINTÃO

nos pilares que norteiam a instituição, já que a ONG trabalha não só na arrecadação de alimentos, conectando doadores a entidades carentes, mas também por meio de pesquisa científica e educação nutricional, e das ações de conscientização junto à sociedade civil. “A gente costuma dizer que alimenta, educa e transforma e acho que todas essas ações alimentam, educam e transformam”, diz a economista, que quer investir cada vez mais na educação. Atualmente, ela está desenvolvendo uma plataforma para levar o conceito de inteligência social para dentro das escolas. “Alcançamos números superlativos de doações de alimentos na pandemia, mas este ano o desempenho já diminuiu. Então queremos fomentar outros bancos de alimentos e ampliar o nosso trabalho na educação”, conta Luciana, que lançou o documentário *Cultura do desperdício* em 2017 e já está com 20 projetos escalonados, entre uma websérie sobre inteligência social e uma peça de teatro para comunidades carentes sobre protagonismo social.

“A gente só acaba com a fome por meio do emprego, do empreendedorismo, de uma gestão pública eficiente”, acredita Luciana. “Eu faço assistencialismo, mas não precisava ser assim, eu não queria que fosse assim. Por outro lado, acho que todo mundo tem que ajudar. Muita gente nem entra em contato com a realidade e isso me incomoda. Mas é por isso que faço e é por isso que cobro: ‘E você?’”

ATUALMENTE, O BRASIL TEM QUE IMPORTAR ALIMENTOS NOS QUAIS ANTES ERA AUTOSSUFICIENTE, COMO O ARROZ, QUE TEVE UM AUMENTO DE QUASE...

▲ **30%**

NA IMPORTAÇÃO EM 2020 NA COMPARAÇÃO COM 2019.

FONTES: PESQUISA PUBLICADA EM 05/04/2021 PELA REDE BRASILEIRA DE PESQUISA EM SOBERANIA E SEGURANÇA ALIMENTAR E NUTRICIONAL (REDE PENSANN); PNAD (PESQUISA NACIONAL POR AMOSTRA DE DOMÍCIOS); ÍNDICE DE DESPERDÍCIO DE ALIMENTOS 2021 | UNEP; ESTUDO DESPERDÍCIO DE ALIMENTOS. PRODUZIDO PELA EMPRESA BRASILEIRA DE PESQUISA AGROPECUÁRIA (EMBRAPA) COM O APOIO DA FUNDAÇÃO GETÚLIO VARGAS (FGV). POR MEIO DO INTERCÂMBIO BRASIL - UNIÃO EUROPEIA; DADOS DA ORGANIZAÇÃO DAS NAÇÕES UNIDAS PARA AGRICULTURA E ALIMENTAÇÃO (FAO); CONFEDERAÇÃO DA AGRICULTURA E PECUÁRIA DO BRASIL (CNA) E O CENTRO DE ESTUDOS AVANÇADOS EM ECONOMIA APLICADA (CEPEA)

FOTOS: EQUIPE OBA / DIVULGAÇÃO

ENTRE QUATRO PAREDES

Conhecida por Síndrome da Cabana, a fobia de sair de casa tem afetado cada vez mais pessoas no mundo pós-isolamento

POR
Camila Rosa

ILUSTRAÇÕES
Filipe Aca



O avanço da vacinação no Brasil acena um futuro aguardado: a retomada mais intensa das atividades sociais – festas, shows, parques e eventos, além da volta ao trabalho presencial. No entanto, se muita gente não vê a hora de ir para a rua sem temer o vírus, para tantos outros, a ideia de botar os pés para fora de casa e encontrar pessoas pode gerar sentimentos de medo, ansiedade e pânico.

Esse quadro emocional não é novidade. Batizada de Síndrome da Cabana, trata-se de uma condição psicológica que remete ao medo desproporcional de sair de casa, gerando sofrimento emocional e físico. “A síndrome surgiu em 1900, nos Estados Unidos, para explicar o hábito dos caçadores que praticavam o isolamento durante invernos rigorosos, mas não queriam conviver em sociedade após o fim da estação”, explica a Dra. Mayara Lu Batistella, psiquiatra plantonista no Pronto Socorro Psiquiátrico de São Bernardo do Campo. “Atualizada, ela ganhou o nome de FOGO (sigla para *Fear Of Going Out*, em tradução livre: medo de sair de casa), e hoje se refere à resposta emocional que determinadas pessoas apresentam diante da do retorno do convívio social pós-quarentena.”

Entre os principais sintomas destacam-se falta de motivação, desânimo, tédio, alteração de humor, perda de memória e concentração. Sensação de frustração e impotência também são comuns, assim como alterações no sono e distúrbios alimentares, como o consumo exagerado de alimentos calóricos e bebidas alcoólicas.

A VIDA PELA JANELA

Para Renan Molina Pinto, psicólogo especialista em mitologia e psicologia analítica, todos esses sintomas podem afetar diretamente o desempenho social. “Ocorre um desestímulo a manter vínculos, seja na vida pessoal ou profissional, dificultando o desenvolvimento na carreira e causando desinteresse por elementos que antes eram prazerosos, como leitura, atividade física e outros hábitos. Por isso, as chances de desencadear transtornos psicológicos, como ansiedade, depressão e fobia social aumentam.”

Esse foi o caso de Marwin Ferreira, 30 anos. Com a chegada da pandemia, em março de 2020, o jornalista se isolou de maneira definitiva e passou a fazer tudo em casa. “Não saio há quase dois anos. Quando mudei de

“Quando mudei de emprego, fiz o processo seletivo dentro do meu quarto. Também não vi amigos e familiares, por isso esse processo de retomada tem sido tão difícil”

MARWIN FERREIRA, JORNALISTA

emprego, fiz o processo seletivo dentro do meu quarto. Também não vi amigos e familiares, por isso esse processo de retomada tem sido tão difícil. Quando penso em voltar, o sentimento é de insegurança”, conta.

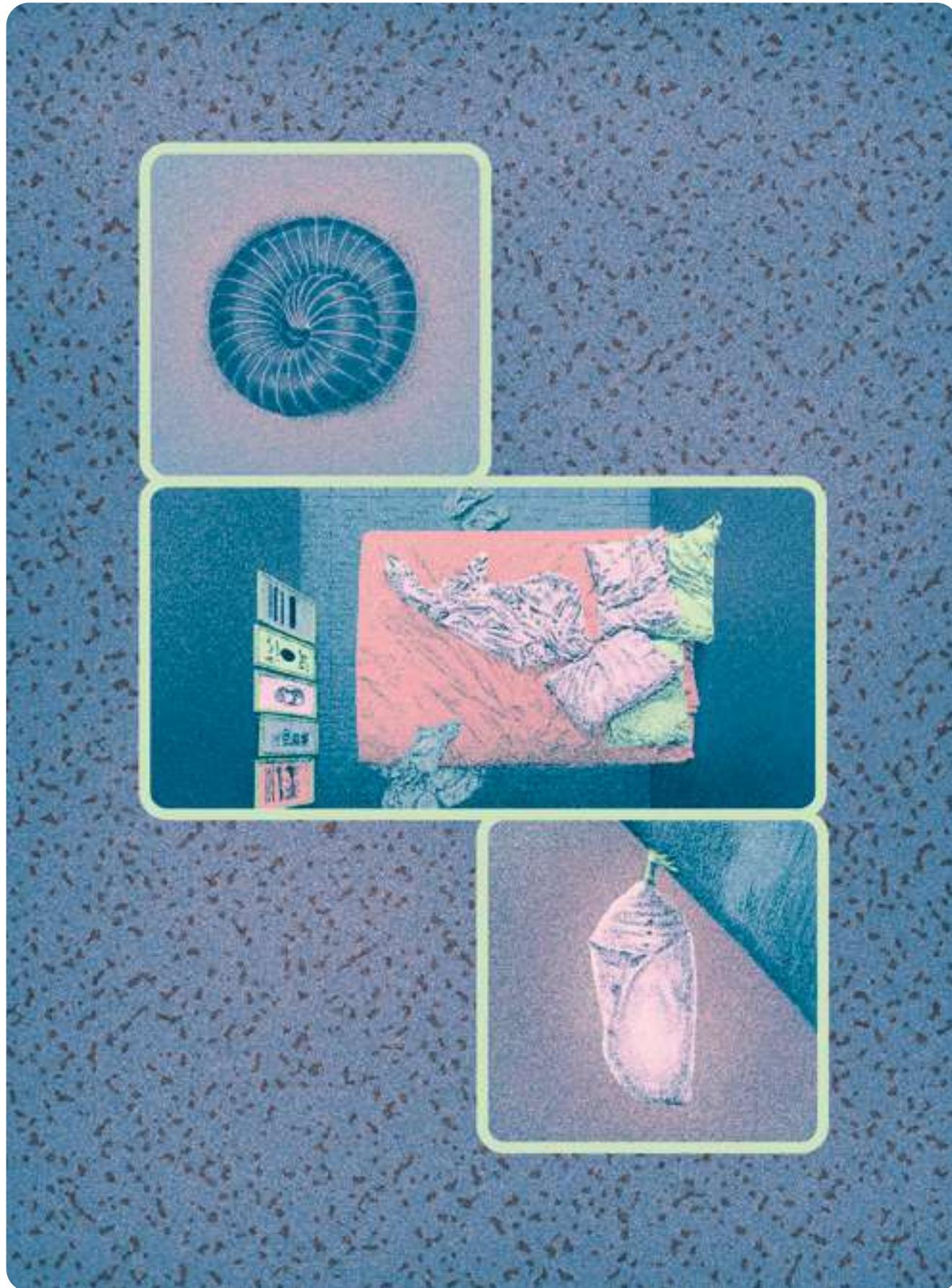
No caso do jornalista, o que potencializou o medo foi ter contraído a doença mesmo com todos os cuidados. Marwin, que é PCD, e sua mãe, Mareuza Teixeira de Souza, 66 anos, pegaram Covid-19 após a primeira dose da vacina. Ela precisou de cuidados especiais e ficou internada por dez dias no hospital, já ele teve apenas sintomas brandos. “Ainda perdi parentes e conhecidos, o que colaborou para eu ficar ainda mais ansioso, introvertido e inseguro”, diz ele, que, mesmo sendo tímido, tinha um bom relacionamento com as pessoas antes da pandemia.

Hoje, com a sensação constante de vulnerabilidade e sem o auxílio de psicoterapia, Marwin se mantém no lugar mais seguro possível: sua própria casa. A Dra. Mayara explica que esse é um recurso comum e faz parte da maneira como a síndrome se manifesta no cérebro. “O risco da contaminação do vírus ativa o circuito neural do medo, sendo a amígdala cerebral a principal responsável pela liberação de neurotransmissores que geram respostas autonômicas, como o aumento da frequência cardíaca, respiratória e pressão arterial, além de reações comportamentais, como procurar um ambiente seguro ou fugir. Ao identificar que determinada situação gerou estresse, a pessoa passa a evitá-la, ou seja, prefere ficar na ‘cabana’, evitando sair ao máximo”, explica a especialista.

UNIVERSO PARTICULAR

Para a designer Mariana Marques, 23 anos, a reclusão acabou virando um estilo de vida. Desde o início da pandemia, ela recusou inúmeros convites para sair





com os amigos e, quando aceitava, se sentia mal. Agora, Mariana precisa lidar com uma possibilidade ainda mais assustadora na retomada: voltar a pegar ônibus ou metrô todos os dias. “Não tenho mais vontade de estar em ambientes com muitas pessoas, muito menos no transporte público. Criei esse casulo no home office, acho que produzo bem melhor sozinha. Sei que trabalhar tem muito a ver com colaboração e estar perto de gente, mas, para mim, que sempre fui introvertida, o fato de não ter que socializar no escritório já me deixa mais feliz. Até procuro vagas de emprego que sejam 100% remotas”, conta.

Para enfrentar essa fase, a designer contou com acompanhamento psicológico e psiquiátrico. “Comecei a fazer terapia bem no início da pandemia por

“Não tenho mais vontade de estar em ambientes com muitas pessoas, muito menos no transporte público. Criei esse casulo no home office, acho que produzo bem melhor sozinha”

MARIANA MARQUES, DESIGNER

outros motivos e, logo, essas questões começaram a fazer parte das sessões. Eu também consultei um psiquiatra e comecei a tomar antidepressivos para minha ansiedade. O tratamento se intensificou à medida que o isolamento foi se tornando mais real.”

De acordo com Renan, os cuidados terapêuticos – combinados ao tratamento psiquiátrico, quando necessário – são essenciais para que o paciente apresente uma melhora significativa. “Focar a readaptação social e a retomada de atividades externas é muito importante. Esse processo é realizado gradativamente ao ritmo de cada paciente, respeitando os seus limites e explorando a sua capacidade de desenvolvimento”, reforça.

No entanto, nem sempre o processo pode ser gradual. Para a promotora de captação Heloísa Gomes Ferreira, de 20 anos, precisar voltar ao trabalho presencial de uma hora para outra foi um choque. “Eu já não sei como é tocar em alguma coisa e não correr para lavar as mãos ou passar o álcool em gel”, conta

ela, que, assim como Mariana, também tem dificuldade em voltar a socializar com as pessoas. “Parece que esqueci como se faz. Sempre fui muito extrovertida, aquelas que puxam assunto com todo mundo. Agora, muitas vezes preciso falar algo ou tentar expressar o que estou sentindo e simplesmente não sai.”

Essa suposta perda de habilidade tem a ver, naturalmente, com a falta de “treino” imposta pelo isolamento. Para a Dra. Mayara, privar o ser humano do contato social é reprimi-lo de diversas formas: “Quanto mais estudamos o sistema nervoso central e a importância dos seus neurotransmissores, mais se constata a importância do contato humano em nosso desenvolvimento cognitivo, emocional, fisiológico e social. Do útero à idade adulta, muitos animais, especialmente o ser humano, precisam do contato físico com seus pares”.

Agora, depois de quase dois anos em estado de alerta, a tendência é que essa readaptação aconteça mais intensamente. Renan acredita que, além da retomada gradual – respeitando, na medida do possível, nosso próprio tempo –, uma conscientização social seja a saída para que as pessoas se sintam seguras fora de casa. O respeito ao espaço do próximo, a manutenção de cuidados de higiene, principalmente em público, e o bom senso coletivo, por exemplo, são hábitos fundamentais. “Após passarmos por tantas perdas emocionais, prefiro acreditar em um ganho de consciência e empatia entre todos nós. Espero que não retomemos o ‘normal’, tenho dificuldade em chamar a vida que levávamos antes de normal, mas que possamos aproveitar essa experiência para aprendermos a viver melhor”, finaliza Renan. ●

BARRA LIMPA

Com xampus e condicionadores sólidos e embalagens zero plástico, vendas da empresa de cosméticos em barra B.O.B passaram de mil para 70 mil unidades em apenas dois anos

POR
Luisa Alcantara e Silva

FOTOS
Vitor Pickersgill



Andreia Quercia estava morando em Berlim quando um comportamento regional chamou sua atenção: a forma de tratar o lixo. Das 3 milhões de toneladas de embalagens plásticas produzidas por ano na Europa, quase 50% são recicladas – no Brasil, esse número não chega a 1,5%.

Um dia, em uma conversa com o amigo de infância Victor Falzoni, com quem havia estudado na escola e na faculdade de administração no Brasil, comentou sobre aquela diferença cultural. Nenhum dos dois havia pensado em trabalhar com isso – Victor estava tocando uma empresa de varejo e conveniência com o irmão –, mas os papos foram se aprofundando, até que os dois viram uma oportunidade de negócio ali. “Começamos a estudar produtos de bens de consumo e, quando descobrimos a quantidade de água que vai em algo trivial como a fórmula de um xampu – corresponde a mais de 80% de sua composição – e do tanto de plástico que é utilizado em sua embalagem, percebemos o tamanho do impacto que teríamos criando uma linha de cosméticos em barra, que, além de reduzir o consumo de água, também fosse zero plástico”, diz Andreia.

Os produtos vêm em caixinhas de papel menores (do tamanho de um sabonete) e mais fáceis de transportar do que as embalagens tradicionais – o que ajuda a reduzir a pegada ambiental da marca, já que os recipientes plásticos consomem muito mais espaço e combustível, não apenas em sua fabricação, mas ao longo de toda a cadeia logística. Outro ponto que levou a dupla a escolher essa opção: se criassem uma fórmula natural, a água do chuveiro que segue para a natureza no Brasil não ameaçaria peixes e outros animais que vivem nos nossos rios e mares.

Por um ano, Andreia testou mais de 300 produtos em barra em seu próprio cabelo. Paralelamente, eles contrataram uma química para desenvolver as pesquisas. Foram dois anos de trabalho com os dois a distância – Andreia na Alemanha e Victor no Brasil – até fundarem a B.O.B, sigla de Bars Over Bottles (em tradução livre, Barras em vez de Garrafas). Seguindo o conceito de marca nativa digital – que nasce no universo virtual e comercializa seus produtos



Andreia Quercia e Victor Falzoni, fundadores da B.O.B

“Criamos uma relação com os seguidores, explicando a importância de reduzirmos nosso lixo e olharmos para o meio ambiente”

VICTOR FALZONI

diretamente para o consumidor final –, o lançamento da empresa se deu cerca de um ano antes da chegada dos produtos ao mercado, com um perfil no Instagram. Quando o primeiro B.O.B foi vendido, a página já tinha cerca de 30 mil seguidores. “Criamos uma relação com os seguidores, explicando a importância de reduzirmos nosso lixo e olharmos para o meio ambiente”, conta Victor.

Em dezembro de 2019, as vendas foram oficialmente iniciadas. Eram três tipos de xampus e dois condicionadores em barra. Nos primeiros 30 dias, foram comercializadas cerca de mil unidades. Hoje, dois anos depois, já são cinco xampus, três condicionadores, duas barras de limpeza facial, duas máscaras capilares e uma recém-lançada linha para crianças, além de acessórios como porta-barrinhas. E 70 mil unidades vendidas mensalmente.

PEGADA AMBIENTAL

O crescimento pode ser endossado por uma maior preocupação do consumidor em relação à sustentabilidade. Em pesquisa da agência de

FOTO: ARQUIVO PESSOAL

inteligência de mercado Mintel realizada para a Tracker Global Covid-19 em junho de 2021, 46% dos brasileiros afirmaram que estão priorizando produtos que cuidam mais do meio ambiente desde o início da pandemia. “Podemos ver que, além da preocupação em torno do excesso de lixo e do descarte de embalagens, os brasileiros estão mais atentos às fórmulas dos produtos cosméticos e de cuidados pessoais”, diz Amanda Caridad, analista sênior de Beleza e Cuidados Pessoais para o Brasil na Mintel.

Segundo Amanda, o futuro do mercado de cuidados com os cabelos, cujas vendas aumentaram 4,6% no último ano, é promissor, mas os brasileiros não vão abandonar os produtos tradicionais tão cedo. “Ainda existe uma resistência de boa parte dos consumidores em aderir versões sólidas dos produtos com os quais estão acostumados. Isso por causa da desconfiança com relação à novidade – se as barrinhas, por exemplo, têm fórmula realmente eficazes e se produzem tanta espuma quanto o xampu tradicional. Mas, por meio da inovação, é possível chegar em produtos capazes de atrair mais adeptos”, afirma.

Nesse sentido, a B.O.B vem fazendo a lição de casa, buscando alternativas que agradem tanto ao consumidor quanto ao meio ambiente. Um exemplo é o uso do óleo de coco para gerar a espuma, tão importante na experiência do banho. “Não é porque temos produtos naturais que não investimos em tecnologia”, afirma Victor. Adepta de xampus e condicionadores em barra há mais de dois anos, a ativista ambiental Fe Cortez, fundadora do movimento @MenosLixo e autora do recém-lançado livro *Homo Integralis* (Editora Leya), é uma defensora dos cosméticos sólidos e não vê perda de qualidade na troca dos tradicionais por eles, pelo contrário. “Se você usa uma boa marca de princípios ativos naturais, a eficiência será excelente, até mesmo superior à maioria dos produtos líquidos.”

CABELO, CABELEIRA

Impactadas por produtores menores, grandes companhias também estão se movimentando em busca de versões que agridam menos o meio ambiente. A Unilever, gigante do setor, trouxe para o Brasil em 2019 a marca norte-americana

CHUVEIRO SEM PLÁSTICO

A B.O.B em números

— **70 mil** unidades vendidas por mês

— **95%** da clientela é feminina

— **25-35** anos é a faixa etária da maioria das consumidoras

— **R\$ 38,50** é o preço do xampu

— **400** funcionários

— **1** xampu em barra equivale a 400 mL do produto líquido



de produtos para cabelo e pele Love Beauty and Planet (LBP). A aposta é em ingredientes veganos e, embora sejam unidades com água, os frascos são 100% recicláveis.

De acordo com Isabela Albuquerque, porta-voz da LBP, a tendência é que mais produtos com fórmulas naturais e ecológicos cheguem ao mercado. “Essa construção deixou de ser individual, e as marcas não querem estar sozinhas na jornada, mas estimular outras a participarem da corrente.” Nesse sentido, parcerias com ONGs do setor têm se tornado importantes. A Love Beauty and Planet tem a chancela da WWF, que atesta as ações de sustentabilidade e faz uma curadoria de causas que podem ser abraçadas pela marca.

A B.O.B, inclusive, acaba de se aliar à WWF, e tem a meta de reverter R\$ 250 mil em vendas para a organização nos próximos 12 meses. Outra novidade da marca de Andreia e Victor é que, também nesse período, devem começar as vendas para os Estados Unidos, grande passo da empresa em busca da internacionalização. Como diz a ativista Fe Cortez, quando a gente começa a perceber que “pequenos gestos, como usar um condicionador, podem trazer impactos sérios ao planeta, vamos entender que nossa ética precisa mudar”. ●

FOTO: DIVULGAÇÃO



EMPATIA, FÉ E LIBERDADE

Em sua coluna, o historiador Leandro Karnal discute o amor romântico, o direito à felicidade e a liberdade de escolher no que acreditar

Como achar momentos de alegria sem culpa em meio a tantas situações tristes no país?

TERESA SILVEIRA, RIBEIRÃO CLARO - PR

A sua alegria deve ser genuína, porém sempre existirá alguma dor ao seu redor. Se você deixar de sorrir por causa da morte de alguém em outro país ou no seu, uma doença grave, um atentado ou um problema econômico em alguma região, nunca será possível ser alegre. Assim, devemos ser empáticos e solidários sempre, porém, quando você tiver conseguido algo pelo qual lutou, quando vencer um problema ou atingir uma meta, comemore, você merece. Da mesma forma, quando você estiver triste, talvez outro cidadão do país esteja dando gargalhadas, e isso não aumentará sua dor. O que sentimos é nosso. Sim, sempre devemos tentar ajudar e prestar auxílio a quem necessite, mas você é um universo com alguma (não toda) autonomia.

Professor, como o senhor chegou ao ateísmo? O senhor acha que muitas pessoas escolhem acreditar em Deus por necessidade de ter fé em algo?

ANA MELO, SÃO PAULO - SP

As necessidades humanas valem para a fé ou para o ateísmo. Sim, quem crê necessita desse sentimento e se sente confortável com ele. Não há diferenças morais ou de inteligência entre crentes e ateus, apenas necessidades subjetivas e pessoais. O cérebro é o senhor de tudo e estimula uma coisa e outra. Assim, como expliquei em livro (*Crer ou não crer*) ou em vídeo no meu canal do YouTube (*Prazer, Karnal*), eu me tornei ateu por minha experiência pessoal e isso não serve para ninguém mais. É possível ser feliz sendo religioso ou ateu. Hoje, após muitos anos, a vivência dentro de uma comunidade religiosa ou a crença em um Deus pessoal não me provoca mais felicidade ou desejo. Isso já foi diferente e pode mudar de

novo. O essencial é buscar algo coerente com seus valores. E, claro, a ética e o respeito à lei continuam importante para ateus e para religiosos.

Professor, o que você acha sobre viver os relacionamentos como um experimento, sem focar em promessa, eternização e pertencimento? É possível ou precisamos da idealização do “felizes para sempre” para construir uma relação?

ELS ALFRIEDA, SÃO PAULO - SP

Eternização seria adequada para entes eternos, não para seres humanos. Duramos pouco, mudamos a todo instante, temos quase tudo renovado no nosso corpo biológico e na nossa percepção de mundo. A constante do nosso universo é a mudança. Minhas amizades intensas e importantes do ensino fundamental seriam, hoje, insuportáveis, provavelmente. Tudo tem seu tempo e sua hora, diz o Eclesiastes. Eu imagino como poética a ideia de amor eterno. No mundo real, prefiro amor intenso, com entrega, sincero e muito forte até o mês seguinte ou até a minha morte, porque o tempo não determina a intensidade das coisas. Peça sempre coisas sinceras. Nem todas duram muito.



LEANDRO KARNAL (@LEANDRO_KARNAL)
É HISTORIADOR, PROFESSOR E APRESENTADOR

ILUSTRAÇÕES ZÉ OTÁVIO / FABRIZIO LENCI / VAPOR

Leveza e luminosidade
para a sua pele

Exclusivo
Protocolo

Shine
Face



Tratar e clarear a pele do rosto é uma das habilidades do tratamento não-invasivo Shine Face, que foi desenvolvido após diversos estudos feitos pela Natalia Martins, com protocolos da Rússia e da China, além de centenas de testes e experimentos, até chegar na combinação perfeita propiciada por meio da nanotecnologia de produtos inovadores pesquisados ao longo dos anos pela CEO do Natalia Beauty Group.

Uma experiência incrível, finalizada com uma máscara Jelly de Flores Naturais mega perfumada e que traz resultados surpreendentes que todo mundo ama!

Natalia
BEAUTY

Agende seu momento
☎ (11) 3061-2670

COLEÇÃO FOLHA 
Os Pensadores

PAGUE EM
ATÉ
12x
sem juros
no cartão*

Textos
na íntegra

**Pensadores essenciais
para encontrar respostas
sobre a vida, o mundo
e nós mesmos.**

Refletir sobre a ética, a justiça, a intolerância, o feminismo, o racismo e as liberdades individuais nunca foi tão necessário. Os maiores pensadores da humanidade estão reunidos em uma coleção para iluminar essas e outras questões e ajudar a entender o complexo mundo em que vivemos. São **30 volumes**, com obras essenciais de cada autor e na íntegra, impressos em capa dura e papel especial. Colecione.

JÁ NO SITE E NAS BANCAS*

**FRETE
GRÁTIS***

NA COMPRA
DO VOLUME **1**
GRÁTIS
O VOLUME **2**

**Assinante Folha:
peça sua coleção completa**

Ligue **11 3224 3090** (Grande São Paulo)
ou **0800 775 8080** (outras localidades)

DE SEGUNDA A SÁBADO, EXCETO FERIADOS, DAS 8H ÀS 14H

folha.com/pensadores

Compre por aqui
ESCANEE O QR CODE



FOLHA100

Tradução
direto do grego

APENAS
R\$ **22,90**
cada livro

4

#NOVAGOL



- 72 CHECK-IN**
Novas regras fronteiriças nos nossos destinos
- 74 BASTIDORES DA AVIAÇÃO**
Tudo sobre a série do expert Lito Sousa
- 77 GOLLOG**
Conheça o CHEGOL
- 78 SMILES**
Uma retrospectiva dos nossos conteúdos do ano
- 80 20 ANOS**
O Centro de Memórias da GOL
- 81 GOL ONLINE**
Um filme de terror e outras novidades no ar



NOVAS FRONTEIRAS

Fique por dentro das regras para entrar nos destinos internacionais

POR
Livia Scatena

A recente reabertura das fronteiras internacionais para viajantes brasileiros trouxe ainda mais possibilidades para as férias. Mas com algumas diferenças depois da pandemia: cada país agora conta com suas próprias regras para a entrada de estrangeiros, e essas normas têm mudado com alguma frequência, a depender do cenário de saúde pública regional.

“De repente, a abertura das fronteiras tornou-se algo novo para nós, afinal, ficamos 20 meses sem operação internacional”, diz Ana Cristina de Souza, gerente-executiva de Operações Aeroportuárias da GOL. “Como as normas dos países podem mudar a qualquer momento, é muito importante, para quem for viajar, acom-

panhar as atualizações tanto em nosso site quanto nos portais dos consulados dos destinos internacionais, para estar com tudo em mãos e evitar imprevistos na hora de fazer o check-in.”

Essa observação é fundamental para quem já tem viagem marcada ou planeja tirar férias nos próximos meses: é preciso estar bem informado quanto às regras do seu destino. Algumas normas são comuns a quase todos os países, como a exigência de comprovante de vacinação e/ou apresentação de exame PCR negativo, mas há destinos que podem, por exemplo, exigir a apresentação de um formulário específico, que precisa ser gerado e preenchido com certa antecedência.

Acesse o site da IATA (International Travel Document News) para atualizações das definições dos países: iatatravelcentre.com (em inglês). Nós também reunimos informações sobre os destinos internacionais que já estão abertos em voegol.com.br/informacoes/abertura-de-fronteiras. Lá você encontra também os sites dos consulados de diversos países com dados sempre atualizados. **Acesse pelo QR code abaixo e confira:**



FOTO: LYNDIA HINTON / UNSPLASH



NA PÁG. AO LADO
Cancún, Quintana Roo, México

A PARTIR DO TOPO
Oaxaca de Juárez, Oaxaca, México;
e San Antonio de Areco, Argentina

FIQUE DE OLHO

Além de conferir as regras atualizadas dos países, não deixe também de preencher a declaração obrigatória com antecedência. A seguir, reunimos os endereços de acesso às declarações de alguns dos nossos principais destinos*

URUGUAI

Deve ser preenchida pelo menos 48 horas antes do embarque a Declaração Jurada de Saúde, que confirma vacinação, PCR ou PCR-RT ou antígeno. Detalhes em gub.uy/antes-venir

ARGENTINA

Declaração Jurada de Imigração e Saúde disponível em: ddjj.migraciones.gob.ar

MÉXICO

Comprovante impresso ou em meio eletrônico do preenchimento da DSV (Declaração de Saúde do Viajante) nas 72 horas que antecedem o embarque. A Declaração está disponível em formulario.anvisa.gov.br. Exige visto eletrônico.

REPÚBLICA DOMINICANA

Apresentar o formulário eletrônico de Imigração, Saúde e Aduana 24 horas antes do embarque, disponível em eticket.migracion.gob.do.

BRASIL

Comprovante impresso ou em meio eletrônico do preenchimento da DSV (Declaração de Saúde do Viajante) nas 24 horas que antecedem o embarque. A Declaração está disponível em formulario.anvisa.gov.br

*Informações atualizadas em 06/12/2021.



AVIAÇÃO NA TELA

Série em parceria com o canal *Aviões e Músicas*, do expert Lito Sousa, traz conteúdos especiais para curtir no ar

POR Livia Scatena ILUSTRAÇÃO Bel Andrade Lima

O QUE É

Playlist especial apresentada pelo expert em aviação Lito Sousa, do canal no YouTube *Aviões e Músicas*, já disponível no nosso entretenimento de bordo. Na seleção, um vídeo sobre o 737-MAX, um compilado de sete minifilmes com curiosidades da aviação e um conteúdo especial sobre a trajetória da GOL.

QUEM É

Fenômeno entre os criadores de conteúdo voltado à aviação no Brasil, Lito Sousa é mecânico de aeronaves há mais de 35 anos e também piloto. Conhecido por sua bagagem histórica e por suas explicações simples e didáticas, ele conta com mais de 2 milhões de inscritos em seu canal no YouTube.



HISTÓRIA DA GOL

Lito conta em detalhes a nossa trajetória, destacando nosso pioneirismo digital, já que, nos tempos pré-banda larga, vendíamos passagens pelo celular via sistema WAP. Ele também recorda a implantação de nossa primeira rota internacional, para Buenos Aires, em 2004, e a inauguração do centro de manutenção de Confin, em 2006, dois marcos da empresa.

CURIOSIDADES

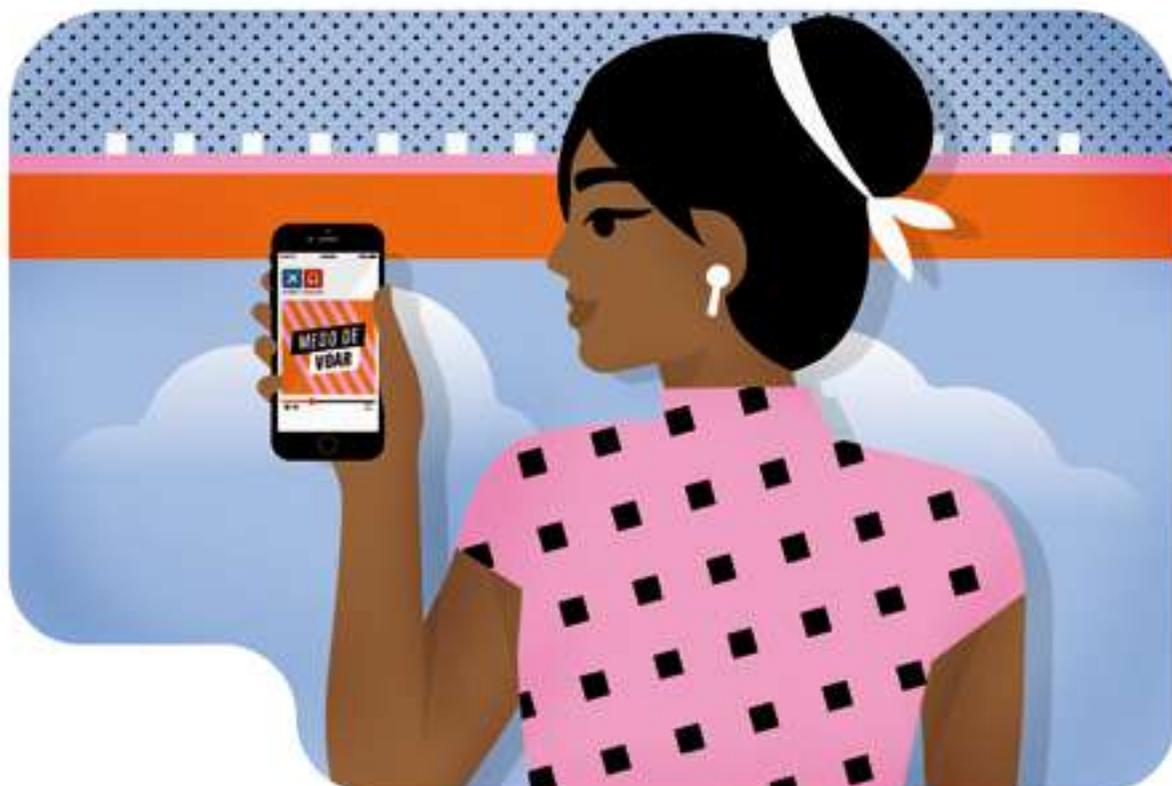
Nos vídeos, Lito trata de dúvidas que muita gente pode ter com relação à aviação – por exemplo, como o avião decola e pousa em meio à neve e o que são as famigeradas certificações ETOPS. Ele ainda tranquiliza os telespectadores ao explicar a turbulência em detalhes e conta como o avião corrige a curvatura da Terra.

MEDO DE VOAR

Em um dos vídeos, Lito fala de filmes sobre aviões e como eles podem deixar as pessoas com medo de voar. O especialista dá exemplos concretos, como ser impossível um avião comercial voar de cabeça para baixo (como no filme *O voo*) ou alguém fugir pelo banheiro e sair no trem de pouso da aeronave (cena de *Prenda-me se for capaz*).

SEGURANÇA NO AR

Lito Sousa fala sobre o medo de voar, tema de um dos vídeos, e explica que buscar informação de qualidade sobre aviação pode te ajudar a viajar com mais tranquilidade



De forma geral, por que as pessoas têm medo de voar?

Por desconhecimento de como funciona uma operação aérea. Muitas das coisas consideradas normais durante um voo são tratadas, em geral, pela mídia, como algo extraordinário, o que provoca uma sensação de medo. Um grande exemplo é a arremetida de um avião, que é um procedimento totalmente normal e que é publicado como algo fora do comum e acaba causando pânico a bordo. Se as pessoas tivessem conhecimento sobre aviação, veriam que existe, na verdade, uma cautela em abundância em todos os procedimentos, e é isso que provoca as arremetidas ou causa cancelamento ou atraso de voos por motivos meteorológicos, por exemplo. Então, se todos sou-

bessem que a segurança está em primeiro lugar em todas as decisões, isso ajudaria muito a tirar ou diminuir o medo.

Por que voar é seguro?

As estatísticas mostram que a aviação é o setor de transporte mais controlado que existe. Para uma empresa aérea entrar em operação, precisa se encaixar em todo um emaranhado de regulamentos aéreos, que foi criado justamente para garantir que o voo seja seguro do ponto A até o ponto B. Para uma empresa aérea atender a todos os regulamentos leva tempo, por isso demora tanto para uma companhia ser certificada pelo órgão regulador do país. E a mesma coisa acontece com os pilotos, mecânicos e comissários: todos devem fazer treinamentos baseados no

regulamento de um operador aéreo da categoria 121, que é a aviação comercial regular brasileira. Só ao atingir esses padrões as empresas aéreas têm permissão para transportar passageiros.

Alguma dica para quem tem medo de voar?

Se você tem pavor de voar, sugiro que busque informação sobre aviação. O canal *Aviões e Músicas*, disponível no YouTube, reúne muitos vídeos que falam sobre turbulência, asa balançando, sensação de queda etc. E quanto mais conhecimento tiver, mais seguro e tranquilo você vai se sentir durante um voo. Quando você for viajar de avião, lembre-se de que irá no meio de transporte mais seguro que existe.



COM O CHEGOL, A SUA ENCOMENDA CHEGA MAIS RÁPIDO

Novo serviço da GOLLOG já está disponível em todas as capitais

POR
Livia Scatena

A GOLLOG, nosso serviço de soluções logísticas, sempre serviu a grandes propósitos: transportar móveis, eletrodomésticos de tamanhos variados, animais, insumos hospitalares, entre outros itens fundamentais para todo o país. Mas, agora, oferecemos também um serviço mais compacto, que vai servir a ainda mais gente: o CHEGOL.

Pensado para atender a demanda por pequenas encomendas, o CHEGOL é um produto que conta com uma caixa padronizada – um pouco maior que uma caixa padrão de sapatos – e é possível enviar tudo o que couber dentro dela com uma super vantagem: o preço é fixo, ou seja, não varia por peso ou quantidade de itens. “A nossa grande vantagem com esse produto é a agilidade, afinal transportamos as encomendas dos nossos clientes de avião”, diz Bruno Lewis, analista de Mercado e Produtos da GOL. “É possível solicitar

a coleta da encomenda no endereço do remetente e nós entregamos o pacote diretamente na casa ou no escritório do destinatário”, conta ele.

Além da caixa padrão, também disponibilizamos o CHEGOL Mini, em formato de envelope, ideal para o envio de documentos – esse serviço custa a partir de R\$ 15. Também é possível contratar o serviço Super Expresso: se a encomenda for enviada até as 14h, o destinatário a receberá no mesmo dia.

O CHEGOL atende todas as capitais do país e cobre mais de 4.100 cidades. Para saber mais sobre o serviço acesse gollog.com.br.



UM UNIVERSO DE POSSIBILIDADES

Em 2021, a Smiles ofereceu diversos conteúdos para você aprender a tirar o melhor proveito das suas milhas; confira alguns dos destaques do ano

O ano de 2021 marcou nossa trajetória: diversificamos ainda mais nosso conteúdo educacional, trazendo o universo das milhas cada vez mais próximo do dia a dia dos viajantes.

No último mês de dezembro, estreamos um quadro novo – e bem divertido – no nosso canal Te Levo de Milhas, no YouTube: o *Guru das Milhas*. Apresentados pela influenciadora Maqui Nóbrega, os esquetes trazem temas interessantes, como qual seria o destino perfeito para o seu signo e como cada um se comporta ao viajar ou planejar férias – por exemplo: autênticos e impulsivos, os arianos estão sempre querendo otimizar as suas milhas. Além de falar do assunto de forma leve, o objetivo do quadro é ajudar todo o zodiaco a se organizar para aproveitar as milhas para viajar mais e melhor.

Essa não é a primeira colaboração da Maqui para o canal, que também comandou o *Quero viajar, e agora?*, série que nasceu para ajudar as pessoas a embarcar com segurança num momento em que ainda estávamos nos preparando para retomar



de influencers também compartilhou suas próprias experiências com milhas e, ainda, ensinou a acumulá-las mais e a trocá-las por passagens aéreas, produtos no Shopping Smiles e a utilização de outros serviços. O quadro deu origem a uma segunda leva de vídeos, o *Te Levo de Milhas Viaja*, que, a partir do mês de novembro, levou os influenciadores para destinos diferentes do país, mostrando que existe um mundo dentro do Brasil, em tours que passaram por São Paulo, Belém e Jalapão, por exemplo.

Também estreamos mais episódios do *ABC das Milhas*, quadro bem didático que explica, desde o início, o universo das milhas de maneira objetiva e simples. A série de vídeos dá detalhes sobre o funcionamento dos programas de fidelidade, ensina o espectador a se cadastrar e mostra todo o caminho a percorrer para acumular milhas de forma bem clara. Além disso, também são compartilhadas dicas sobre como planejar uma viagem de forma prática e eficaz.

Acabamos de entrar no TikTok e também estamos dando dicas de viagem e ensinando a acumular – e, claro, nunca desperdiçar – milhas por lá. Para mais conteúdo e muita informação, acesse @TeLevoDeMilhas no YouTube e no TikTok.

as viagens, além de, claro, garantir momentos inesquecíveis e acumular milhas. Um dos vídeos dessa série, o *5 coisas pra saber antes de viajar agora*, lista tudo que é preciso levar em consideração antes de sair pelo Brasil afora, ressaltando a importância de um bom planejamento e de pesquisar as recomendações de segurança do seu destino. Muito útil para todos os viajantes.

Já em maio apresentamos o *Histórias de viajante*, quadro que reuniu um supertime de influenciadores, como Samir Duarte, Cecília Boechat e Celso Lamounier, para dar dicas e trocar experiências de viagem com nossos Clientes. O grupo

NA PÁG. AO LADO
Maqui Nóbrega, apresentadora do quadro *Guru das Milhas*

ACIMA, EM SENTIDO HORÁRIO
Cecília Boechat no Jalapão; Samir Duarte em São Paulo; Celso Lamounier em Belo Horizonte

Cadastre-se e conheça as vantagens da Smiles e todas as formas de acumular milhas em smiles.com.br



Smiles. O programa de fidelidade da

Companhias aéreas parceiras



FOTOS DIVULGAÇÃO



HISTÓRIAS CRUZADAS

Alguns de nossos colaboradores mais antigos compartilham sua trajetória junto da GOL.

POR
Livia Scatena



NÚMERO 1

“Sou a funcionária número um da GOL. Comecei a trabalhar na construção da Companhia em agosto de 2000, cinco meses antes do voo inaugural. Vi tudo nascer em um pequeno escritório na rua Helena, em São Paulo. Fiz de atendimento a agendamento de reuniões, emissão de passagens, até a criação de cartões de visita. De repente o sonho ganhou corpo e saiu do papel. Quando penso que hoje, 21 anos depois, somos 14 mil colaboradores, é incrível. Atuei como secretária até 2005, quando fui convidada a criar a área de sustentabilidade, o que me tornou uma profissional ainda mais realizada. Em 2010, nasceu o Instituto GOL e paralelamente, estruturamos a área ambiental. A GOL realizou meus sonhos e mudou a minha vida, sendo também muito importante para minha família.”

MARIA DE NAZARÉ GUIMARÃES SOUSA,
ESPECIALISTA EM SUSTENTABILIDADE



EM FAMÍLIA

“A minha história com a GOL começou em novembro de 2000, quando fiz parte da quinta turma formada pela empresa. Comecei como auxiliar, mas rapidamente fui promovido a chefe de cabine, minha função até hoje. A história da minha vida se cruza com a da GOL: além de ser minha empregadora há 21 anos, foi na companhia que conheci minha esposa, Katia. Somos casados há nove anos e temos os gêmeos Sophia e Benício. Além da minha família, a GOL me trouxe muitas coisas boas, principalmente a oportunidade de trabalhar com algo que gosto muito. Graças a esse emprego pude viver experiências muito legais, como transportar seleções durante a Copa do Mundo do Brasil, em 2014, e conhecer lugares inesquecíveis, como Cancún e Aruba.”

ALEXANDRE LARA OTAVIANI, CHEFE DE CABINE



O VALOR DA EXPERIÊNCIA

“Sou da sétima turma de comissários da GOL. Fui admitida em agosto de 2001 como auxiliar e, três meses depois, promovida a chefe de cabine. Não esqueço nunca do meu primeiro voo: foi no dia 6 de agosto daquele ano, entre Congonhas e Brasília. Acompanhei muitas conquistas, como a chegada da GOL aos aeroportos de Guarulhos e Santos Dumont e a abertura das rotas internacionais. Quando entrei na empresa, já tinha mais de 30 anos e o fato de a GOL ter me dado uma oportunidade mudou minha vida - isso porque o mercado dava, até então, preferência para comissárias mais jovens. Até hoje a companhia contrata colaboradores mais velhos, pois dá valor à capacidade e ao conhecimento. Retribuo a consideração com a qual fui tratada com ainda mais respeito pela empresa e por sua história.”

ADRIANA DE PAULA, CHEFE DE CABINE

FOTOS: ARQUIVO PESSOAL / DIVULGAÇÃO

FOTOS: DIVULGAÇÃO



SUSTO NO AR E OUTRAS NOVIDADES

Pela primeira vez, menu interativo conta com filme de terror

O ano novo começa com muitas novidades no nosso catálogo. Firmamos parceria com a produtora Cardume e com o Trip Brasil Channel e, em janeiro, ofereceremos dez novos filmes, sendo um deles o longa de terror *A encarnação do mal*. “Queremos ver como as pessoas reagem ao filme. Algo do gênero é inédito em nosso entretenimento de bordo”, conta Natan Silva, analista de Produtos e Parcerias.

Estarão disponíveis também *O Esquadrão Suicida*; *Space Jam: Um novo legado*; *Nem um passo em falso*; *Em um bairro de Nova York*; e *Aqueles que me desejam a morte* - todos lançados em 2021. Além deles, dois sucessos antigos, *Argo* e *Matrix*, e os infantis *Pé Pequeno* e *Cegonhas* entram no catálogo. Para os fãs de séries, é possível assistir a episódios de *Lúcifer* e se divertir com as comédias *O Método Kominsky* e *The Big Bang Theory* a bordo.

A produtora Cardume já está disponibilizando alguns de seus curtas-metragens em nosso catálogo - por ora, temos seis no menu, mas em breve chegaremos a 24 filmes. Já o Trip Brasil Channel já colocou no ar conteúdo inspiracional, com temática turística, por exemplo, sobre destinos de férias e transatlânticos, para quem assistir já ir pensando na próxima viagem.

A programação estará disponível nos voos que oferecem o GOL Online.



Novidades no ar: Em um bairro de Nova York e o Space Jam: Um novo Legado



BRINDE ESPECIAL

Fã de vinhos, a jogadora de vôlei Fernanda Garay conheceu uma vinícola especial na Suíça, de onde trouxe algumas garrafas

POR
Luisa Alcantara e Silva

FOTO
Rafael Dabul

“Sempre fui a lugares muito legais pelo vôlei, mas não conseguia conhecê-los como queria. Estávamos sempre correndo. Então, em 2018, eu e meu marido, Márcio, viajamos em lua de mel para França, Holanda, Bélgica e Suíça. Foi neste último país, na cidade de Chardonne, que visitamos a Ducret, uma pequena vinícola na encosta do lago Léman. Fizemos a degustação com o casal que comanda o local e, quando falei que aquele dia, 10 de maio, era meu aniversário, o proprietário saiu e voltou com uma garrafa toda empoeirada. Ele queria ter trazido um vinho produzido por seu pai no ano em que nasci, 1986, mas, como não houve safra por causa do acidente de Chernobyl, nos ofereceu um rótulo de 1985. Era o último exemplar daquela safra, e bebemos ali mesmo. Como adoramos a experiência e os rótulos da Ducret, trouxemos cinco garrafas da vinícola na mala. Ainda temos quatro, dois brancos e dois tintos, que estamos guardando para ocasiões especiais. Gostamos tanto de vinho que, recentemente, já vacinados contra a Covid-19, viajamos ao Vale dos Vinhedos, no Rio Grande do Sul, e estou fazendo cursos para me aprofundar no tema.”



Escolha sua cor, defina seu estilo!



 KNIT
  EVA

FERRACINI **24h**

 ferracini24h



Viva um VERÃO de milhas com a Smiles

Cadastre-se



Um projeto verão de verdade tem a ver com experiências.

E com a Smiles você voa com suas milhas para aqueles destinos GOL onde o sol
espera sempre por você: Florianópolis, Rio de Janeiro, Recife, Salvador e muito mais.

Cadastre-se no QR Code e viva um Verão Smiles em 2022.

Viver o mundo começa aqui

smiles.com.br



Smiles. O programa de fidelidade da



Companhias aéreas parceiras:

