

JORNAL

images

DA ILHA

UMA NOVA HISTÓRIA

Clique AQUI e navegue pelo universo do Imagem da Ilha!

guia Gastronômico

AMBIENTE:

Um charme de café

• Página G3

Foto: Divulgação



Gastronomia e galeria de arte no mesmo local

Antes subutilizado, Largo da Alfândega agora será monitorado pela PM, garante a Prefeitura da Capital

• Página 5

Foto: Gabriela Morateli

Característica da Ilha de Santa Catarina: estrutura metálica faz sombra em forma de renda

Femina

ENTREVISTA : Ela brilha • Página F4

Ceres Azevedo: da culinária para o universo lifestyle



Foto: Darline Santos

CARTA AO LEITOR

O ano nem bem começou... mas parece que a "carroça" vai andar. Pelo menos aqui em Floripa, dois "pontos mágicos" foram ligados ainda em 2019. Dia 1º de novembro iniciou a operação do novo terminal de passageiros do Aeroporto Internacional Hercílio Luz, com a chancela da Zurich Airport e sua subsidiária local Floripa Airport. Uma obra moderna, não só pela estrutura da praça de embarque/desembarque, mas também com o complemento do Boulevard 14/32, uma praça de eventos por si só!

Em 30 de dezembro, a tão esperada reinauguração da Ponte Hercílio Luz, um dia que será sempre lembrado. A única injustiça foi a falta de convite para o ex-governador Raimundo Colombo para participar da cerimônia oficial. Até porque, a partir de 2016, foi ele o principal responsável pela contratação dos portugueses da empresa Teixeira Duarte, que finalmente viabilizaram a recuperação da Hercílio Luz. A nosso ver, foi uma decisão equivocada do atual governador.

Mas, como falei acima, o ano mal começou e já temos diferenciais de qualidade de vida na cidade. Em Janeiro, a entrega do aumento da faixa de areia com 1.300 metros de extensão por 50 de largura, na praia de Canasvieiras, foi um evento muito comemorado por turistas, comerciantes e público em geral. Mérito do prefeito da Capital, Gean Loureiro, que nos últimos seis meses arregaçou as mangas e entregou vários espaços públicos recuperados. Além de diversas praças entregues à população, Gean iniciou fevereiro inaugurando o novo Largo da Alfândega, com uma releitura moderna e uma fantástica cobertura de bilro. Essa é nossa matéria de capa.

No caderno Guia Gastronômico, mostramos um café portenho em plena Rua Maestro Tullo Cavallazzi, ao lado do Beiramar Shopping. Confira a história do engenheiro e barista Guillermo Torres. E não paramos por aí. No Femina, Urbano Salles entrevistou a ex-gourmandise Ceres Azevedo, que se reinventou, tornando-se uma influenciadora digital de Lifestyle para a mulheres de 50+. O Urbano também entrevistou um ex-ícone da cidade, o empresário, escritor e jogador de pôquer Max Gonçalves, o carioca boa praça da antiga Fenasoft, um dos lugares de tive o prazer de trabalhar quando cheguei em Florianópolis, em 1993.

Boa leitura, e vamos que vamos!

AGENDA CULTURAL

RITOS DESPERTAR

“Segredos para uma Vida Longa”, com o Dr. Victor Sorrentino

Viver uma vida com mais saúde e energia é possível! Para falar sobre o assunto, o Ritos Despertar 2020 traz para Florianópolis o palestrante internacional e ativista da ciência dos alimentos, Dr. Victor Sorrentino, para ministrar o Curso Básico “Segredos para uma Vida Longa”. Ele é símbolo de um movimento médico que tem como objetivo possibilitar a

longevidade saudável através de uma Medicina Integrativa. O evento terá duração de três horas e inclui certificado de participação. Dia 28/03, na Associação Catarinense de Medicina (ACM).

Compre o seu ingresso clicando [AQUI](#).



CARNAVAL EM FLORIANÓPOLIS



SHOWS NACIONAIS

O tradicional Carnaval na Praça Fernando Machado terá shows nacionais de Art Popular na sexta-feira (21); no sábado (22) tem o cantor Buchecha; no domingo (23), a banda Molejo; e na segunda (24), Pop Gay com Ludmillah Anjos e Rita Cadillac. Os eventos são gratuitos.

ESCOLAS DE SAMBA

O desfile oficial das escolas de samba acontece no sábado (22), na Passarela Nego Quirido, iniciando com as agremiações do grupo de acesso a partir das 17h. Às 20h40, as escolas do grupo especial entram na avenida.

BLOCOS

Quem curte carnaval de rua também terá muitas opções em todas as regiões da cidade. Confira os dias e horários acessando a agenda cultural no QR code abaixo.

LIRA TÊNIS CLUBE

A partir da quinta-feira (20) tem o Esquenta de Carnaval, com a Banda Batuque da Cozinha, Bateria Show Acadêmicos do Sul da Ilha e Corte do Lira. Na sexta-feira (21) tem a 20ª Linguça do Carlinhos e a Banda Magia Rara; No sábado (22) é a vez da Feijoada de Carnaval do Lira, com o Grupo Entre Elas e a Banda Magi; domingo (23) tem baile infantil, segunda-feira (24) tem baile adulto, finalizando na terça-feira (25) com mais um baile infantil.

ONDE ENCONTRAR:

O *Imagem da Ilha* oferece 500 exemplares a mais nos seguintes locais com reposição semanal:

Beiramar Shopping Café Delícia (L1)
Café Riviera - Café Cultura - Café Fanny (L2)
Próximo ao Beiramar Café Del Mar - Rua Tullo Cavallazzi
SC 40 Café François (Corporate Park)
Jurerê Internacional Café Pão da Casa
(Jurerê Open Shopping)
Itacorubi Mercado São Jorge

Publicação quinzenal da Editora de Jornais Imagem da Ilha com distribuição gratuita para a região da Beira-Mar Norte, via mala direta etiquetada, e com distribuição porta em porta nos bairros Santo Antônio de Lisboa, Cacupé, João Paulo, Jardim Anchieta e Parque São Jorge.

TIRAGEM .000 exemplares - MALA DIRETA .000 Assinantes

Edição e Textos: Gabriela Morateli - **Diagramação:** Edson Egerland

Jornalista responsável: Hermann Byron A. S. Neto (JP 24303/RJ)

Tel. comercial (48) 3024 2747 - **Celular Comercial:** (48) 99162 8040

e-mail contato@imagemdailha.com.br - **Contatos Redação:** (48) 3028 3778

e-mail redacao@imagemdailha.com.br.

Impressão: Gráfica Araucária

Os artigos assinados não refletem necessariamente a opinião do jornal, sendo de inteira responsabilidade de seus respectivos autores

Troca de endereços, comentários e sugestões para o e-mail contato@imagemdailha.com.br.

Clique [AQUI](#) e confira a nossa agenda completa!

ENTREVISTA

A arte de Max Gonçalves

Empresário que ganhou notoriedade na área da tecnologia hoje faz sucesso em outras atividades

Urbano Salles

Max Gonçalves é um legítimo “cidadão do mundo”. Nascido no Rio de Janeiro, ele escolheu Florianópolis para viver nos anos 1980, quando ficou conhecido no Brasil e no mundo por ter sido um atuante empresário na área de tecnologia, especialmente no comando da Fenasoftware, maior feira de informática já realizada no Brasil. Um jornalista comentou na época que ele era o primeiro homem a “parar” o trânsito de São Paulo, tamanho era o movimento gerado pelo evento. Entre outras ações culturais e humanitárias, Max foi um dos criadores da ONG África, que reúne personalidades como Bill Gates, Bono Vox e Warren Buffet. Atualmente, reside em Las Vegas, nos EUA, onde, além de apostar - e ganhar dinheiro - nos cassinos, dedica-se à literatura e à produção de documentários. O empresário mantém até hoje laços com Florianópolis e com frequência passa temporadas na cidade. O Imagem da Ilha aproveitou uma dessas visitas para conversar com ele e saber as novidades.

Imagem da Ilha - Você fez história com a Fenasoftware, maior feira de informática do Brasil nos anos 1980. Depois dela, você foi se recriando, se reinventando. Quem é o Max 2020? O que mudou nessas últimas décadas?

Acredito que a vida nos oferece tempo e oportunidade para irmos buscando diferentes formas de trabalho e de nos completarmos como pessoas. Quando terminei meu ciclo na Fenasoftware, me dediquei a escrever meus livros, reportagens e descobri os documentários - que, apesar de muitos considerarem uma forma de arte, para nós que nos dedicamos a essas formas de expressão é um trabalho -, e tem que ser encarado como tal se quisermos ter sucesso e alcançar o que buscamos. Assim, 2020 é a continuação deste trabalho. Tenho dois novos livros planejados, já estou trabalhando neles, temos projetos de documentários já na fase de coleta de patrocinadores ou financiamento, reportagens, enfim, vou continuar o trabalho dos últimos anos.

Você se mudou para Las Vegas, capital mundial do jogo. Conte para nós como é a experiência de ganhar e perder dinheiro nas roletas. O pôquer virou uma paixão?

Las Vegas não é só jogo. Uma cidade com, proporcionalmente, o maior rendimento para uma prefeitura nos USA, a grande Las Vegas com 3 milhões de habitantes, com uma universidade federal entre as 50 maiores do país, várias universidades privadas e o recorde mundial de turismo internos e externos. Logicamente o nome do lugar está ligado ao jogo, aos shows, ao famoso strip (tease), uma avenida de 7 km com os maiores hotéis e cassinos do mun-



Max participa de torneios de Poker em Las Vegas: “é uma forma de eu fazer o que gosto no meu tempo livre e eventualmente ganhar alguma coisa”

A paixão pela literatura: “O Barulho dos Segredos Escondidos” será lançado este mês, em Portugal, e mostra a realidade do Oriente Médio



do. Jogo Poker, sobretudo em torneios, e tenho a oportunidade de ser patrocinado. É uma forma de eu fazer o que gosto no meu tempo livre e eventualmente ganhar alguma coisa. Atualmente divido meu tempo entre Vegas e Lisboa, mas a emoção de jogar e ganhar é sempre muito boa.

Quais os laços que continuam te ligando a Florianópolis? Como está nossa cidade? Evoluindo?

Tenho grande parte de minha família

"Temos excelentes universidades, alguns movimentos artísticos que já ganharam ou estão ganhando notoriedade em todo o Brasil, e a cultura do manezinho que tem que ser conservada porque define bem a alma deste lugar e a beleza deste povo."

morando em Florianópolis, muitos amigos. É um lugar que me encanta e me atrai pelo povo, a natureza e a simpatia de todos. É uma cidade que cresceu muito e muito depressa e por isso os problemas de mobilidade e o encarecimento da parte imobiliária. Mas estes problemas serão resolvidos com o tempo. Temos excelentes universidades, alguns movimentos artísticos que já ganharam ou estão ganhando notoriedade em todo o Brasil, e a cultura do manezinho que tem que ser conservada porque define bem a alma deste lugar e a beleza deste povo.

Há seis anos você lançou “Seduções,

Remissões e Submissões”. Como você avalia a repercussão da obra?

Muito boa. Em Portugal está na quinta edição, os direitos da segunda história vendidos para servirem de tema para um filme, tradução em vários países e críticas bastante boas de quem leu. Fui convidado no Brasil e Portugal para fazer palestras em vários clubes de leitores e participei de algumas feiras de livro com bastante sucesso. Enfim, a trajetória de livros num mundo onde estamos caminhando para e-books e onde a media social vai ocupando, em alguns lugares, o espaço que este tipo de literatura tinha até agora.

Você tem outros livros para lançar em breve? Antecipe para nós quais serão.

Estou lançando este mês em Portugal um livro baseado em fatos reais chamado “O Barulho dos Segredos Escondidos”, que conta a história de 4 jihads foragidos que não se sacrificaram pelo terrorismo e hoje são perseguidos por todos os lados. Um livro que mostra a realidade do Oriente Médio, como os Muçulmanos, enquanto religião e forma de vida, são muito diversos do que a mídia analisa superficialmente, e como é difícil imaginar um equilíbrio no mundo de hoje entre culturas e religiões tão diversas e governos tão comprometidos. Meu livro “Garotos de Ipanema” deve ser lançado nos próximos meses em Portugal e vários projetos estão em andamento.

Fale mais detalhes sobre o roteiro que você criou para o documentário Why. Qual o tema? Onde e quando será exibido?

Foi um documentário que fiz para a National Geographic na Síria e aborda a questão dos refugiados que hoje já somam mais de 50 milhões de pessoas na Europa e alguns outros países do mundo. Mostra a barbárie de uma guerra que já destruiu mais de metade do país e o absurdo da violência contra pessoas inocentes que só queriam continuar a sua vida nos países onde nasceram. Só da Síria, já se contam mais de 20 milhões de refugiados em campos de concentração na Jordânia e algumas cidades limítrofes, e definir o porquê de toda essa guerra é a grande pergunta que fica no ar. Dai o nome “Why”.

Você se considera um homem de sorte?

Sim, muita sorte! A família que eu tenho, os amigos que me ajudaram a ser quem sou e me ajudam até hoje com conselhos e exemplos. E, sobretudo, estar vivo num tempo de mudanças como é o nosso tempo agora. Mudanças que estão, através da tecnologia e da comunicação, não só criando um mundo novo, mas redimensionando o comportamento humano de uma forma irreversível. Um tempo de desafios, de buscar respostas para tentar perceber o futuro, mas, sobretudo, um tempo que mais e mais está nos mostrando que descobrir nossa felicidade e viver em paz com nossa realidade é o caminho a seguir.

Na direção certa

Mãe e filha assumem o comando de terceira unidade da rede de lavanderias 5àsec, no Centro de Florianópolis

Foto: HBN/Imagem da Ilha

Da redação

Trabalho em equipe e dedicação, aliados a uma grande marca, estão entre as principais características de uma empresa de sucesso. Ou melhor, três. Comandadas por Susana Bervian e Erica Bervian Roratto Cavasin, mãe e filha, as unidades da 5àsec em Florianópolis são um exemplo de negócio em expansão. A dupla assumiu recentemente o comando da loja no centro, na Rua Alves de Brito.

Psicóloga de formação e natural de Passo Fundo (RS), Susana trabalhou por muitos anos na área organizacional em Chapecó, no oeste de Santa Catarina, antes de mudar-se para a capital catarinense com a filha e o marido. Já morando por aqui há alguns anos, decidiu trabalhar em um novo ramo, o de franquias, atraída pelo modelo de negócio oferecido. “Fiz pesquisas e vislumbrei o grande potencial das lavanderias em Florianópolis”, conta. Em 2007, iniciou sua trajetória com a marca 5àsec.

Fundada em 1968, em Paris (França) e atualmente presente em mais de 30 países, a rede de lavanderias tem como premissa oferecer serviços de qualidade e entregas rápidas, com preços mais baixos que os oferecidos no mercado. “O que mais me chamou a atenção foi a credibilidade da marca aliada à padronização do negócio e a qualidade dos produtos utilizados”, lembra Susana.

A primeira unidade em Florianópolis foi aberta num centro corporativo na SC-401, com o auxílio de Erica, que na época finalizava a graduação em Arquitetura, mas ajudava a mãe em algumas atividades relacionadas ao sistema da franquia. A dupla logo se sentiu à vontade com a nova atividade de trabalho e criou uma sociedade. Em alguns meses, abriu a segunda unidade, no bairro Santa Mônica, em janeiro de 2008, que, após dois anos de abertura foi realocada para um espaço maior, no mesmo bairro.

NO COMANDO DE MAIS UMA LOJA

Após pouco mais de uma década, mais uma loja, dessa vez no centro da cidade. Susana e Erica assumiram a operação da loja da Rua Alves de Brito, no Centro de Florianópolis, que já estava aberta há dois anos. “O que mais nos motivou a assumir a terceira loja foi o comprometimento da marca conosco. Temos auxílio quando precisamos e aperfeiçoamento constante em todas as áreas”, conta Susana.

Outro ponto relevante é a proximidade com os clientes. “Gostamos desse relacionamento direto, de saber dos clientes o que está bom e o que pode melhorar. Muitos viajam para o exterior e procuram pelos serviços da 5àsec por lá”, completa Erica.

Este ano a marca completa 25 anos de operação no Brasil, com 420 lojas. Em 2018, ano em que a marca completou 50 anos no mercado mundial, a unidade do bairro Santa Mônica ficou em terceiro lugar dentre todas as lojas do País, na ava-



Erica e Susana: foco no trabalho em equipe e serviço de excelência

liação das franquias. No ano seguinte, em quinto lugar. “A loja é muito bem avaliada. Isso motiva muito a nossa equipe”, ressaltou.

EQUIPE CONSISTENTE

A maior parte dos funcionários das três lojas da 5àsec em Florianópolis trabalha na empresa há mais de cinco anos, tempo suficiente, segundo as sócias Susana e Erica, para exercerem com muita eficiência suas funções e conquistarem a confiança dos clientes. “Não temos rotatividade de colaboradores, o que mantém a qualidade dos serviços prestados aos clientes”.

A funcionária mais antiga é Débora Maria Lahr, que está na empresa desde o começo, há 13 anos. Atualmente, ela é supervisora das três lojas e responsável pelo atendimento aos clientes e treinamento dos colaboradores.

PRODUTOS IMPORTADOS

É importante destacar ainda que todos os produtos utilizados nos serviços de higienização das roupas são importados e homologados. “Mesmo com toda essa excelência, conseguimos manter o preço dos serviços acessível em comparação aos outros estabelecimentos do ramo em Florianópolis”, completa Susana Bervian.

O que dizem os clientes:

“Eu utilizo os serviços da 5àsec do Centro de Florianópolis pelo atendimento dos colaboradores, qualidade dos serviços, benefícios dos planos, proximidade da minha residência e serviço de entrega.”

Peter Kin Woo, cliente desde 07/2019

A 5àsec tem muita qualidade na lavagem das roupas e um atendimento maravilhoso. É uma empresa que trabalha com a questão do meio ambiente: os sacos plásticos e os cabides que vêm com as roupas podem ser devolvidos e trocados por serviços.”

Simone M. da Silveira Flores, cliente desde 07/2018

Em primeiro lugar gosto do atendimento, acho que existe calor humano, são eficientes. Gosto da qualidade da lavagem das roupas. Enfim, unem qualidade e preço justo.

Andrea Mendonça, cliente desde 11/2017



Colaboradoras com anos de casa garantem a eficiência e a qualidade dos serviços. Funcionária mais antiga, Débora Maria Lahr (ao centro) é a supervisora das três lojas

CIDADE

O novo Largo da Alfândega

Prefeitura da Capital garante que espaço será monitorado para uso seguro de moradores e turistas

Foto: Divulgação/PMF

Da redação

Moradores e turistas de Florianópolis ganharam um novo ponto de encontro e de lazer. O Largo da Alfândega, importante área do Centro da cidade, teve sua requalificação urbana inaugurada pela Prefeitura (PMF), através da Secretaria de Infraestrutura, no dia 08 deste mês. Durante as obras, parte do muro construído entre os anos de 1876 e 1912, e que fazia a contenção do mar, foi reencontrado após escavações.

Sendo assim, optou-se por deixar 65 centímetros de sua altura exposto à contemplação pública. Três dos cinco espelhos d'água concebidos para fazer menção ao mar irão de encontro ao muro, que foi restaurado seguindo as características originais de época. "Nós deixamos de ter construções feitas sem planejamento; Hoje, existe um projeto urbanístico que permite um melhor convívio, a passagem, a convivência das pessoas, a ligação do Mercado Público com a Praça XV de Novembro", comentou o prefeito Gean Loureiro.

FECHAMENTO PARA O CARNAVAL

A partir do dia 14 deste mês, a praça do Largo da Alfândega voltou a ser interditada temporariamente com o fechamento da área com tapumes durante o período de Carnaval, e deve permanecer assim até a Quarta-feira de Cinzas, dia 26 de fevereiro. As ruas Conselheiro Mafra, Trajano, Deodoro e Arcipreste Paiva e o calçamento (paralelepípedos) do Largo da Alfândega estão abertos, mas o acesso ao interior da praça estará fechado até lá.

A SEGURANÇA DO LOCAL

Antes de ser requalificado, o espaço era subutilizado e causava insegurança para a população da cidade e turistas que precisavam passar por lá ou queriam conhecer um pouco mais sobre a história da cidade, pois servia de abrigo para muitos moradores de rua e usuários de drogas. "O espaço estava abandonado há muito tempo pelo Poder Público", lembra o sociólogo e empresário Manoel Sezinando.

De acordo com a Prefeitura de Florianópolis, para evitar o uso indevido do espaço, a Polícia Militar vai ocupar o posto policial construído no local, que também contará com câmeras de segurança. A PMF ressalta ainda que o espaço iluminado permitirá a utilização do Largo da Alfândega com conforto e segurança também no período noturno.

A OBRA

As obras entregues contemplaram uma área total de 13.865 metros quadrados, incluindo trechos das Ruas Deodoro e Conselheiro Mafra, e receberam investimentos em torno de R\$ 9,5 milhões, sendo a maior parte dos recursos proveniente do Instituto do Patrimônio Histórico e Artístico Nacional (Iphan), no âmbito do PAC Cidades Históricas. A execução cou-

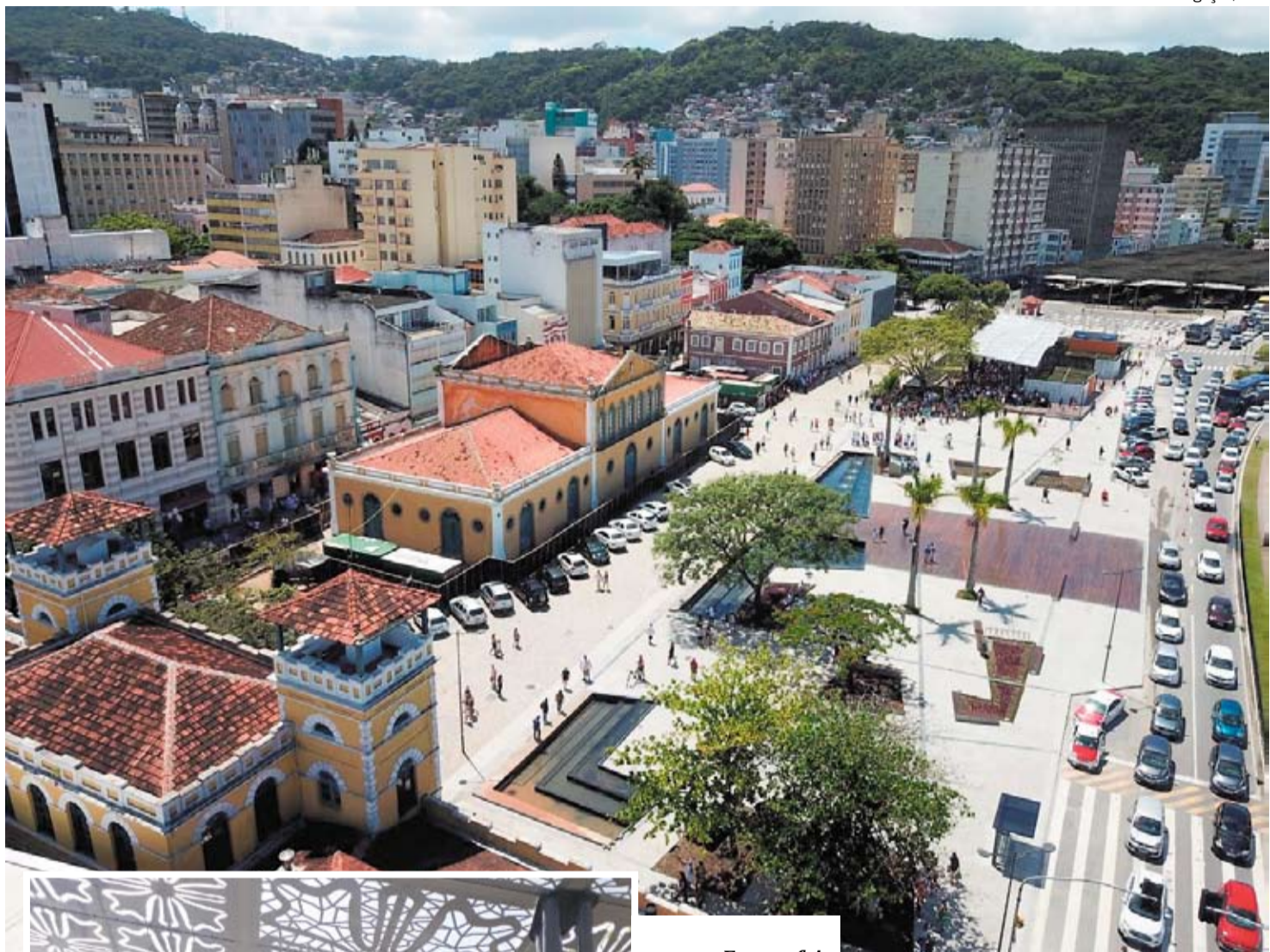


Foto: Gabriela Moratelli

Espaço foi requalificado e ganhou formas mais contemporâneas, porém, ainda reserva detalhes sobre a história da cidade

Sombra em forma de renda: a estrutura metálica entrelaçada tem como ponto a Tramóia, criada na Ilha de Santa Catarina

be à empreiteira Concrejato S/A.

O calçamento em paver (blocos de concreto intertravados) foi substituído por placas de granito, e foram reaproveitados, dentro do possível, os paralelepípedos após reforço e nivelamento do solo, em todos os 160 metros de extensão da via. Placas informativas serão colocadas em vários pontos para contribuir com o resgate histórico e a preservação da cultura local.

Na remodelação, foi demolido o posto policial e as lojinhas de artesanato, entre

a Rua Arcipreste Paiva e a Avenida Paulo Fontes, e construídas duas novas edificações, compostas por dois módulos que, juntos, somam 309,42 metros quadrados de área. Elas abrigarão duas lanchonetes, posto policial, floricultura, lojas de artesanato indígena e de cerâmica, sanitários públicos masculino e feminino e centro de atendimento turístico. Sendo que a entrada em funcionamento do comércio ainda depende do processo de licitação em andamento.

RENDA DE BILRO: REFERÊNCIA AÇORIANA

Os antigos bilros em tamanho gigante, referência ao artesanato açoriano, e que antes enfeitavam o local, foram substituídos por um espaço coberto com estrutura metálica entrelaçada, tendo como ponto a Tramóia, criada na Ilha de Santa Catarina. No ano passado, a Fundação Cultural de Florianópolis Franklin Cascaes solicitou ao Iphan que ela seja registrada como patrimônio cultural imaterial nacional. E, em dias de sol, a cobertura fará sombra em forma de renda.

Decks de madeira acomodam bancos de concreto com assentos e coberturas igualmente em madeira e iluminação artística no nível do piso, em árvores que integram o paisagismo e nos espelhos d'água que, por sua vez, terão esguichos.

Já a acessibilidade tem como referência o Sesc Pompéia, de São Paulo. Pessoas com deficiências físicas e visuais terão ao seu dispor piso de granito chamado de trilho para deslocamento pelo Largo, com sinalização tátil nas mudanças de direção.

Alinda de acordo com a Prefeitura de Florianópolis, foram executadas obras de infraestrutura elétrica, hidráulica e de drenagem pluvial, acompanhadas por especialistas em Arqueologia, por envolver patrimônio histórico.

DIREITO

Leonardo FornariAdvogado - OAB/SC 16.888
leonardo@wlf.adv.br

Abrindo o próprio negócio

Confira as principais dúvidas jurídicas de empreendedores iniciantes

Além do sonho de ter o próprio negócio e de não ter qualquer patrão mandando em si, a crise e o desemprego foram primordiais para que os brasileiros empreendessem muito mais nos últimos anos. Segundo o Sebrae, mais de 11 milhões de empresas foram criadas por necessidade nos últimos 3,5 anos no Brasil, ou seja, nem se está contabilizando o empreendedor informal, senão os números poderiam dobrar facilmente.

Importante salientar, de antemão, que a formalidade sempre é o melhor caminho, pois o empreendedor vai poder contar com uma série de benefícios, sem falar que o governo vem facilitando a legalização das sociedades, com menos burocracia e maior rapidez para a sua abertura. Ocorre que, com a vontade de abrir uma empresa, surgem muitas dúvidas, sendo que as mais recorrentes são:

Quando devo regularizar o meu negócio?

A informalidade é utilizada por muitos como uma maneira de “fugir dos impostos”, porém, conforme dito, sem a formalização, o empreendimento fica impedido de crescer. Sem falar que essa informalidade

gera o cometimento de ilícitos, tais como a sonegação de impostos, podendo o empreendedor responder por tal ato tanto administrativa quanto judicialmente.

A formalização dá guarida à obtenção de um CNPJ (Pessoa Jurídica própria que assume os riscos da atividade); utilização de artifícios para atrair clientela, como por exemplo, utilização de máquinas de cartão de crédito; solicitar empréstimos públicos a juros mais baixos; captação de investimento; contratar com empresas maiores; a possibilidade de o empresário comprovar renda e obter, por exemplo, um financiamento de uma casa própria; tributação menor do que a da pessoa física; dentre outros benefícios.

Assim, tão logo seja financeiramente possível arcar com os custos iniciais da abertura formal da empresa (de preferência dentro do primeiro ano de funcionamento), o negócio deve ser regularizado, evitando que a pessoa física do empreendedor responda pela atividade exercida, evitando a confusão patrimonial entre o sócio e a empresa que está gerindo.

Como formalizar a relação entre os sócios?

Antes mesmo do Contrato Social, o em-



custo. Porém, é preciso consultar quais as atividades permitidas para este enquadramento, bem como para as limitações existentes, dentre as quais a possibilidade de poder contratar apenas um funcionário, faturar no máximo 60 mil reais por ano, etc.

O Empresário Individual é semelhante ao MEI (somente algumas atividades são permiti-

das), porém o faturamento pode ser bem maior. Entretanto os bens pessoais do empresário respondem pelo pagamento de dívidas, caso o negócio entre em crise ou fique devendo a terceiros.

Existe também a EIRELI (Empresário Individual de Responsabilidade Limitada), que deve ser constituída por apenas uma pessoa e goza de personalidade jurídica própria, ou seja, os bens do empresário (empreendedor) não se confundem com os da pessoa jurídica (assim como nas sociedades limitadas e sociedades anônimas), gerando maior segurança para ambos. Serve também para quem deseja ter uma equipe de funcionários. Contudo, precisa de um investimento de capital social alto para início da atividade.

No que diz respeito às Sociedades Limitadas, estas têm natureza de sociedade contratual de pessoas, com um modelo mais simples e menos burocrático, também com

preendedor, junto aos sócios, pode desenvolver um acordo de sócios, conhecido como Memorandum of Understanding (MOU), ou seja, um Memorando de Entendimentos, para regular a sociedade que de fato que está sendo criada.

O MOU serve para tratar de assuntos como a divisão da participação de cada sócio, o papel de cada um diante à sociedade, os valores a serem investidos no empreendimento, saída e remuneração de sócios, lucros e perdas, o que fazer em caso de morte de um deles, e as mais variadas situações que os sócios desejem antever, garantindo maior segurança entre eles. Depois, esses mesmos itens devem constar no contrato social.

Qual tipo societário devo escolher?

Após resolver a relação com o(s) sócio(s), o empreendedor deve saber qual tipo societário será o mais adequado para o seu negócio. A mais simples das possibilidades é a utilização da MEI (Microempreendedor Individual), o qual tem procedimento bem simples (criação online) e baixo

[Clique AQUI para continuar lendo](#)

EMPREENDEDORISMO

Octavio Rene Lebarbenchon NetoAdministrador formado pela Udesc/Esag
Mestre em administração pelo Instituto Nacional de Administração Pública (Madri - Espanha)

A arte de liderar

É preciso persistência e coragem para ser um líder

Neste mundo tão competitivo e desafiador, onde todos os dias as empresas estão produzindo diversas ações advindas de planejamentos estruturados ou não, percebemos que a persistência e a confiança organizacional têm contribuído para que muitas consigam atingir seus objetivos.

A falta de foco e de propósitos individuais e coletivos, no entanto, tem causado a criação de um ambiente nefasto ao bom desempenho das organizações modernas. Muitas pessoas vivem o seu dia a dia sem que tenham efetivamente uma razão concreta de ser e, assim, acabam levando este estado de espírito para as empresas. As organizações não nasceram para ser apenas um local de lazer e entretenimento; são locais que nos oferecem oportunidades para que possamos desempenhar nossas funções e dar sequência aos nossos sonhos e à nossa jornada.

As contradições humanas são normais e muitas vezes nossa infelicidade pode ser levada ao nosso local de trabalho. Certamente, tudo isso pode atrapalhar o desempenho das empresas. Podemos nos perguntar: e então, como fazer para que tudo possa funcionar para que nossas metas e nossos objetivos possam ser alcançados?

Podemos ter várias respostas, mas uma delas tem sido a mais assertiva em todo o mundo: a liderança. Ser um líder; exercer a liderança; ser aceito como um líder; ser alguém admirável; a quem seguimos e a quem pedimos orientações, ajuda e conselhos; aquele que nos inspira a sermos pessoas melhores, mais humanas e mais competitivas. Não é nada fácil e não é para qualquer um.

Mas aí está o segredo. Empresas que eu chamo de “fábrica de líderes” têm alcançado resultados acima da média das demais



em termos globais. Ambientes que permitem fluidez na liderança e que chamam a todos para serem líderes do seu processo, do seu trabalho, da sua função, têm voado, enquanto outras, se arrastam.

Pense nisso. Decida se você quer voar ou se arrastar. Decida se você sempre precisa de alguém ou você assume o comando das suas decisões e as executa com qualidade e determinação. Você fica aguardando que tudo aconteça ou você faz acontecer?

Por isso eu disse que não é fácil, porém, deve ser uma busca com muita determinação e persistência. Não espere que tenha sempre alguém, uma pessoa, um ser iluminado que assuma sempre a liderança. Contribua, seja líder dentro do seu es-

paço. Não cause discórdias, evite as fofocas corporativas. Faça o seu trabalho com maestria e seja o líder da sua vida. Ajude os demais colegas líderes ou não para que também assumam o comando do seu destino e, assim, levem as organizações a serem ambientes mais leves e com resultados consistentes e sustentáveis.

Viva o ambiente onde líderes inspiram todos, todos os dias, a serem líderes. Podemos ajudar você a ser um líder, mas precisamos querer assumir este desafio. Seja um líder do seu destino, contribua para um mundo melhor. Assuma seu papel como líder. Nós todos somos muito importantes para o planeta, mesmo que estejamos em um local com mais de 7 bilhões de pessoas. Viva a liderança!

Americanas

A designer de interiores Betina Gomes foi para a Califórnia desfrutar de um momento mágico. Foi conhecer as netas gêmeas que nasceram lá há poucas semanas.

Big Ben

Radicada há 35 anos na Ilha, a designer de joias Dina Noebauer participa em março da Collect Brazilian Jewelry, na Espaço Gallery, em Londres. O evento vai unir grandes nomes da joalheria contemporânea autoral brasileira. Dina apresentou suas criações recentemente em Paris e Nova York.

Patrimônio

Com o Largo reaberto, os olhares agora se voltam para a reforma do prédio da Alfândega, fechado desde junho de 2019. Segundo a superintendente do Iphan em SC, Liliane Nizzola, a recuperação deverá estar pronta em junho de 2021. Além da volta da Casa de Artesanato, atualmente transferida para perto da Casa de Câmara e Cadeia, o prédio sediará todo o Iphan. Até o fechamento ano passado, apenas um setor do Instituto funcionava no local.

Passado e presente

O food hall K-Platz Markt abre em março na Avenida Presidente Kennedy, em São José, com oito operações já confirmadas, entre elas o primeiro Emporium Bocaiúva fora da Ilha. Detalhe: Markt sem "e" é mercado em alemão e remete à primeira empresa da família Koerich, uma fiabreria.

Bisavó famosa

Os jardins do Palácio Cruz e Sousa, sede do Museu Histórico de Santa Catarina, estão recebendo este mês uma muda da Rosa de Anita, uma flor híbrida criada na Itália em homenagem à catarinense Anita Garibaldi. Para a cerimônia de plantio foi convidada Anita Garibaldi, bisneta de Anita e Giuseppe Garibaldi.

Rendeiras

Circulou com força nos últimos dias nas redes sociais um vídeo de 2012 da Prosul, empresa de serviços especiais de engenharia consultiva com 30 prefeituras entre seus clientes, mostrando um projeto de uma nova ponte na Lagoa da Conceição. Muitos que não sabiam que o vídeo era antigo acabaram acreditando que a obra estaria no radar da Prefeitura, mas não está. Líquido e certo é o projeto de revitalização da Avenida das Rendeiras, cujo desenho final preservou 40 vagas de estacionamento e traz como grande novidade uma ciclovia. O edital de licitação foi lançado no último dia 6.

Prevenção

O médico gaúcho Victor Sorrentino estará em Florianópolis dia 28 de março comandando um curso de três horas de duração com ensinamentos práticos para ter uma longevidade saudável através da medicina preventiva. Sorrentino é ativista da ciência dos alimentos e é crítico das indústrias farmacêuticas que, segundo ele, "lucram às custas da saúde das populações". **Adquira o seu ingresso acessando o QR code que está disponível na pág. 2 desta edição.**

Urbano Salles

urbanosalles@uol.com.br



Foto: Angelo Santos



Vic Zamoth, DJ
revelação da
temporada, filha
de artistas de
circo, fazendo
estilo no The Roof

Galos

O centenário de nascimento do pintor Meyer Filho está sendo celebrado com uma mostra que vai até o próximo dia 28 na Assembleia Legislativa. E é só o começo. Entre agosto e novembro, acontecerá uma grande exposição no MASC, o museu mais importante de Santa Catarina, sob a chancela do Instituto Meyer Filho. O evento está sendo financiado por crowdfunding e pretende arrecadar R\$ 145 mil.

Campeã

O governador Carlos Moisés e o presidente da Celesc, Cleício Poletto Martins, receberam em Brasília o troféu pela vitória no Prêmio Aneel de Qualidade 2019, na categoria nacional, disputando com outras empresas que atendem mais de 400 mil unidades. É a primeira vez que a companhia conquista a premiação, oferecida à distribuidora mais bem avaliada pelos consumidores residenciais.

Foto: José Somensi



Dona Sandra Petry,
matriarca da família
Petry, durante o
anúncio da parceria
entre a Arena Petry
e o Hard Rock
International

De camarote

Aline Mombelli pela primeira vez não desfilará após 15 anos brilhando na Copal Lord. Vai curtir o desfile com o marido, Thiago Cardoso, no camarote de amigos. Planeja sua volta à escola já em 2021. Agora em maio, o casal segue para uma temporada em Noronha.

Digital

Agora que os dois filhos, Bruna e Gustavo, já estão mais crescidos, a advogada Larissa Heineck de Vasconcelos da Silva, mulher do empresário Amauri da Silva Júnior, decidiu voltar ao mundo jurídico, num ritmo que ela define como baby steps. Um dos primeiros passos será cursar uma pós-graduação em Direito Digital, campo no qual pretende atuar.

Ele vem

O cantor Buchecha é presença confirmada no Complexo Nego Quirido no sábado de Carnaval. Vem fazer um pocket show no Camarote Vip Room.

Dia recheado

6 de março será dia de "Portas Abertas" na Aliança Francesa de Florianópolis, a partir das 14hs. Na programação, mini-aulas de francês, palestra sobre estudos na França e exames de proficiência, ateliês de literatura e conversação. Haverá também uma aula experimental de Coral para cantar em francês, mesmo para iniciantes. Ao longo do dia, vai acontecer ainda venda de produtos típicos da França e da África, como vinhos, chocolates, produtos cosméticos orgânicos, queijos e artesanatos. Uma bolsa de 100% para o primeiro semestre 2020 será sorteada às 18h. E, para fechar com chave de ouro, o público será brindado com um concerto especial da cantora Carolina Brum, às 19h. A entrada é gratuita.

Para maiores de 45

Udesc abre inscrições para curso gratuito de empreendedorismo

Da redação

A Universidade do Estado de Santa Catarina (Udesc) está com inscrições abertas até 28 de fevereiro para um curso gratuito de empreendedorismo para pessoas com mais de 45 anos. O Curso de Formação Complementar em Administração é oferecido pelo programa de extensão Esag Sênior, do Centro de Ciências da Administração e Socioeconômicas (Esag), no campus da Udesc na Avenida Madre Benvenuta, em Florianópolis.

As inscrições devem ser feitas pela internet, preenchendo o formulário on-line disponível no site do programa Esag Sênior. Para participar do curso, é preciso ter mais

de 45 anos de idade e ensino médio completo, além da disponibilidade de três tardes por semana para assistir às aulas.

O curso tem duração de oito meses, com início das aulas em 09 de março, no auditório da Udesc Esag. Os encontros serão às segundas, quartas e sextas-feiras, das 14h às 17h40.

SELEÇÃO

Os inscritos passarão por um processo seletivo no início de março. A primeira etapa, no dia 02, é uma prova escrita, com questões de português, raciocínio lógico e conhecimentos sobre empreendedorismo e organizações da sociedade civil.

Foto: Carlito Costa / Udesc Esag



Ampliar as redes de relacionamento dos participantes, fomentar a troca de experiências e proporcionar novas oportunidades de realização profissional estão entre os objetivos do curso

Os aprovados passarão à segunda etapa, no dia 4, quando participarão de uma entrevista em grupo.

EMPREENDEDORISMO E VOLUNTARIADO

De acordo com a coordenadora do programa Esag Sênior, Emiliana Debetir de Oli-

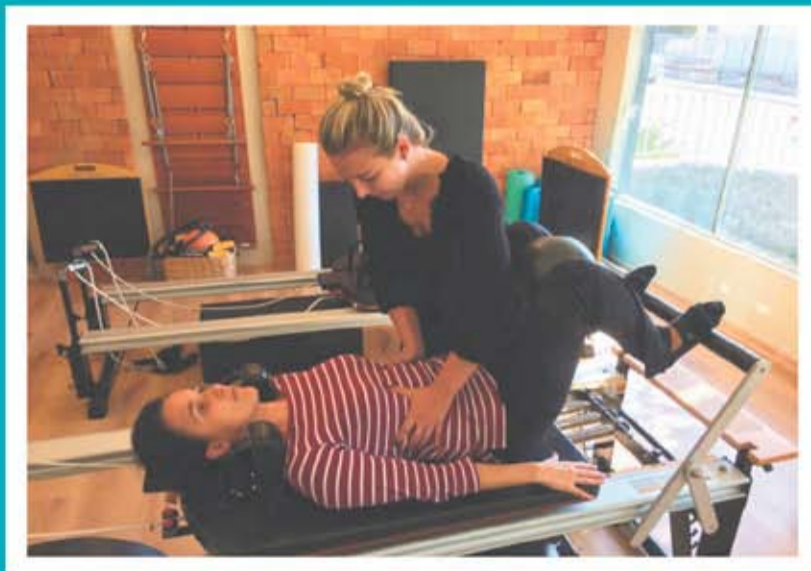
veira, o curso tem foco no empreendedorismo e no voluntariado, em organizações da sociedade civil, com aulas teóricas e práticas. “Os objetivos são também ampliar as redes de relacionamento dos participantes, fomentar a troca de experiências e proporcionar novas oportunidades de realização profissional”, explica a professora.

Mais informações podem ser obtidas em udesc.br/esag/senior, pelo e-mail esagsr@gmail.com ou pelo telefone (48) 3664-8226).

Escola do Corpo

STUDIO DE PILATES

Indicado para pessoas de todas as idades desde crianças a partir dos 8 anos até idosos, gestantes no pré e pós natal, atletas em fase de reabilitação e condicionamento atlético e pessoas com qualquer limitação para o exercício.



O princípio fundamental que alicerça todos os exercícios de Pilates é a estabilização do centro do corpo, ou seja, construir um tronco estável, para movimentar os membros de maneira segura e eficiente.

Agende sua aula

RUA JOÃO MATHIAS CORDEIRO, 33
CÓRREGO GRANDE - TEL. 48 32349919



guia Gastronômico

SUPLEMENTO MENSAL IMAGEM DA ILHA • 2ª QUINZENA DE FEVEREIRO DE 2020

DIRET DO CAMPO
FRUTAS E VERDURAS SELECIONADAS
a partir de
R\$ 1,99KG
Av. Beira Mar Norte - Agrônômica
Fone: 3228-8674



Foto: HBN/Imagem da Ilha

INSPIRAÇÃO PORTENHA

Detalhes exclusivos fazem de cafeteria o novo ponto de encontro da cidade

• Página G2

VEGANISMO Animais fora do prato

• Página G4



Dieta deve ser baseada em "comida de verdade"

Café Del Mar é administrado pelo argentino Guillermo Torres

AMBIENTE

Delícias portenhas na Ilha

Café próximo à Beira-Mar Norte tem ambiente aconchegante e gastronomia diferenciada

Fotos: HBN/Jornal Imagem da Ilha

Bruna Stroisch

Além de tango e vinhos, a capital argentina Buenos Aires também é conhecida por seus aprazíveis cafés. Em bairros como Palermo Hollywood, onde se concentram várias produtoras de cinema, tomar um café com uma meia lua (o croissant argentino) já faz parte do cotidiano portenho.

Em 2017, já com a ideia de vir morar em Florianópolis, mas pensando em trazer um pouco de sua cidade para cá, o engenheiro Guillermo Torres “aterrissou” na cidade. O que sempre tinha sido viagem de férias passou a ser o seu dia a dia. Porém, a vontade de criar algo diferenciado persistiu. Ele pensava em algo mais que uma cafeteria. E, como na época era casado com uma artista plástica, uma galeria de arte foi agregada ao café.

A inspiração estética veio dos cafés portenhos que misturam o antigo e o moderno. Foram três meses de trabalho em conjunto com duas arquitetas da capital catarinense para tirar o projeto do papel. Guillermo destaca, no entanto, que o ambiente passou por modificações, buscando se adequar às sugestões e necessidades dos clientes.

Com um ambiente charmoso e acon-

chegante, o Café Del Mar ampliou a proposta e passou a oferecer vinhos importados, com origem em Portugal, Espanha, Argentina e Chile. Além disso, o happy hour da casa é garantido pela parceria com a cervejaria artesanal 048.

DETALHES EXCLUSIVOS

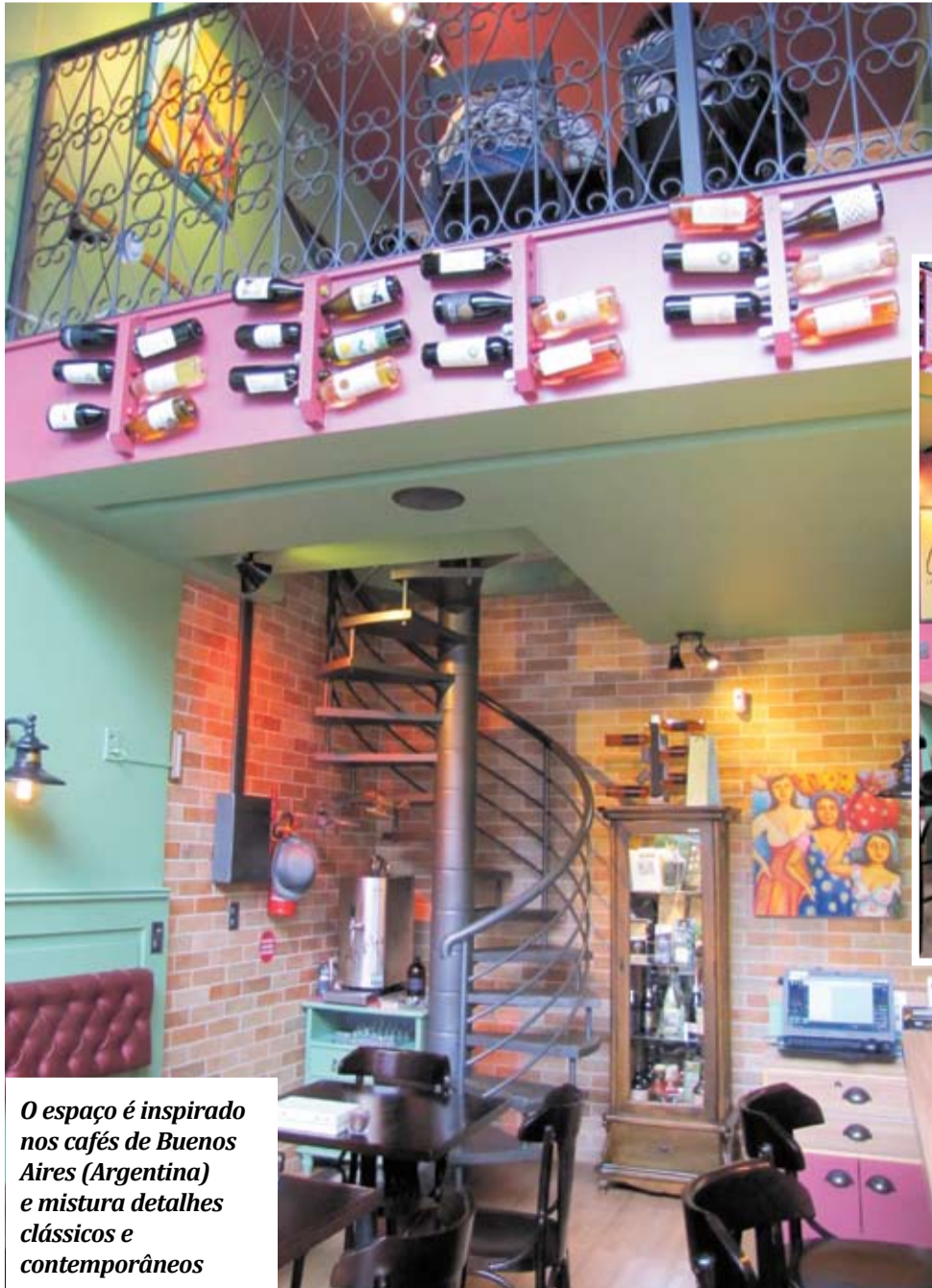
Em um trabalho de observação, Guillermo conta que a ideia do Café Del Mar é oferecer produtos que, geralmente, não se encontram nas cafeterias da região. Como diferencial, a casa conta com cozinheiros próprios, sendo dois argentinos, um português e uma cozinheira do Rio de Janeiro. “O carro-chefe da casa são as meias luas argentinas e as empanadas de sabores variados, que são de fabricação própria”, destaca o proprietário.

Quem tem alguma restrição alimentar não ficou de fora do cardápio. O Café Del Mar oferece uma linha de produtos veganos, sem glúten e sem lactose. A previsão, segundo Guillermo, é aumentar as opções veganas.

Segundo um assíduo frequentador, “o que surpreende é que todos os produtos, sejam doces ou salgados, além de serem exclusivos, são sempre deliciosos, inclusive os veganos”, disse.



Cafeteria + galeria de arte: as paredes costumam ser ocupadas por telas de artistas locais e também do exterior



O espaço é inspirado nos cafés de Buenos Aires (Argentina) e mistura detalhes clássicos e contemporâneos



Café Del Mar é administrado pelo argentino Guillermo Torres

Para acompanhar os quitutes doces ou salgados, estão os cafés especiais que provêm de diferentes regiões do país, como fazendas em Minas Gerais e no Rio de Janeiro

CAFÉ & ARTE

O Café Del Mar reúne arte e música, com uma trilha sonora selecionada. Tem jazz, blues e soul, que remetem muitas vezes aos lounges de Ibiza, na Espanha. As paredes do café costumam ser ocupadas por exposições itinerantes que vão desde artistas locais, como os de fora do Brasil. “Recentemente tivemos a mostra de um pintor argentino. Em breve, teremos outro pintor que fez mostras no mundo todo. Planejamos exibir de 10 a 12 mostras ao longo de 2020”, revela Guillermo. A casa estuda com o Floripa Jazz propostas para atividades do gênero na casa, com som ao vivo.

PROMOÇÕES DIÁRIAS

No Café Del Mar há promoções todos os dias. Dependendo do dia é possível se deliciar com pedaços de bolo, croissant e empanadas, por um menor preço. Às sextas-feiras e sábado têm a promoção em que a casa oferece dois chopes pelo valor de apenas um.

O Café Del Mar está localizado na rua Maestro Tullo Cavallazzi, no Centro, e funciona de segunda a sábado, das 8h30 às 21h, e aos domingos, das 16h às 21h. As reservas podem ser feitas pelo telefone 3039-4404.

ONDE COMER E BEBER BEM

O Imagem da Ilha destaca espaços que se distinguem pela variedade e qualidade das opções oferecidas. Vale a pena conferir!

IGUARIAS DO MAR



Fundado há 3 anos pelo empresário Adilson Lucinda, o **Iguarias – Cozinha do Mar** tem à frente uma dupla de sucesso: Samantha, filha e braço direito de Adilson, na gestão e administração da casa, e o chef Marcelo Mathias, baiano, e braço esquerdo na cozinha. Com esta dupla dinâmica, o resultado só poderia ser sucesso. **Na foto, o Filé de garoupa com camarões rosa, palmito e alcaparras surpreende - e muito - em sabor e textura dos frutos do mar!** Os detalhes ficam por conta do delicioso pirão, arroz com amêndoas torradas e, pasmem: uma pimentinha caseira saborosíssima. Mas a casa tem muito mais a oferecer, com as moquecas originais do Adilson e outras preparações com peixe, camarão, polvo e bacalhau que o chef Marcelo cria e sempre recebe elogios.

Iguarias Cozinha do Mar
Av. Buzios, 945
Jurerê Internacional
Fone: 3365-5822



CAMARÃO NA MORANGA

Internacionalmente reconhecido pela excelência de sua culinária e eleito favorito do público no prêmio Meus Pratos e Restaurantes Favoritos (promovido pelo Imagem da Ilha), o **Antonio's Restaurante** é a pedida ideal para quem aprecia peixes e frutos do mar. Localizado na Cachoeira do Bom Jesus, Norte da Ilha, serve deliciosos pratos, como o **Camarão na Moranga (foto)** – moranga recheada com camarão, cebola picada, tomate, pimentão em molho especial da casa. Experimente este e outros pratos saborosos!

Antonio's Restaurante
Rua Luiz Boiteax Piazza, 2214
Cachoeira do Bom Jesus (Norte da Ilha)
Fone: 3284-5736



A VERDADEIRA TOCA



Isso é o que Adilson Lucinda tem mais escutado de clientes que vão ao **Restaurante Toca de Jurerê**. Dizem que o sabor das verdadeiras moquecas, preparações com peixes, polvo e bacalhau está de volta. Também pudera, após mais de 30 anos na cozinha produzindo pratos icônicos desde os primeiros tempos do restaurante, no Centro, não tem erro possível. Então são pratos como este **Polvo à Lagareiro (foto)** que fazem a diferença para aos comensais. Esta e outras delícias estão no forno para este verão. E Adilson promete mais. Bem-vindo, Toca!

Toca de Jurerê
Rua Acácio de Melo, 78
Jurerê Tradicional
Fone: 3282-0795



PIZZA METRO É NA MILANO

Experimente o verdadeiro sabor da Itália aqui em Floripa. A **Pizzeria Milano** oferece em seu cardápio a "sensazionale" Pizza Metro, com ótimo preço serve quatro pessoas. Preparado com receita artesanal exclusiva e ingredientes selecionados e fresquinhos, o prato acomoda até três sabores. Com vista privilegiada, de frente para a Beira-Mar Norte, a Milano oferece pratos exclusivos cuidadosamente selecionados por sua proprietária, a mestra pizzaiola Grace Franchini.

Pizzeria Milano
Rua Bocaiúva, 2526
Avenida Beira-Mar Norte, 2526
Fone: 3024-0034



“AQUELE PRATO
SABOROSO DO SEU
RESTAURANTE
PODERÁ ESTAR
AQUI”

Anuncie na próxima
edição do caderno

São **40 mil leitores** sendo que 85%
deste público **são mulheres**, formadoras
de opinião e com **grande poder na
decisão** de compra.

Ligue: 3024-2747

OPÇÃO VEGANA



Agora veganos tem mais uma opção saudável na Beira-mar. O **Café Del Mar** passou a trabalhar especialidades como Kibe com queijo mas sem glúten, ou baguete de palmito, beringela ou legumes. E Guillermo Torres também é importador do excelente Café Arthur, do Norte Fluminense, divisa com MG, uma exclusividade do Café Del Mar para Floripa. Um lanche saudável que pode ser acompanhado de chá de Ibiscus, Maçã e Canela, Graviola, Laranja e especiarias. Mas neste verão, quem não passa sem um sorvete, a pedida é o Dom Pedro, sorvete de creme com nozes picadas e uma colher de whiskey! Um começo de dia ou tarde melhor para sua saúde!

Café Del Mar
Rua: Maestro Tullo Cavallazzi – Centro
Fone: 3039-4404



VEGANISMO

Uma nova forma de se alimentar

Com a exclusão de produtos de origem animal das refeições, é preciso escolher alimentos de qualidade para manter o organismo saudável

Gabriela Morateli

Modo de vida que busca eliminar toda e qualquer forma de exploração animal, não apenas na alimentação, mas também no vestuário, em testes, na composição de produtos diversos, no trabalho, no entretenimento e no comércio, o veganismo conquistou mais adeptos ao longo dos anos. A Associação Brasileira de Veganismo destaca que “o vegano leva sua vida normalmente, com a diferença de pensar antes nos animais em todas as escolhas, e faz isso unicamente em respeito a eles”. Dentro desse contexto, é preciso atentar-se à qualidade da alimentação, para que o corpo atinja os níveis adequados de nutrientes.

Foi a convivência com Catarina, sua gata de estimação, que fez Cristian Martins Santiago, 33 anos, repensar sobre seu estilo de vida: “passei a me questionar: como eu, que amo a minha gata, posso consumir produtos de origem animal? Dia após dia, ficou insustentável manter os meus antigos hábitos”, conta ele, que trabalha como sushiman e, mesmo manipulando pescados diariamente, não sente mais a necessidade de consumi-los.

A partir daí, Cristian começou a estudar sobre os benefícios do veganismo para o corpo humano e para o meio ambiente. Começou a introduzir a alimentação vegetariana (que exclui as carnes de animais, mas mantém os laticínios ou ovos) e, meses depois, adotou a dieta vegana, baseada em legumes, vegetais e grãos. “Saladas, arroz integral, feijão, lentilha, grão de bico, frutas e sucos dos mais variados sabores fazem parte da minha rotina hoje em dia”, conta. No entanto, ele precisa fazer suplementação de vitamina B12, presente em alimentos de origem animal e que, em falta no corpo humano, pode causar anemia, fadiga, dentre outros sintomas.



“O respeito pelos animais, pelo planeta e pelo meu corpo são os combustíveis pra eu nunca desistir desse desafio”, diz Cristian Martins Santiago

Cristian garante que está mais disposto e resistente para pedalar quase 35 km todos os dias para ir e voltar do trabalho. “Me sinto bem como nunca. O respeito pelos animais, pelo planeta e pelo meu corpo são os combustíveis pra eu nun-



“Uma dieta vegana deve ser baseada no consumo de comida de verdade: tubérculos, grãos integrais, frutas, legumes, leguminosas, nozes e gorduras boas”, lembra a nutricionista Isa Canabarro

ca desistir desse desafio”, diz. A partir da nova alimentação, Cristian repensou também sobre outros itens de consumo, como os de higiene pessoal. Pasta de dente, escova, shampoo e desodorante também têm origem vegana e, aos poucos, os produtos de limpeza também são substituídos pelos naturais.

MANTENDO OS NUTRIENTES NA DIETA VEGANA

Em uma dieta vegana, o indivíduo não consome nada de origem animal, inclusive mel e alguns corantes e aditivos presentes em alimentos, por exemplo, o corante vermelho de cochonilha, feito à base de insetos. Na transição para este tipo de dieta, é importante consultar um nutricionista, profissional especializado que poderá in-

dicar as melhores substituições de alimentos e/ou suplementação, a fim de garantir os nutrientes necessários para uma vida saudável.

De acordo com a nutricionista Isa Canabarro, a compaixão pelos animais é a principal razão para adesão a uma dieta vegana e, por isso, muitas vezes os aspectos nutricionais desse tipo de alimentação são inicialmente deixados de lado. “São poucas as pessoas que procuram um nutricionista para fazer a transição: geralmente param de comer carnes vermelhas, frango, ovos e outros produtos de origem animal aos poucos; ou acabam aumentando muito o consumo de carboidratos refinados sem incluir boas fontes de alimentos de origem vegetal; ou acabam tornando a base da alimentação constituída por soja e derivados, o que não é interessante”, alerta.

Segundo Isa, uma alimentação vegana, se for saudável, supre praticamente todas as necessidades nutricionais. Ela explica que o cuidado deve existir para que não seja feita a substituição de proteínas animais por uma quantidade excessiva de carboidratos, gorduras e “vegan junk food” (hambúrguer e salsichas veganos), pois isso pode resultar em deficiências nutricionais, problemas de saúde e ganho de peso. “É importante lembrar que não existem fontes confiáveis de vitamina B12 no reino vegetal. Por isso, antes de iniciar a dieta vegana, é importante avaliar se já existe uma deficiência - se houver, deve ser corrigida com suplementos - e constantemente realizar exames para avaliar a necessidade de suplementação. Geralmente eu recomendo uma dose de manutenção para que se evitem deficiências de B12”, destaca.

A nutricionista lembra ainda que a quantidade de proteína, assim como a de cada nutriente na dieta, é individual. “É importante saber o que comer, como e o quanto comer e, por isso, a orientação nutricional é importante. Sempre gosto de lembrar que é muito mais fácil começar incluindo, do que excluindo”, diz.



ONDE TEM ESSE

SOL
TEM DIVERSÃO.

**E TEM
A BANDA LARGA
MAIS RÁPIDA
DO BRASIL.**

**240
MEGA**
com WiFiPLUS

POR
APENAS
R\$

99,99

NO COMBO MULTI



Você merece o novo.

SPEEDTEST | BANDA LARGA MAIS RÁPIDA DO BRASIL, COMPROVADA COM MILHÕES DE RESULTADOS DO SPEEDTEST.

0800-720-1234 | CLARO.COM.BR OU VÁ ATÉ UMA LOJA CLARO

Banda larga mais rápida do Brasil com base nas análises da Ookla® do Speedtest Intelligence® referentes ao 1º e 2º trimestres de 2019. Marcas comerciais Ookla® usadas sob licença e reimpresas com permissão. Banda líder em ultravelocidade - fonte: Anatel em junho/2019 (anatel.gov.br/dados). Wi-Fi Plus disponível para planos a partir de 120 mega. O sinal do Wi-Fi está sujeito a limitações em função de obstáculos e da distância do local de acesso à internet. Taxa de instalação do Plano Ultra: R\$150,00. Oferta válida até 29/2/2020 no Combo em conjunto com o serviço de banda larga fixa de 120Mbps exclusiva para aquisição. Consulte condições de aquisição e disponibilidade técnica dos serviços ofertados em seu endereço.

f /imagemdailha 6.778   @jornalimagemdailha

Feminina

Foto: Darline Santos

SOB OS HOLOFOTES

Ceres Azevedo conquista seu espaço no Instagram com conteúdo dedicado às mulheres com 50 anos ou mais

• Página F4

Estilo de vida e dicas sobre as redes sociais estão entre os temas que cativam as seguidoras



CARNAVAL À **BEIRAMAR**

Aproveite as atrações incríveis
E CAIA NA FOLIA.

Esperamos por você e sua família. Entrada gratuita.



21/2

SEXTA

15H ÀS 20H
CUSTOMIZAÇÃO DE ABADÁS

16H
**POCKET SHOW:
CARNAVAL BRASILEIRO**

Uma viagem aos vários ritmos e movimentos: 10 dançarinos com figurinos temáticos e regionais.



13H ÀS 17H
CUSTOMIZAÇÃO DE ABADÁS

16H
BANDA ZÉ PEREIRA



22/2

SÁBADO

15H ÀS 18H

**BAILINHO INFANTIL COM CONCURSO DE FANTASIA
DJ / ANIMADOR / CABELO MALUCO / MAQUIAGEM
E CARRINHO DE PIPOCA**



Foto: Caio Graça

23/2

DOMINGO

16H ÀS 17H
QUINTETO S.A.



Foto: @PhotodiBoB

24/2

SEGUNDA

16H
**POCKET SHOW:
CARNAVAL BRASILEIRO**

Uma viagem aos vários ritmos e movimentos: 10 dançarinos com figurinos temáticos e regionais.



25/2

TERÇA



Beirama

O SHOPPING NO CORAÇÃO DA CIDADE

ENTREVISTA

A reinvenção de Ceres Azevedo

Sensação do Instagram, ela conta como foi a transição da culinária para o universo lifestyle

Urbano Salles

Não faz muito tempo, o nome da chef e blogueira Ceres Azevedo era mais associado à gastronomia. Com o avanço das redes sociais, ela foi reduzindo o ritmo nas panelas e amadurecendo como produtora de conteúdo na plataforma digital, colocando novos temas na roda, até conquistar o patamar atual: já tem quase 25 mil seguidores no Instagram, outros milhares no Facebook, e é considerada por muitos uma das “grifes” mais importantes da constelação local de digital influencers - ou influenciadoras digitais.

Imagem da Ilha - Quem é a Ceres 2020?

Ceres Azevedo - A Ceres 2020 é uma mulher que soube se reinventar e que hoje pode dizer que está se realizando com seus novos projetos e conquistando um espaço nas redes sociais com muito conforto e a segurança de que está dando e buscando fazer o seu melhor a cada dia. Sinto-me muito feliz em saber que inspiro mulheres com as minhas experiências e isto me dá energia para estudar e aprimorar meus conhecimentos no mundo digital e também a conhecer mais sobre tudo o que me diz respeito. Desta maneira, posso passar com mais propriedade o conteúdo aos meus seguidores.

Você imaginava virar influenciadora?

Quando eu percebi que minhas postagens estavam fazendo os seguidores interagirem comigo, acendeu uma luz e eu comecei a imaginar que este seria um caminho a seguir! A partir daí, arregacei as mangas e fui à luta em busca de conhecimento para me tornar uma influenciadora digital. Conheci a Chris Castro, influenciadora digital de São Paulo, e fiz uma mentoria com ela. A partir desta mentoria “Influenciadora Radiante”, comecei a estudar e a aprender como me posicionar neste mundo virtual e a me profissionalizar. E não parei por aí. Fiz uma mentoria de Instagram com a Flávia Carvalho, e outra de coach-palestrante com a Márcia Luz. Isso tudo começou no final de 2018, e sigo buscando todos os dias dicas em cursos on-line e livros, porque a dinâmica do mundo hoje é muito rápida e se você quiser ficar no mercado tem que ter conhecimento e conteúdo.

Três dicas para atrair seguidores no Instagram.

Hoje o Instagram é um aplicativo que foi além das fotos, e quem quiser se des-



Moda, beleza e gastronomia para mulheres com 50 anos ou mais estão entre os assuntos pautados por Ceres em seu perfil do Instagram

taçar e crescer precisa: 1- definir seu nicho (com quem quer falar); 2- saber o que estas pessoas querem escutar (conteúdo); 3- ser você mesma na hora de falar com seus seguidores e levar a eles

Ela reduziu o ritmo na cozinha para estudar e aprimorar seus conhecimentos no mundo digital

conteúdo relevante.

O público que te segue é formado, em boa parte, por pessoas com 50 anos ou mais. Teu atual trabalho, aliás, é dirigido para 50+. O que eles querem ver e ouvir? O que procuram nas redes sociais?

Sabe, o mais incrível é que eu tenho muitas seguidoras de 30 e 40 anos que adoram meus posts e interagem comigo. Imagino que seja porque querem chegar aos 50 assim bem radiantes (risos)! Estas mulheres querem saber sobre o meu lifestyle (estilo de vida), como eu cuido da minha pele, como é a minha alimentação, restaurantes que eu vou, lugares e coisas que eu gosto de fazer e curtir. Adoram as dicas sobre a minha rotina, moda, beleza e também se inspiram nos meus looks.

A expressão “plena” tem sido muito usada ultimamente na Internet. Qual o caminho para chegar a esta sonhada plenitude?

Hoje eu posso dizer que me sinto plena. Acho que esta plenitude não é pra sempre e nem constante, porque a vida de todo mundo é real e têm altos e baixos. Mas o caminho para estar plena é

O QUE DIZEM AS SEGUIDORAS:

“Ceres nos ensina soluções inteligentes para desafios cotidianos, além de dicas práticas e criativas. Adoro a maneira como ela se expressa e aborda os diferentes assuntos com leveza e experiência. Uma mulher admirável que nos ensina o valor da autoestima. O sucesso do seu trabalho é merecido e resultado do equilíbrio entre as atitudes e o comprometimento amoroso em tudo o que faz.”

Larissa Linhares, jornalista e empresária

“A Ceres é uma pessoa maravilhosa, com um super talento na culinária e agora me surpreendeu como digital influencer. Super índico!”

Marisa Lebarbenchon, designer de interiores

“Conheci a Ceres no ano passado e passei a acompanhá-la nas redes sociais. Desde então estou sempre de olho em seus posts e stories no Instagram e adoro tudo! Ela é uma pessoa muito querida e cativante, e fala de vários assuntos que me interessam, como moda e beleza, por exemplo. Por isso, acho muito gostoso e agradável estar sempre por dentro do que ela mostra.”

Maria Fernanda Branco, empresária

“A Ceres sempre inova, desde a culinária até agora, em sua nova fase de vida. Parabéns! Uma mulher de sucesso sempre!”

Patricia Daux, empresária

“Mulher empoderada e de atitude. Ceres Azevedo mostra a todos como a vida é bela e de fases, e que podemos - e devemos - nos renovar e nos reinventar a cada fase de nossas vidas. Mulher linda, brilhante, ela irradia alegria no olhar quando está trabalhando e realizando novos projetos. Sucesso mais que garantido! Sigo, admiro e já sou cliente!”

Juliana Elza Ballstaedt, fonoaudióloga

buscar aquilo que você gosta de fazer, coisas que te dão prazer, te realizam como pessoa e ser grata pelas bênçãos que recebe a cada dia.

Teu trabalho explodiu na web. Agora, você está estreado uma nova coluna dirigida à edição impressa. Jornais de papel e telas de smartphone podem conviver e se complementar?

Sim, estou bem feliz com o convite do Imagem da Ilha para começar esta coluna mensal sobre lifestyle. Depois de 20 anos conversando com este público somente sobre gastronomia, agora mudo de lado e passo a conversar sobre coisas que gosto e que fazem parte do meu dia a dia. E, sim, o papel e o virtual podem se complementar e caminhar em harmonia.