

# Sua região

*O que foi notícia na semana*

Informação & Serviço



**VIA LIGHT** (Nova Iguaçu)  
Via expressa liga o Rio a Nova Iguaçu, atravessando outros três municípios da Baixada, com 10,6 km de extensão.  
Fotografia: Estefan Radovicz/Agência O Dia

Baixada



**BAÍA DE GUANABARA** (Niterói)  
Amantes do esporte praticam a canoa polinésia nas águas calmas da Baía.  
Fotografia: Aldo Barranco

Niterói & região



**PRAIA** (Barra da Tijuca)  
Cariocas andam saudosos de curtir um dia de sol na orla da Zona Oeste, com a Pedra da Gávea ao fundo.  
Fotografia: Ricardo Cassiano

Zona Oeste



# Baixada

FOTOS NATURALE / DIVULGAÇÃO



As jovens utilizam sua plataforma no Instagram para se apresentar e dar dicas aos seguidores

# LINHA DE COSMÉTICOS COM A CARA DO VERÃO CARIOCA

Nturale, marca criada por jovens empreendedoras da Baixada, tem sabonetes e cremes artesanais em formato de sorvete e cerveja

ERIC MACEDO  
eric.macedo@odia.com.br

Pensando em deixar seus produtos com a cara do verão, a Naturale Skincare, empresa composta por mulheres empreendedoras de uma mesma família de São João de Meriti, lança sua nova linha de cosméticos: sabonetes produzidos artesanalmente, em formato de picolé, garrafas e copos de cerveja. De acordo com a Associação Brasileira da Indústria de Higiene Pessoal Perfumaria e Cosméticos (ABIHPEC), após o início do isolamento social, os consumidores brasileiros ficaram mais adeptos à prática do skincare, cuidado diário com a pele, e aos produtos para pele.

“Nossa ideia é que fosse algo criativo e a cara do brasileiro, chamando atenção do nosso público e de quem ainda não nos conhece. Nossos produtos são todos pensados de forma singular. Procuramos cada molde específico para que dê um toque especial em cada item”, afirmou a empreendedora da Naturale e esteticista, Caroline Silva.

Com seu início em fevereiro do ano passado, a empresa partiu do princípio de fornecer cosméticos artesanais feitos com ervas, plantas e minerais para todo tipo de pele e, ao mesmo tempo, serem de uma forma que seja de menos impacto para a natureza.

Para as idealizadoras da marca, cada uma tem um papel importante na construção da identidade da empresa. A

Marizel, mãe da família, é a artesã e a criadora. A Karina, filha mais nova, é formada em administração e cuida do financeiro, e a Caroline, filha e entrevistada pela nossa equipe, é formada em estética e graduanda em biomedicina.

“Aproveitamos para lançar os novos produtos neste período do ano, por acreditarmos serem excelentes para presentear pessoas queridas nas festas de fim de ano, como amigo oculto, festas de empresas e aniversário. Além de que os sabonetes são para o corpo, então podem ser usados no banho, ou por ser tão bem feito e criativo podem ser usados como enfeite decorativo”, disse Caroline.

As jovens utilizam sua plataforma no Instagram (@naturale.skincare) para apresentar e explicar ao público os mitos e verdades relacionados ao uso da argila e cuidados com a pele, como o tipo de pele de cada pessoa; como saber se sua Skincare está dando certo; modo de uso dos produtos; rotina de como usar os produtos e muito mais.

**SERVIÇO:**

No perfil oficial da empresa Instagram (@naturale.skincare), é possível fazer pedidos para entregas presencialmente no centro de São João, centro de Vilar dos Teles, Shopping Grande Rio, centro de Caxias e centro de Nova Iguaçu. Já no site oficial (www.naturaleskincare.com.br), as entregas são feitas para todo o Brasil através do Correios.



Marca aposta em formatos divertidos em seus sabonetes e cremes



Produtos das jovens empreendedoras nas formas de picolés coloridos



Tradicional pelos bares do Rio, copos de cerveja viraram itens para a limpeza de pele nas mãos criativas do grupo que comanda a Naturale



# Baixada

## Boteco do Manolo de Itaguaí revela tradicional receita de bacalhau

JUPY JUNIOR | [jupy.junior@odia.com.br](mailto:jupy.junior@odia.com.br)

Uma receita de família que cabe muito bem na ceia de fim de ano. Assim é o Bacalhau Assado ao Molho de Alho com Risoto de Camarão e Batatas ao Murro, uma exclusividade que somente há dois anos passou a integrar o cardápio da rede de restaurantes Boteco do Manolo (são 10 ao todo no Rio de Janeiro, uma delas em Itaguaí, no shopping PátioMix). O prato, um ás na manga de Manuel Barcia Riveiro, era preparado somente em ocasiões especiais, para convidados idem. Ocorre que Manuel, imigrante espanhol que chegou ao Brasil na década de 1950, “adquiriu” o nome Manolo e assim passou a ser conhecido. Ele começou a carreira na gastronomia como garçom e depois fez fama com o restaurante que abriu em 1964 com outros três sócios (todos imigrantes) em São Cristóvão: o Adeção Português.

A casa, dedicada à gastronomia portuguesa, virou reduto de vascaínos, dada a proximidade com a sede dos cruzmaltinos, o estádio de São Januário.

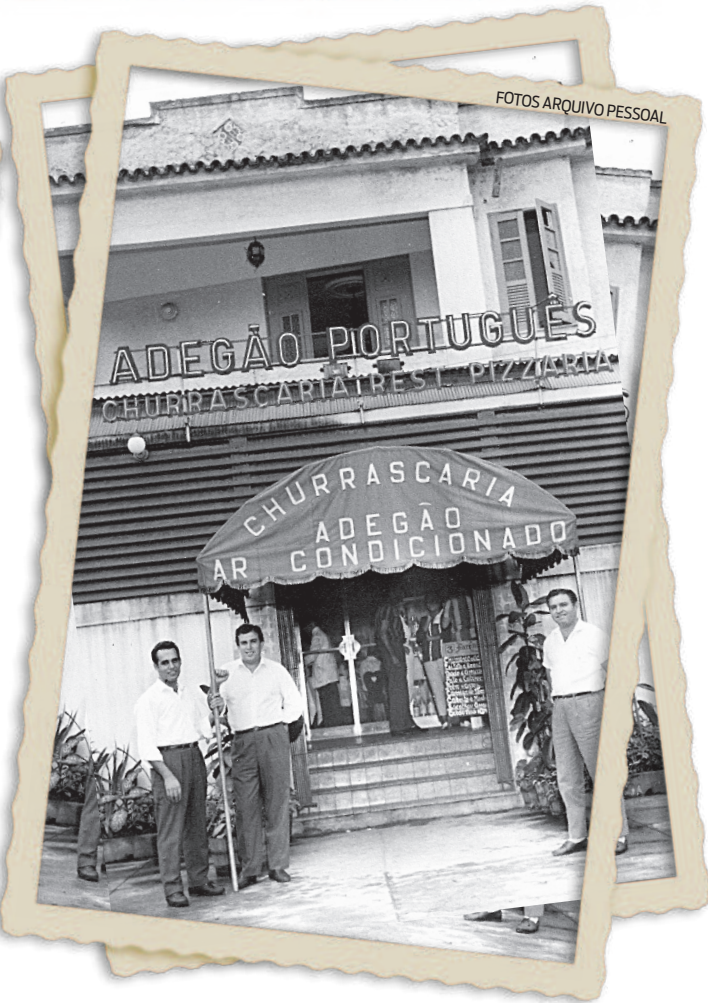
Manolo, infelizmente, morreu em 1999, mas o filho, Marcelo Barcia, manteve o legado e junto com outros sócios abriu o primeiro Boteco do Manolo, assim batizado em homenagem ao pioneiro espanhol. Foi um sucesso que se estendeu a vários outros bairros e cidades.

A receita do bacalhau especial ficou esquecida por anos, mas Marcelo a recuperou de dentro do baú dos Barcia. Além do peixe, estrela do prato, há também batatas ao murro e camarão, numa ousada e requintada combinação de sabores que deve ser acompanhada por um belo vinho. Tudo é muito adequado a uma bela ceia.

Paulo Araujo, que é um dos sócios da empresa, explica que o prato pode ser saboreado no restaurante em Itaguaí, mas ele decidiu apresentar a receita como um presente especial aos leitores e como uma forma de enaltecer a memória do velho Manolo.

A receita não é complicada, não exige grandes habilidades. Mas a fama do prato não é à toa e quem for fazer deve se preparar para receber os elogios. Veja o passo a passo abaixo.

### Imigrante espanhol que inspirou nome do restaurante preparava o peixe em ocasiões muito especiais, apenas para amigos



No alto: Manoel Barcia Ribeiro, o Manolo (sentado, à esquerda) com o sócio, Paco (sentado, à direita) posam com parte da equipe do Adeção Português. Ao lado, o bacalhau pronto para ser degustado pelos clientes do restaurante em Itaguaí

### BACALHAU ASSADO AO MOLHO DE ALHO COM RISOTO DE CAMARÃO E BATATAS AO MURRO

Rendimento para três pessoas

#### Ingredientes

- Uma posta de bacalhau Gadus Morhua de mais ou menos 1kg devidamente dessalgada
- 600ml de azeite extra virgem
- Açafrão, de preferência espanhol (caso não encontre, uma colher de café rasa de açafrão ou cúrcuma)

- 350g de alho bem picadinho na faca e seis dentes, também picados, para o risoto
- Duas folhas de louro
- 800g de batatas calabresas
- 500g de camarão descascado de limpo
- 350g de arroz cozido da marca de sua preferência

- Um tomate grande picado
- Uma cebola grande picada
- Salsa a gosto
- Catupiry a gosto
- Parmesão ralado a gosto

#### Modo fazer

1

Lave bem e cozinhe as batatas até que estejam ao dente (entre firmes e cozidas, com o garfo conseguindo entrar um pouco na batata). Amasse-as com as palmas das mãos até que se rompam (ou dê uma batida de leve nelas até que se abram). Salpique sal em escama ou sal grosso, um fio de azeite e leve ao forno até que dourarem. Reserve.

2

Em forno pré-aquecido, coloque a posta de bacalhau em um refratário com azeite cobrindo-a até a metade. O forno deve estar a 180°. Geralmente leva de 40 a 50 minutos, ou observe: se a espinha central se descolar da carne com facilidade, está no ponto. Então, escorra o azeite e reserve o bacalhau no mesmo refratário.

3

Em uma frigideira, aqueça azeite e junte o alho. Acrescente duas folhas de louro e uma pitada de açafrão espanhol ou uma colher de café de açafrão ou cúrcuma. Mexa até dourar bem o alho e reserve.

4

Montagem - No refratário, arrume as batatas assadas ao redor da posta de bacalhau. Despeje o conteúdo da frigideira com o alho dourado por cima da posta e leve ao forno novamente por mais 15 minutos.

5

Risoto - Refogue no azeite os seis dentes de alho picados, cebola, salsa e tomate. Acrescente o camarão. Cinco minutos depois, junte o arroz já cozido, queijo parmesão e catupiry a gosto. Refogue tudo junto e sirva em um refratário e decorando com ovos cozidos, salsa picada e parmesão ralado. É o acompanhamento ideal da estrela da noite, que é o bacalhau.



**Observação:** Ajuste o tempero apenas ao final, por causa do parmesão e do bacalhau (que sempre retém um pouco de sal, caso tenha sido dessalgado em casa).



# Niterói & região

**LUCIANA GUIMARÃES**  
luciana.guimaraes@odia.com.br

Consumir alimentos com sabores e nutrientes em sua forma mais pura, diretamente da natureza. Essa é a filosofia da Whole Food Plant-Based Diet, que pode ser traduzida como “dieta à base de alimentos vegetais integrais”. A recomendação para seguir esse regime alimentar é realizar refeições que contenham ingredientes frescos, ou seja, mais vegetais e alimentos minimamente processados e corte total dos industrializados.

A dieta plant-based ainda é um conceito novo no Brasil, mas com potencial forte de crescimento. Basta uma busca nas redes sociais para se constatar que existem muitos perfis com essa pegada. A dieta à base de plantas prioriza os alimentos que vêm da terra sem necessariamente excluir a carne de vez.

## PRATOS NOVOS

Niterói é uma das cidades selecionadas para a implementação da iniciativa piloto da linha “Feito de Plantas”. Consumidores já podem conhecer uma categoria inteiramente nova de pratos prontos feitos de plantas (ou plant based) para entrega. Atento a uma procura cada vez maior de consumidores que buscam alternativas à proteína animal, o Restaurante Cheftime criou um menu exclusivo com opções habituais do dia a dia, como feijoada, lasanha, hambúrguer e kibe de forno, porém elaboradas com produtos plant based.

**Frase da entrevista**  
**cinco linhas**  
**branco alinhado**  
**esquerda corpo**  
**quatorze o sobre**  
**dezesseis qual**

Os itens somam-se ao cardápio já oferecido pela empresa e podem ser pedidos para entrega no aplicativo do James. Com o lançamento da “Feito de Plantas”, o objetivo da Cheftime é oferecer aos consumidores de refeições prontas uma opção vegetal mesmo em receitas que tradicionalmente são feitas com carne, reforçando a versatilidade e as possibilidades de opções saborosas proporcionada por esses ingredientes.

Para que a nova linha mantivesse a qualidade dos pratos já oferecidos no Restaurante Cheftime, a empresa buscou parceria com a Fazenda Futuro, referência no país em alta tecnologia na elaboração de produtos que simulam o gosto, a aparência e a textura da carne, mas são feitos com plantas (a exemplo da proteína da soja e da ervilha). Um dos principais beneficiados dessa dieta é o coração.

## BEM AO CORAÇÃO

Pesquisa divulgada no Journal of American College of Cardiology indicou que as pessoas que adotaram uma dieta saudável à base de vegetais, frutas, grãos integrais, legumes e nozes tiveram menos riscos de desenvolver doenças cardíacas. Ao todo, foram avaliados mais 200 mil adultos por cerca de duas décadas.

“O Restaurante Cheftime é um projeto que oferece opções de refeições prontas, saborosas e nutri-



Alimentos com nutrientes vindos diretamente da natureza: nova filosofia

FOTOS: DIVULGAÇÃO

# REFEIÇÕES FEITAS DE ‘PLANTAS’

Cardápio plant based, um novo conceito no Brasil, inclui os pratos com sabores e nutrientes vindos diretamente da natureza, à base de alimentos vegetais integrais



Lasanha, quibe de forno, hambúrgueres e feijoada feitos com plantas e outros ingredientes: pratos do dia a dia com adaptações



**O Cheftime oferece opções de refeições prontas e saborosas, a preços competitivos**

**DANIELLA MELLO,**  
CEO do restaurante

cionalmente equilibradas a preços competitivos. Agora, com a linha ‘Feito de Plantas’, ampliamos nosso portfólio e incluímos uma categoria completamente nova, que tem apresentado uma alta procura, levando mais uma alternativa ao consumidor que não come ou está reduzindo o consumo de carne”, detalha Daniella Mello, CEO e fundadora da Cheftime.

“Com isso, queremos encantar o cliente mostrando que é possível oferecer alternativas equilibradas e saborosas de receitas tradicionalmente feitas com carne, além de trabalharmos com os produtos mais inovadores do mercado de plant-based”, acrescenta Daniella Mello, feliz com o desempenho da empresa em 2020, apesar da pandemia.



## OLHO NO FUTURO

### Meta em 2021: ampliar marca

■ A linha “Feito de Plantas” será implementada em uma iniciativa piloto em regiões selecionadas das capitais de São Paulo e do Rio de Janeiro, além das cidades de São Caetano do Sul (SP) e Niterói (RJ). Inicialmente, as opções serão marmitinha individual com kibe de forno (R\$ 16,90 - 350 gramas), porção para duas pessoas da feijoada do futuro (R\$ 32,90 - 1 kg), porção individual de lasanha do futuro (R\$ 17,90 - 300 gramas), combo de hambúrguer do futuro (que inclui fritas e bebida) (R\$ 25,90), e a porção individual do kibe do futuro (R\$ 13,90 - 200 gramas).

Além dos ingredientes feitos de plantas, todos os demais insumos das receitas são substituídos por opções vegetais. A feijoada, por exemplo, é feita com a linguiça vegetal da Fazenda Futuro, mais o acréscimo de cenoura e chuchu. Já a lasanha é preparada com molho à bolonhesa feito com a carne moída vegetal.

Lançado em abril, o Restaurante Cheftime tem a sua operação baseada em lojas do Pão de Açúcar, com um crescimento de 19% no volume de pedidos a cada semana. O projeto está disponível em 10 unidades da rede e atende cinco cidades (São Paulo, Rio de Janeiro, São Caetano do Sul, Niterói e Santana de Parnaíba). Com um processo de compra simples, rápido e 100% digital, o Restaurante Cheftime traz o diferencial de operar com preços de supermercado em itens como bebidas e sobremesas, com um custo benefício singular aos consumidores.



Niterói & região

60 Anos da UFF: ações na área da saúde seguem em destaque

Alunos e professores também se dedicaram a produzir e disseminar informações sobre a pandemia

LUCIANA GUIMARÃES  
luciana.guimaraes@odia.com.br

Nos primeiros meses desse inesquecível 2020, quando o Brasil caminhava para se tornar o epicentro da pandemia no mundo, e parcela significativa da população estava em regime de quarentena, as janelas de nossas casas e apartamentos passaram a ser ressignificados. Esse espaço passou a ser frequentado não mais somente para se olhar a cor do céu ou acenar para um vizinho, mas para expressar desejos, indignações e também fazer homenagens, já que não se podia ocupar as ruas naquele momento. De nossas janelas, muitas vezes aplaudimos médicos, enfermeiros e todos os outros profissionais de saúde que estiveram “na linha de frente” em hospitais, clínicas, postos de saúde e outros espaços similares.

Na Universidade Federal Fluminense (UFF), que se manteve em plena atividade o ano todo, os profissionais da saúde receberam a população acometida pela Covid-19 no Hospital Universitário Antônio Pedro (HUAP) e no Hospital Maternidade São Domingos Sávio. Além disso, lideraram uma extensa gama de projetos voltados para o enfrentamento do desafio sanitário que então se apresentava. Eis que, agora, no mês de aniversário de 60 anos da instituição, a universidade acena do alto de suas janelas para o mundo em gesto de homenagem a esses profissionais que tanto colaboraram com seu trabalho para proteger e cuidar da vida de todos nós, cidadãos brasileiros.

“Estar filiado ao RIUPS significa que a área da saúde faz parte da missão institucional da UFF, que tem como responsabilidade social a promoção da saúde e a qualidade de vida da sua comunidade interna e externa”, disse Antonio Claudio Lucas da Nóbrega.

Entre os projetos importantes está a da Faculdade de



A Universidade Federal Fluminense vira sexagenária coberta de ânimo e dinamismo, inclusive no período de pandemia do novo coronavírus

Farmácia, que se reinventou para dar continuidade a suas atividades de ensino, pesquisa e extensão. O setor permaneceu em funcionamento, mantendo o suporte à população de Niterói, incorporando ao cotidiano a produção de álcool 70 e álcool em gel para atendimento à comunidade universitária. O curso de residência em farmácia hospitalar permaneceu ativo, com os residentes participando da linha de frente em suas unidades de treinamento em serviço.

Docentes e discentes também se dedicaram a produzir e disseminar informação sobre a pandemia e seus tratamentos, segurança alimentar, formas de prevenção da doença, entre outras coisas. Além disso, a pandemia foi objeto de estudo em alguns cursos. No âmbito do Programa de Pós-graduação em Administração e Gestão da Assistência Farmacêutica (PPG-GAFAR), por exemplo, estão sendo desenvolvidos duas dissertações so-

bre os recursos humanos nas Emergências de Saúde Pública impostas pelo Covid-19.

A farmácia também manteve ativo o Centro de Testagem. Desde maio, foram testados por PCR em tempo real (padrão ouro da OMS) 1.577 indivíduos, incluindo pacientes e profissionais do HUAP e moradores de rua do projeto laboratório na rua. Também foram testados funcionários da reitoria e dos serviços essenciais da UFF que atuaram em trabalhos presenciais.

No curso de Nutrição um dos destaques é o projeto *Capacitação em controle higiênico-sanitário para manipuladores do comércio ambulante de alimentos no município de Niterói*, que ao longo do ano foi rebatizado de *Capacitação para manipuladores da comida de rua em tempos da Covid-19*. A iniciativa, coordenada pela professora Maria das Graças G. de A. Medeiros, é fruto de uma parceria com a Vigilância Sanitária de Nite-

rói, a Casa do Artesão/Secretaria de Cultura da Prefeitura de Niterói e o Centro Universitário Anhanguera.

Inicialmente, o objetivo era desenvolver e aplicar um programa educativo de capacitação sobre habilidades culinárias e boas práticas para manipuladores do comércio ambulante de alimentos do município. A emergência da pandemia, no entanto, desafiou a equipe a lançar o projeto no formato virtual, a fim de contribuir na formação dos manipuladores que estavam trabalhando no sistema de delivery ou take way.

Outro projeto do curso de Nutrição é o *Atendimento Nutricional e Ambulatorial no Centro de Atenção à Saúde do Idoso e do seu Cuidador (Casic)*. Fruto de uma parceria com a Escola de Enfermagem da UFF, o programa consiste na realização de consultas aos idosos e seus cuidadores.

Nesse contexto de atendimento aos idosos, outro

importante espaço que permaneceu ativo na pandemia, com equipe multiprofissional e ação interdisciplinar, conjugando diferentes valências dentro do campo da saúde, foi o Centro de Referência em Atenção à Saúde do Idoso (Crasi). Reconhecido no tratamento do Mal de Alzheimer, o programa dá suporte a quem tem algum grau de demência.

A coordenadora do Crasi, a geriatra Yolanda Boechat, esclarece que desde março foram realizadas atividades com o apoio da internet para manter os grupos terapêuticos. Formaram-se pequenos grupos de até seis pessoas, envolvendo pacientes, alunos pós-graduandos e residentes, na presença de pelo menos um coordenador da atividade, assim como também grupos maiores com todos os pacientes, para que eles não se isolassem uns dos outros.

“De maio para cá estamos realizando um grupo no Google Meet para apoio dos pa-

cientes com demência, a fim de que mantenham as estimulações, e uma vez por mês também está sendo formado um grupo nesta plataforma para apoio aos familiares. Durante todo esse período mantivemos nosso ambulatório aberto para assistir aos pacientes em risco de descompensação e orientar famílias e fazer prescrições de drogas de receita controlada”, enfatiza.

ACOLHIMENTO

No curso de Psicologia, o destaque foi para o projeto *Psicologia UFF na Covid-19: Suporte psicológico*. Imediatamente após a decretação da quarentena, um conjunto de professores se reuniu para organizar uma iniciativa visando prestar auxílio emergencial à população. O foco do atendimento eram os profissionais de saúde que estavam na linha de frente das unidades de saúde e pessoas encaminhadas por lideranças das comunidades.

Foi divulgado um número de telefone através do qual o usuário enviaria sua demanda pelo WhatsApp. Os atendimentos foram pensados, primeiramente, lançando-se mão de intervenções breves capazes de criar condições mínimas para o usuário dar contorno às suas angústias diante da crise da pandemia. E, em segundo lugar, fazendo encaminhamentos para grupos quando fosse o caso, no intuito de estimular iniciativas que pudessem fortalecer vínculos de solidariedade entre as pessoas na crise.

O projeto passou por uma adaptação, em meados de junho, resultando num alargamento da oferta. Cartazes afixados nas unidades de saúde se espalharam pelas redes sociais, sobretudo em São Gonçalo, produzindo um incremento na procura pelo atendimento. Durante os quase cinco meses de projeto, foram realizadas reuniões semanais, nas quais os casos eram discutidos e também avaliado o andamento da iniciativa.

De Niterói para as rodas de samba do Rio

Integrantes do grupo Intimistas sonham em gravar um DVD com a participação de vários famosos

KARINA FERNANDES  
karina.fernandes@odia.com.br

O grupo Intimistas, nascido em Niterói e formado por cinco amigos, vem se destacando na música e fazendo sucesso pelas rodas de samba do Rio de Janeiro. Com canções alegres, Palitto (40 anos, vocal), Bruno Carvalho (39, violão), Gustavo Farinha (29, tantan e vocal), Geovane Camilo (37, percussão) e Júnior Souza (35, pandeiro), são só orgulho ao verem suas letras reproduzidas por no-

mes como Revelação, Pique novo e o cantor Ferrugem.

Quem vê esse quinteto animado e correndo atrás do futuro, não imagina que a fundação do grupo aconteceu meio por acaso.

“O grupo nasceu, no ano de 2011, em uma roda de samba de amigos, sem objetivo de carreira. Hoje, já temos alguns sucessos, como *Deixa Alagar*, *Quem Vive de amor não morre*, *Chocolate* e *Revirando Fatos*”, conta Palitto.

Os Intimistas já tocaram com muitos famosos e seus integrantes sonham em gravar um DVD contando a trajetória deles. “Gravar esse trabalho é o nosso maior sonho, ainda por cima se contarmos com as participações de artistas como Péricles, Xande de Pilares, Ferrugem, entre outros. Nosso maior desejo é levar nossa música para todo o



país, com canções marcantes e muito samba no pé, alcançando, se possível, todas as classes sociais”, planeja ele.

E as fãs do grupo não economizam nas homenagens aos cinco. Já teve quem tatuasse o nome do grupo ou de músicas deles. Para ficar por dentro de tudo sobre os Intimistas, basta segui-los nas redes sociais: @intimistasoficial (Instagram com 90,7 mil seguidores); e Grupo Intimistas (YouTube e Facebook, com, respectivamente, 52 mil inscritos e 93 mil curtidas).

O grupo Intimistas nasceu em Niterói durante uma roda de samba de amigos. O quinteto não tinha a ideia de seguir carreira



Niterói & região

# Modelo de Niterói inspira movimento de autoaceitação e luta contra o ‘body shaming’

LUCIANA GUIMARÃES  
luciana.guimarães@odia.com.br

Basta uma rápida busca no Instagram, plataforma mais usada pelas mulheres que querem adotar um novo olhar sobre a padronização da beleza, para percebermos o tamanho e magnificência do movimento de autoaceitação das internautas.

As hashtags #beautiful, #corpos reais, #amomeucorpo — umas das mais utilizadas e que escancaram discursos sobre gordofobia e outras mobilizações sociais relacionadas à estética padrão na sociedade — foram, aos poucos, constituindo o seu espaço. Diversidade e pluralidade também estão entre as palavras mais buscadas.

Esse movimento visa atentar para o fato de que a particularidade deu lugar à monótona e cinza uniformização. Nessa linha de pensamento, um corpo real não deve ser exibido e os incontáveis filtros de edição mascaram dor e frustração de quem se vê oprimido pelo conceito de ‘corpo perfeito’. Aceitar o próprio reflexo diante do espelho é, para muitas pessoas gordas, um processo difícil e cheio de desafios.

Mas o que é um corpo perfeito? Não deveria ser, necessariamente, um que seja real? Para aquelas que tentam mudar esse paradigma, nada mais é que um em que se viva feliz. Ao dizer que algo é ou foi padronizado esteticamente, fala-se de uma “imposição” social e midiática sobre uma estética perfeita, e na maioria das vezes, inalcançável.

Aos 22 anos e uma carreira que desponta rapidamente, a modelo niteroiense plus size Angélica Oliveira sabe bem como combater todo o preconceito que envolve as pessoas gordas ou fora “dos padrões” impostos pela sociedade. Pelas ruas do Centro, onde mora, ou em seus perfis nas redes sociais, muitas fotos de biquíni, lingerie e a imagem de quem se enxerga livre. Por meios das postagens que são acompanhadas por mais de 350 mil seguidores, um acalento na alma. Angélica busca libertação e mostrar que essas mulheres não estão sozinhas:

“Vejo como um grande revolução e sou muito grata em ter o poder de inspirar mulheres a se amarem do jeito que são, claro que priorizando sempre a saúde. Gostaria que todas tivessem a mesma visão do que eu, porque não consigo achar a aparência física mais importante que o interior. Se você é uma boa pessoa, tenho certeza que terá coisas muito mais legais para apresentar às pessoas do que somente o físico. Vamos ser livres! Estamos nesse mundo e não sabemos até quando!”, diz, categórica.

Praticante de crossfit, ela posta vídeos de seus treinos e contraria gordofóbicos sobre o estereótipo de que gordos não podem praticar atividades físicas. Numa linha bem “a vida como ela é”, com conteúdo informativo e sem ludibriação. Em um dos últi-



FOTOS REPRODUÇÕES DA INTERNET



Angélica não tem medo de posar em fotos ousadas. Acima, a influencer Letticia Munniz é clicada bem à vontade. Já a estrela da 'Playboy', a americana Lizzo, quebrou todos os padrões impostos

mos vídeos publicados, a diferença de uma foto posada e uma “fabricada” para agradar. Foram milhares de comentários de identificação e apoio.

No Brasil, país onde o público feminino é mais curvilíneo por natureza, roupas que só vestem basicamente um tipo de corpo — que lembra um pouco o da Barbie — são outro problema. O padrão, além de inatingível, não condiz com as curvas que vemos pelas ruas. É uma maratona encontrar vestuário que combine com seu estilo e tipo de corpo, o que só deixa as mulheres ainda mais desalentadas. Estar fora do padrão e, simultânea e contraditoriamente, dentro de opções limitadíssimas, fizeram a modelo perceber que o movimento tinha que ser de dentro para fora. O estigma irrealista não faz parte da vida de Angélica.

“Eu uso o que eu quero, e sustento a roupa. Não o contrário. No meu guarda-roupa tem listras horizontais, roupa branca, barriga de fora e tudo mais que eu quiser”, afirma a modelo.

Internacionalmente, a cantora norte-americana Lizzo, eleita artista do ano pela revista *Time*, quebrou todos os estereótipos estéticos que uma estrela do pop possui, com performances e letras aclamadas. Gorda e negra, ela começou construir a sua identidade aos poucos, eliminando os próprios preconceitos e desenvolvendo uma autoestima que é a marca das suas músicas. A cantora, de 30 anos, posou para a edição de primavera da publicação *Playboy* e colocou seu corpo para jogo ao vestir lingerie e adereços

Muito querida na cidade, Angélica usa redes sociais para alertar sobre massificação e o conceito de ‘corpo ideal’

que remetiam aos anos 70 em Hollywood.

Dados de uma pesquisa encomendada pela Skol Diálogos e realizada pelo Ibope, indicaram que a gordofobia é um fator presente na rotina de 92% dos brasileiros. Mas, mais revelador é constatar que, apesar disso, apenas 10% daqueles que manifestaram algum tipo de preconceito contra obesos assumem o que são. Outros 8% também reconheceram possuir algum tipo de dificuldade em aceitar aspectos que fogem do padrão social.

O estigma taxado pelos outros de não se adequar em um biotipo, frequentemente alimenta nessas mulheres o ódio pelo próprio corpo. A errônea crença de que algo precisa ser “reparado, consertado” atormenta e espezinha a autoestima. A consequência? Insatisfação, muito choro e, em algumas vezes, um caminho tortuoso como a utilização de pílulas tarja preta que inibem o apetite e provocam

desde variações de humor até paradas cardíacas. Isso gera preconceito, transtornos alimentares e mentais, e a imposição de que só há um padrão estético que pode ser aceito na sociedade.

Desassociar a palavra gorda de um xingamento é um dos pontos principais desse empoderamento. Reivindicar o respeito e o pleno direito de liberdade de ser uma mulher que é muito mais do que o tamanho que veste.

Outro nome bastante conhecido na pela maneira como aborda o tema é a influencer Letticia Muniz. Para Letticia, o estímulo para mulheres assumirem seus corpos reais — por meio de suas publicações na internet — serve para superarmos, juntas, a ideia de que só há felicidade quando se está/é magra. “A gente precisa normalizar os corpos, as pessoas têm tipos físicos diferentes. Só que a gente passa a vida em busca de ser magra”, declarou ela, que acumula mais de 700 mil seguidores, em entrevista recente para o site *Universa*.

No livro *O mito da beleza*, a aclamada escritora norte-americana Naomi Wolf disse, em 1991, que a fixação cultural da magreza feminina não é uma obsessão sobre a beleza das mulheres, mas, sim, uma obsessão com a obediência feminina à sociedade. A dieta, o culto ao corpo e a ditadura da magreza, segundo ela, tornaram-se preocupações das mulheres ocidentais desde os anos 1920. Ou seja, são décadas presas numa ideia massacrante e autoritária. Mas a consciência, de lá pra cá e ainda que a passos lentos, está crescendo e tomando alguma forma.

Para a psicóloga Thaís Ventura, é preciso desconstruir, e é importante ouvir, ter empatia e respeitar o lugar de fala: “A gordofobia e outros tipos de preconceito não acontecem conscientemente muitas vezes. A sociedade é gordofóbica. Cresce-se impelido a achar o corpo gordo feio e indesejável, para olhar uma gorda na capa de uma revista de moda e achar um absurdo, justamente porque somos criados não vendo uma gorda sendo feliz e aplaudida pela mídia. Mulheres como Angélica quebram uma corrente de aprisionamento.”





Niterói & região

LUCIANA GUIMARÃES  
luciana.guimaraes@odia.com.br

Para dona Edmária Nogueira, de 72 anos, moradora do Caramujo, o processo de envelhecimento veio repleto de sapiência: “Sempre me dei conta de que a velhice feliz é a velhice madura, a velhice de quem sabe que, com seu talento, seja ele qual for, já contribuiu para o progresso de todos. A velhice é o tempo de prestar mais atenção nas pessoas, na maravilha da natureza e nos relacionamentos. É a etapa de passar mais tempo com os amigos e família”, conta a animada aposentada que faz aulas de pilates, ginástica, caminhadas na praia, artesanato e tudo mais que as 24 horas do dia permitirem.

Envelhecer... um transcurso que começa desde o momento em que nascemos. Cada um de nós tem uma história que nos antecede, assim como temos um presente e um futuro por ser vividos e construídos.

Nada passa mais depressa que os anos. O processo de envelhecer é sutil e, pasmem, acontece todos os dias! Dizem que feliz é quem foi jovem em sua juventude e mais feliz ainda é quem foi sábio na velhice.

Este foi um ano em que vimos muitos amigos, familiares ou conhecidos sem a oportunidade de ficar velhos: de somar cabelos brancos, arrancar folhas no calendário e simplesmente fazer aniversário. Este foi um ano que definitivamente mostrou como envelhecer deveria ser sempre um motivo de alegria. De alegria pela vida e pelo que estar aqui representa.

“Esse tempo que tentamos inutilmente controlar é também responsável por algumas das transformações que vivemos, mas que nem sempre percebemos; aquela ruga sutil que surge, mas também aquela experiência e maturidade que conquistamos. É o tempo que cura a dor de um romance fracassado e que facilita o luto pela perda de um ente querido, que produz o crescimento de nossos filhos. Pressa para superar aquele momento difícil, desejo de que o tempo congele para curtir bons momentos, esqueçamos do tempo que passamos com aquela pessoa, e tentamos a todo custo multiplicar o dia ou as horas.”, declara a psicóloga Fabiana Petito.

Os hábitos que cultivamos ao longo da vida são responsáveis por 70% do que vamos colher em nossa velhice (positiva ou negativamente). Os outros 30% são fatores genéticos. Por isso, o ideal é que, desde crianças, tenhamos um olhar voltado para o processo de envelhecimento.

A expectativa de vida no Brasil é de 75,4 anos, e sobe a cada ano. Ou seja, teremos muito tempo pela frente para organizarmos o nosso amanhã. Segundo a ONU, em 2050 o Brasil terá 23% da população com mais de 65 anos, ficando atrás apenas do Japão (38%), Europa (28%) e China (26%).

Tudo no envelhecimento implica mudanças: de prioridades, de percepções e de estabilidade na vida... não é fácil

EM NITERÓI



lidar com a passagem do tempo, encarar a perda de independência, autonomia e de liberdade física e mental. Para um envelhecer bem-sucedido, interação, autoaceitação, construção de metas reais e de sentido para a vida e hábitos saudáveis, podem determinar uma terceira idade que deve sim, ser prazerosa.

Nossa relação com o envelhecimento é singular e depende de nossa bagagem pessoal, das nossas crenças e o valor cultural e social agregado. Em Niterói, ser um idoso, comprovam as pesquisas, é um deleite.

**A velhice é o tempo de prestar mais atenção nas pessoas, na maravilha da natureza e nos relacionamentos”**

EDMÁRIA NOGUEIRA, aposentada

O município permanece em primeiro lugar entre as cidades do Rio de Janeiro com melhor qualidade de vida para idosos. Os dados são do Índice de Desenvolvimento Urbano para Longevidade (IDL), do Instituto de Longevidade Mongeral Aegon e da Fundação Getúlio Vargas, que atualizaram a análise que compara as condições de vida para a população acima dos 60 anos.

A pesquisa leva em conta as atuais condições de 876 cidades brasileiras.

Dona de um bom humor contagiante e um sorriso que contagia todos ao redor, Maria Molina, moradora do Fonseca, vê na terceira idade a chance de fazer tudo que a juventude e seus inúmeros compromissos não permitiram: “Eu sou Rainha do Carnaval e vivo intensamente tudo que Deus me consente fazer... Todo e qualquer processo de envelhecimento, de aceitação e amor a si mesmo é sempre melhor gestado em nós. Enfim, envelhecer envolve não somente o corpo, a aparência física, mas acima de tudo, o coração e a alma da pessoa. Se você está bem de cabeça e de coração, com certeza tem tudo para continuar gostando de si mesmo e envelhecer bem”, relata a animada aposentada.

Niterói também foi escolhida como a quarta melhor cidade do Sudeste e a sexta melhor do Brasil, atrás de São Caetano do Sul (SP), Santos (SP), Porto Alegre (RS), São Paulo (SP) e Florianópolis (SC).

Comparando com os municípios vizinhos, Niterói se destaca mais: considerando as pessoas entre 60 e 75 anos, ficou em 6º lugar geral, São Gonçalo no 162º, Itaboraí na 190ª posição e Rio Bonito em 263º.

O IDL aponta Niterói como a melhor cidade do Estado e como uma das dez com melhor desempenho no IDL 2020, especialmente pelas questões relativas ao bem-estar (88,0), cultura e engajamento (85,4) e habitação (78,2). Dentre os pontos de destaque estão a grande quantidade de idosos com acesso a planos de saúde e a quantidade de locais de condicionamento físico.

é gostoso

Comparando com os municípios vizinhos, a cidade se destaca: considerando as pessoas entre 60 e 75 anos, ficou em 6º lugar geral, São Gonçalo no 162º lugar, Itaboraí na 190ª posição e Rio Bonito em 263º

**“Todo e qualquer processo de envelhecimento, de aceitação e amor a si mesmo é sempre melhor gestado em nós”**

MARIA MOLINA, aposentada



envelhecer...



# Zona Oeste

Marllon Venâncio, que começou como aluno de vôlei, hoje trabalha no projeto

A medalhista olímpica Adriana Samuel tem usado a experiência no vôlei de praia para se dedicar a outras atividades. Há 17 anos atuando no mercado esportivo, a atleta duas vezes medalhista olímpica em jogos consecutivos (Atlanta, 1996 e Sydney, 2000), se destaca no desenvolvimento de projetos que vão do social à captação de patrocínio e gerenciamento da carreira e imagem de grandes atletas. Mais que uma jogadora de vôlei, é uma empreendedora que tem iniciativa, coragem e persistência para transformar projetos em realidade. “Hoje meu propósito através dos projetos sociais é levar oportunidade para os menos favorecidos, utilizando o esporte como ferramenta de inclusão e transformação social. Oferecendo prática esportiva e outras atividades com profissionais super qualificados, muita seriedade e comprometimento. Dessa forma me sinto realizada”, avalia Adriana, que também gerencia a carreira de grandes atletas e lidera o projeto Time Petrobras, que apoia atletas na preparação para os Jogos Olímpicos de Tóquio 2021.



FOTOS DIVULGAÇÃO

# Escola de Vôlei da Adriana Samuel é destaque em Deodoro

Entre as ações sociais, Adriana tem o Projeto Sem Barreiras e a Escola de Vôlei Adriana Samuel, por onde já passaram cerca de 3 mil alunos. Inclusive, o projeto já rendeu frutos. Aluno da Escola de Vôlei, Marllon Venâncio, que mora em Deodoro, começou em 2014, um dia depois da inauguração da escola. Ao saber que a Adriana e Tande estavam na inauguração, ele se interessou e se inscreveu, aos 13 anos. Sempre o menor da turma, ele adquiriu nas aulas o amor pelo voleibol, onde treinou muito. Com a ajuda do professor Walmyr, se desenvolveu no esporte. Antes disso, ele só conhecia o futebol e foi um aprendizado, onde foi crescendo a cada ano. Hoje, após seis anos de projeto, começou a trabalhar em seu primeiro emprego de carteira assinada. “Demorou um pouco pra digerir que eu estava trabalhando no projeto que eu faço aula há tanto tempo e adoro. Está sendo uma experiência nova, única, me deixando conquistar muitas coisas. Fico muito feliz por isso”, afirma. “Fiquei muito feliz do projeto poder dar essa oportunidade pro Marllon. Num momento tão difícil, não só pela Covid, mas também pela questão econômica do país, dar o primeiro emprego de carteira assinada pra ele, é algo que me deixa muito realizada. Conseguimos ir de encontro com o objetivo do projeto, que não é apenas de identificar talentos, mas de transformar a vida através do esporte. Marllon começou em nosso primeiro ano e se desenvolveu muito nesse tempo, merecendo esse cargo. Sempre foi responsável, generoso, com muita iniciativa, ajudando o professor, e muito comprometimento. Além de ser super talentoso no vôlei”, completa Adriana.

Projeto criado pela medalhista olímpica Adriana Samuel atende crianças em diversas partes do Rio, como Deodoro



“Meu propósito é levar oportunidade, utilizando o esporte como ferramenta de inclusão e transformação”  
ADRIANA SAMUEL

