

REVISTA

HEME

2024



MOVIMENTO

HÁ MAIS DE 20 ANOS CUIDANDO DA SAÚDE E DA BELEZA DE NOSSOS PACIENTES

PROCEDIMENTOS ESTÉTICOS

- | HARMONIZAÇÃO FACIAL
- | BOTOX SEM DOR
- | PREENCHIMENTO COM ÁCIDO HIALURÔNICO
- | BIOPLASTIA
- | PEELING
- | FIOS DE SUSTENTAÇÃO
- | MICROAGULHAMENTO

PROCEDIMENTOS FACIAIS

- | BLEFAROPLASTIA
- | LIFTING FACIAL
- | LIP LIFTING
- | RINOPLASTIA
- | OTOPLASTIA

PROCEDIMENTOS CORPORAIS

- | PRÓTESES DE SILICONE COM ANESTESIA LOCAL
- | LIPOASPIRAÇÃO/HIDROVIBROLIPO
- | MAMOPLASTIA
- | ABDOMINOPLASTIA

ESPECIALIZAÇÕES:

CIRURGIA PLÁSTICA:

UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO DE JANEIRO
Patrono:
Dr. Ivo Pitanguy

CIRURGIA GERAL:

UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO DE JANEIRO

DERMATOLOGIA:

MEMBRO TITULAR DA SOCIEDADE BRASILEIRA DE DERMATOLOGIA

*Dr. Eduardo
Considera*

AV. SETE DE SETEMBRO, 317 SALAS 1502 A 1509
| JARDIM ICARAÍ | NITERÓI - RJ |

| (21) 2717-9998

| (21) 2717-9992

| (21) 9 5904-5904

WWW.CLINICAEDUARDOCONSIDERA.COM.BR

ESTACIONAMENTO NO LOCAL 24H

CLÍNICAEDUARDOCONSIDERA CLÍNICAEDUARDOCONSIDERA



Cirurgia Plástica
Dermatologia

CNPJ: 0630698000100



FLORENSE inside

Diferente dentro de uma única unidade estética. Atemporal, de estrutura harmoniosa e imponente: Inside inaugura uma nova operação com a excelência Florense. O projeto de portas e revestimentos traz possibilidades sempre exclusivas de acabamentos e a livre exploração de toda a cartela de materiais da marca. Dessa forma, é possível criar composições únicas e que se adequam a ambientes diversos sem perder a beleza e a funcionalidade. Inside é inspirada na essência Florense, um convite a percorrer os caminhos do dia a dia. É a escolha de explorar a liberdade das idas com a certeza dos retornos.

Plaza 

O maior polo
gastronômico
da região



ABBRACCI^o

CABANA 

Balada mix


TUTO
-NHOQUE-

DELÍRIO
~Tropical~


jappa
da Quitanda

MADERO

MAMMA JAMMA
★ PIZZERIA RUSTICA ★

Noi


OUTBACK
STEAKHOUSE®



COCO BAMBU

CONSULTORIA ACADÊMICA E EMPRESARIAL

Um mundo de soluções para você.



CONSULTORIA ACADÊMICA

- Aulas de inglês para todos os níveis
- Criação de *layout* e *design* de conteúdo para apresentações profissionais nacionais e internacionais
- Capacitação e treinamento para entrevistas
- Versão/tradução de artigos acadêmicos.

CONSULTORIA EMPRESARIAL

- Assessoria em projetos corporativos
- Implantação de programas focados em multiculturalidade, diversidade e inclusão
- Gestão de processos operacionais, comerciais e de comunicação
 - Planejamento estratégico
- Produção de eventos culturais.

Foto: Renato Moreth

CAPACITAÇÃO
TREINAMENTO
ACOMPANHAMENTO
SUPORTE
ESTRATÉGICO

Neide Lúcia Almeida é Doutora em Sistemas de Gestão, Professora Multidisciplinar e Relações Públicas.



www.brasilamerica.com.br



Neide Lúcia Almeida



(21) 99983-9632





Movimento é algo que faz parte da minha personalidade. Sempre tive um temperamento dinâmico, de ação, de reunir pessoas. É com essa energia interna, de somar, que busco encarar a vida. Por isso mesmo, a escolha do tema da revista deste ano não poderia ser diferente, coincidindo com a conclusão de algo começado há tempos, com Marcelo ao meu lado à frente desta publicação. Nós evoluímos juntos até esta realização plena e, agora, somos plural, somos HE+ME.

Iniciamos a leitura viajando pelas páginas de um Diário de Bordo tripla. Não por acaso, escolhemos partir de Lisboa, terra dos nossos “descobridores”, já que foi lá que tudo começou. Na sequência, comemoramos nosso aniversário de casamento em Mikonos, ilha grega em que se respira romantismo. Finalizamos o roteiro na big apple, a incrível Nova York, cidade que nunca cansamos de visitar e redescobrir.

Seguindo em movimento, como bons niteroienses que somos, não poderíamos deixar de falar sobre a multiplicação das bikes pela cidade, iniciativa de extrema importância que vem aumentando ao longo dos anos e ganhando força com o Niterói de Bicicleta.

Na gastronomia, além de destacarmos os pratos da vez, focamos nossa atenção também nos chefs, que agitam suas casas com novos insumos e técnicas diferenciadas, se revelando verdadeiros artistas nos bastidores dos restaurantes da região.

E não seria possível falar em movimento sem mencionar um dos mais importantes deste ano. Tivemos a honra de participar do projeto social beneficente Niterói Solidária, que abriu as comemorações dos 450 anos da cidade com uma festa com renda revertida para ajudar 45 instituições locais com cestas básicas.

Mesmo que não seja fã de grandes mudanças, esperamos que você embarque nesta conosco, curtindo os diversos momentos com diferentes intensidades, afinal, para nós, está sendo uma grande emoção a junção HE + ME. A publicação que já era nossa de essência, de coração, agora estampa a conexão no nome. E você, amigo e leitor, faz parte desse movimento e dessa história, por isso, venha com a gente curtir a Revista HEME!



STAFF HE

**PRODUÇÃO DE EVENTOS E CERIMONIAL
DE 15 ANOS E CASAMENTOS**

21 2612-0057 | 98139-3222 | 99709-9186
www.haroldoneas.com.br
he@haroldoneas.com.br

Uma nova **Espaçolaser**
nasce no **Plaza Shopping**,
agora **mais completa**:

 **espaçolaser**[®]
depilação & estética

**tuuudo
em um só
lugar**

**mais de 36 milhões de
procedimentos realizados**



Plaza Shopping Niterói
Rua Quinze de Novembro, 8, Loja 219B
Centro - Niterói - RJ

SUMÁRIO

11 Diário de Bordo

12 Portugal

18 Mikonos

26 Nova York

31 Cidade em Movimento

Niterói

35 Comes e Bebes

Gastronomia

42 Abre Aspas

Comportamento

49 Tendência

Editorial de Moda

55 Arquitetura e Design

por Marcelo Espíndola

59 Coluna E

por Estela Prestes

64 Tem que ter

Consumo

67 Entrevista

com Wilson Magalhães

68 Coluna Social

por Haroldo Enéas

72 Crônica

por Ana Cláudia Guimarães

Foto por Renato Moreth

EXPEDIENTE

Realização **Staff HE**

Projeto **Grupo Comunicare**

Impressão **Gráfica Printmill**

Foto da capa **Renato Moreth**

PARA O SEU NEGÓCIO: **BENEFÍCIOS CDL NITERÓI**

- ▶ Representação dos Interesses do Comércio e Serviços;
- ▶ Certificação Digital com Desconto;
- ▶ Consultas SPC Brasil/Serasa;
- ▶ Assessoria Jurídica;
- ▶ Ouvidoria do Comércio;
- ▶ Cursos e treinamentos em parceria com o SEBRAE;
- ▶ Café Empresarial;
- ▶ CDL no seu Bairro;
- ▶ Campanhas Comerciais;
- ▶ Central de Empregos;
- ▶ Clube de Descontos e Vantagens;
- ▶ Revista Mensal O Lojista;
- ▶ Registros de inadimplentes no SPC.

Seja Associado CDL!

Unidos somos mais fortes.
Vem pra cá você também!



 (21) 2621-9919 | (21) 96511-5016
 comercial@cdlniteroi.com.br
 Rua General Andrade Neves,
31, Centro

 @cdl.niteroi
 @cdlniteroioficial

DIÁRIO DE BORDO





Foto por Oscar Motta

Tem tudo a ver começar o diário de bordo da revista deste ano por Portugal, até porquê, foi lá onde tudo começou, com o movimento das grandes navegações. Sem contar que é uma delícia falar nossa língua nativa... A gente se sente quase abraçado!



Quando começamos a planejar a viagem, eu e Marcelo optamos por alugar um apartamento com o querido Oscar Motta, que já virou local da terrinha. Foi ótimo porque economizamos e tivemos mais autonomia para aproveitar os dias do que teríamos em um hotel. Nossa escolha foi um espaço com 2 suítes, sala, banheiro, cozinha funcional e varanda, com capacidade para até 6 pessoas e totalmente equipado, no bairro de Parede, em Cascais. A 400m da praia, encontramos, com facilidade, padaria, floricultura, restaurantes, bancos, mercados, estação de comboio (o nosso famoso trem!) e um animado karaokê. Demais!



**Oscar Motta - 21 99955-0314
@oscar.comidadiversaoeart**



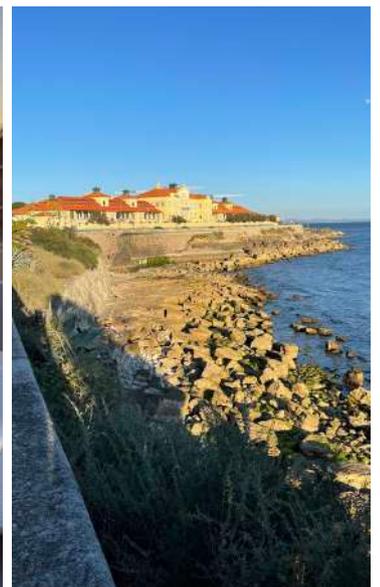
Cascais é um balneário super bem frequentado, com muitas opções gastronômicas e uma marina deslumbrante. Numa pegada bem Miami, no estilo praia com conforto, vale conhecer o local caminhando porque é ótimo descobrir tudo aos poucos. Quando fomos, o clima foi de total verão, com pôr do sol às 21h30, mas, prepare-se: a água do mar é super gelada!

A fim de um mergulho? Das praias de Cascais, Carcavelos é a mais badalada. Localizada no Centro, é repleta de surfistas, quase uma Itacoatiara. Já Estoril, conta com um público mais requintado, com bangalôs e espreguiçadeiras, enquanto que Parede tem um dos melhores locais para se assistir ao pôr do sol e curtir um pós praia, o Bérrio Terrace, com vieiras de se comer rezando! Mas se você quer mesmo é um bom agito, Costa da Caparica concentra os melhores beach clubs do momento, como a Casa Reia, de pegada mais natural que vira discoteca com o pôr do sol, e o Clássico Beach Club, que foca num público mais maduro. Vale fazer reservas!



FICA A DICA

Cuidado com as diferenças de expressões! Para dançar, peça direções de “discoteca”. “Boate” quer dizer outro tipo de local, se é que vocês me entendem... Fique atento e cuidado com o que fala e como fala!



@berrio_terrace @casa.reia @classico_byolivier

Para bater pernas e fazer compras, sugerimos a Av. da Liberdade, onde se concentram todas as mega stores de marcas famosas, como Prada, Gucci e Louis Vuitton. Finalize no obelisco. Imperdível!



E, estando em Lisboa, faça um mergulho ao passado: acorde cedo e visite o Castelo de São Jorge, uma atração histórica incrível. Se for no verão, não chegue tarde por causa do calor e mantenha uma garrafa d'água próxima para se hidratar. Compre os ingressos antes para evitar filas e desfrute de mirantes com vistas de toda a cidade que são de tirar o fôlego.



[@castelodesjorge](#)



Saindo de lá, aproveite para conhecer sítios históricos, como algumas igrejas, que estarão no caminho. Na descida, almoce no Pátio do Avillez (mais um endereço do chef José Avillez) e mate a sede com um chope na Cervejaria Trindade, típica da cena lisboeta. Ambos os locais ficam no Chiado, próximos ao Café A Brasileira, um clássico turístico da cidade. Se tiver tempo, não deixe de comer um camarão tigre na Cervejaria do Ramiro. Super lotado e ultra badalado, por isso, prepare-se para filas!

[@bairrodoavillez](#) [@acervejariatrindade](#)
[@cervejariramirooficial](#) [@abrasileirachiado](#)



Não poderíamos ir a Lisboa e não conhecer o Oitto, restaurante da amiga querida, empreendedora e niteroiense Denize Gouvêa, fundadora do Parador Bistrô, que tanto gostamos. Com cardápio bem diversificado, o empreendimento lusitano tem opções saborosas e é ótimo para encontros com amigos.

[@oittorestaurante](#)



Que a culinária portuguesa é maravilhosa, todos sabem, com certeza, por isso, selecionamos 3 endereços que nos chamaram atenção nesta viagem e que merecem a visita.

Uma experiência necessária, o JNcQUOI é localizado em um prédio com 5 andares, numa proposta super original, com ambientes como livraria e uma pista de dança inusitada, em que o DJ toca no hall que dá acesso aos toaletes. Para o bar central, não é necessário fazer reserva, mas, para o restaurante, sim. Não deixe de experimentar o sanduiche de lagosta, imperdível, assim como o pato confit, um dos clássicos da casa. Must have!



De uma pequena entrada, se abre um pátio imenso: o Cantinho do Avillez é um espaço delicioso, onde o conceituado chef José Avillez revisita pratos tradicionais da culinária portuguesa e homenageia o Brasil com uma divina moqueca de corvina com camarão.

@jncquoi.lisboa

@cantinho_do_avellez @joseavillez

Se você está indo pela primeira vez à capital portuguesa, não deixe de conhecer spots históricos como a Torre de Belém, que fica ao lado do Monumento aos Descobrimientos, de onde saíram os navios das grandes navegações, o Mosteiro dos Jerônimos e a Praça do Comércio, com um céu azul incomparável.

Confira também a Lisboa contemporânea, traduzida no LX Factory, complexo com lojas, ateliês de arte, restaurantes e escritórios instalados em uma antiga fábrica. Lota nos finais de semana, com muita agitação social e festas.



FICA A DICA

Não erre! Pastel de Belém é um só, localizado ao lado do Mosteiro dos Jerônimos. Ainda assim, é possível experimentar diversos pastéis de natas pela cidade, como o da Manteigaria, também saboroso.

———— @pasteisbelém @manteigaria.official



SINTRA



Localizada a 30 minutos de Lisboa, Sintra é um passeio imperdível! Visite o Palácio da Pena, construção que representa uma das principais expressões do Romantismo arquitetônico do século XIX, sendo o primeiro nesse estilo na Europa, e Patrimônio Mundial da UNESCO desde 1995. Vale também se deliciar com a Doceria Piriquita, que tem doces maravilhosos no cardápio, como o famoso travesseiro! Na volta, desça a Serra e aproveite a vista do Cabo da Roca, o ponto da Europa mais próximo das Américas.



@parquesdesintra @piriquita_oficial

ÓBIDOS



Foto por Oscar Motta



Totalmente cercada por muralhas, Óbidos conserva ares de cidade medieval. Construída no século XIV, conta a história que ela foi o presente dado por D. Dinis à sua esposa Isabel, na noite de núpcias do casal. Além do passeio histórico, provar a ginginha, bebida tradicional do local, é necessário para vivenciar a experiência completa do lugar.

No caminho de volta para Lisboa, vale conferir a Quinta da Bacalhoa. Com uma decoração exótica, chegando a ser pitoresca, compensa pelos belos jardins e ótimos vinhos com preços acessíveis.



@bacalhoa

TL

DRA. TERESINHA LEONEL

BIOMÉDICA ESTETA

*Especialista em te fazer
reencontrar a sua autoestima.*

Estética avançada:

- Limpeza de pele
- Bioestimuladores de colágeno diversos como:
Sculptra - Radiesse - Fios de PDO
- Toxina botulínica (botox)
 - Microagulhamento
 - Peelings variados
- Drenagem linfática manual
Técnica de massagem relaxante no tratamento estético, pós operatório, ou gestacional
 - PEIM



Agende sua consulta
de avaliação.

📞 21 99982-7747 @ drateresinhaleonel

✉ teresinhaleonel@gmail.com

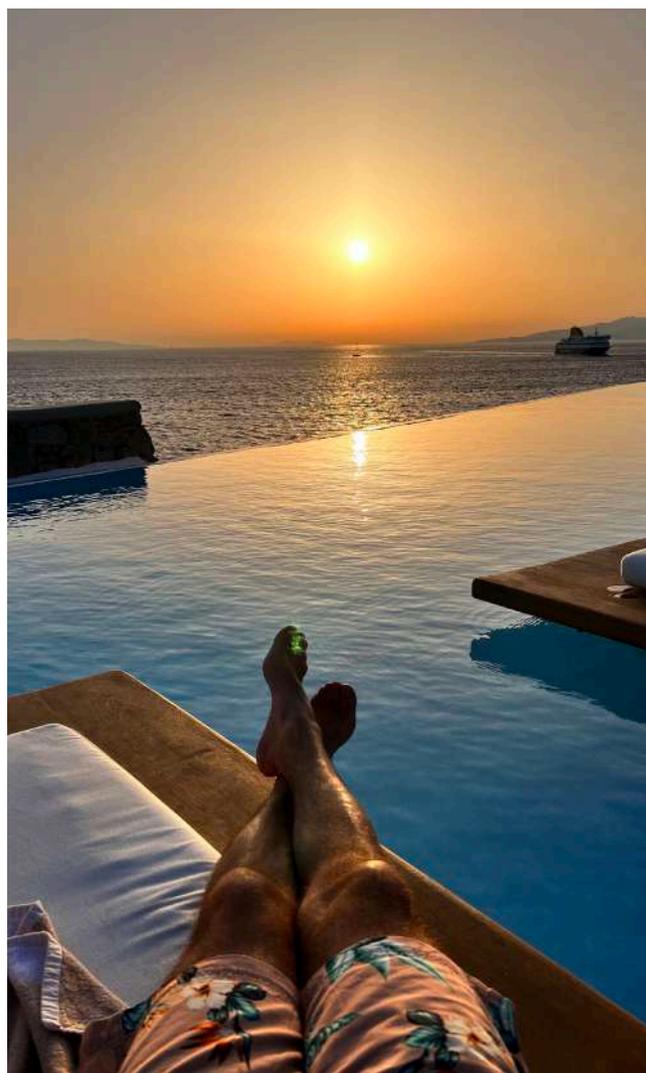
📍 Teresinha Leonel Estética Saúde e Bem Estar

Rua Ministro Otávio Kelly, 337 Sala 801 - Icaraí, Niterói/RJ





A viagem para Mikonos começou antes de chegarmos à Grécia, com uma memória afetiva de minha infância: minha mãe e minha tia eram fãs de Jackie O. que, após o casamento com Onassis, representava o glamour da Riviera Grega. Além disso, todos os nossos amigos diziam que eu precisava conhecer o local, em que o alto verão acontece em agosto, época em que a cena gay ferve. Fato é: eu não poderia comemorar os 15 anos com Marcelo em um destino melhor, contando sempre com o suporte especial da 10X Viagens!



Viajando no verão europeu? Prepare-se: a cidade fica lotada e com preços altos em julho e agosto. Para celebrar nosso aniversário de casamento, escolhemos um dos hotéis mais icônicos da ilha, o Cavo Tagoo. Optamos pelo day use, chegando no início da tarde para aproveitar a piscina. Comemos, bebemos, curtimos o pôr do sol e fomos embora já de madrugada. Incrível!



No dia seguinte, foi a vez de conhecer a cidade, passear sem horário e comprar lembrancinhas. Mikonos tem inúmeras capelas, muitas próximas umas das outras, além de famosos pontos turísticos no Centro, como os moinhos construídos no século XVI e a igreja Panagia Paraportiani, que precisam estar no seu roteiro. Há também ruelas repletas de lindas casas brancas onde encontramos, inclusive, grifes estreladas como Dior e Gucci. Vale ainda conhecer Little Venice, uma rua com vários bares à beira mar, e o porto, que tem diversos restaurantes, inclusive, o Jackie O., que agrada bastante o público LGBTQIAP+.

FICA A DICA

Aconselhamos fechar uma parceria de transporte com um motorista local. Muitos hotéis oferecem o serviço e ele é uma segurança extra porque, com vias estreitas e repletas de curvas, acidentes com turistas são recorrentes.

————— **Marius (motorista): +30 698 0909313**

————— @cavotagoomykonos



FICA A DICA

Tenha um GPS em mãos porque as ruas são todas muito parecidas, com casas brancas e janelas e portas azuis por toda parte. É fácil se perder!

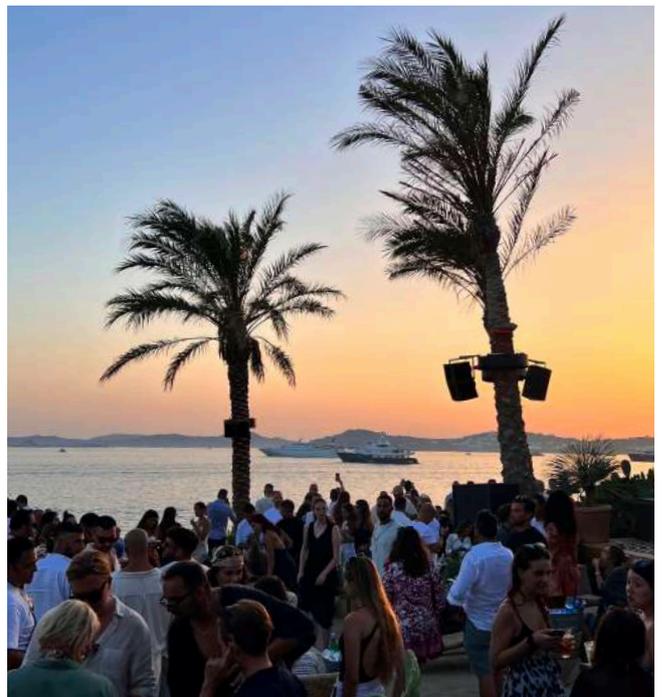


@super.paradise.mykonos

Um destino que recomendamos de olhos fechados é o Super Paradise, um dos muitos beach clubs da ilha, indicação de um amigo que mora lá. Inaugurado em 1971, é super bem frequentado, tem consumação mínima obrigatória, com menu em que se é possível comer e beber muito bem. No final da tarde, o som sobe devagarinho e o local vai virando boate, com a música embalando a noite. Escolhemos o espaço para relaxarmos enquanto entrávamos no clima de comemoração pelo aniversário de casamento, para nos curtirmos como casal, só nós dois.



@scorpiosmyk



Para a casa mais badalada da ilha, reserve um dia inteiro para o Scorpios, o beach club que todos devem conhecer! Tivemos a sorte de sermos recepcionados pela querida Aphrodite Dellaporta, principal promotora da cidade, que já recebeu celebridades como Anitta e seu "namorado golpe", Simone Susinna. Ficamos em uma área privilegiada e finalizamos a noite com uma queima de fogos magnífica! Agora, se não estiver a fim de um ambiente muito cheio, evite o domingo, que é o dia de maior lotação da casa.



Centro, conheça o restaurante Nikos Taverna, endereço que inspirou a novela "Belíssima", em que o personagem de Tony Ramos foi batizado, não à toa, com o nome do proprietário. Oferecendo comida grega tradicional, o lugar tem garçons antigos, clima de família e mesas nas áreas interna e externa, que sinalizam como o restaurante vem expandindo o negócio ao longo dos anos.



FICA A DICA

Em alguns beach clubs, a partir de determinado horário, não são mais servidos drinks, somente garrafas de bebidas. Vá preparado ou divida a sua com os amigos!

@nikostavernamykonos



Quase escondido, mas imperdível, o Nôema se apresenta em uma bela porta ao final de ruas que se afunilam. Mas, não se assuste: o restaurante se abre em um pátio ao ar livre, com comida maravilhosa e uma frequência incrível, com muita gente bonita. Atenção! Reserva é obrigatória!



@noemamykonos

FICA A DICA

Muitos lugares só reservam online, não sendo possível fazer a sua na hora. Além disso, há locais que não aceitam pagamento em dinheiro, somente cartão. Pesquise antes para não ficar na mão!

DELOS

Localizada a 30 minutos de barco de Mikonos, Delos é um destino que agrada a quem é amante de história. Reserve tempo para visitar as ruínas arqueológicas e se sinta entre os deuses do Olimpo!



CRETA



Para fazer compras, Creta é o lugar! Além das construções brancas que são a assinatura grega, belezas naturais e históricas, o Old Chania Market concentra centenas de barraczinhas em que se pode encontrar de roupas e sapatos às obrigatórias lembrancinhas.



SANTORINI



Um dos destinos mais românticos da Grécia, Santorini está a 1h30 de travessia de ferry boat pelo Mar Egeu. Além das deliciosas praias para curtir o dia, aproveite o inesquecível pôr do sol no Castelo de Oia que, no verão, acontece entre 20h e 21h.



RHODES



Patrimônio Mundial da UNESCO, Rhodes é a mais extensa e preservada cidade medieval fortificada do mundo, com 4km de muros protegendo uma construção que data do século XII. Vale a visita!



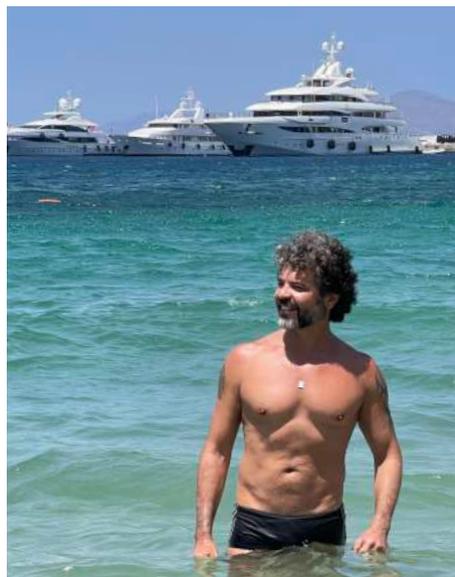
FAROS

Outro destino obrigatório para quem ama história, é a ilha de Faros, em que estava localizado o Farol de Alexandria, uma das 7 maravilhas do mundo antigo, destruído no século XIV por um terremoto. Hoje, o local ainda preserva o charme histórico, mesmo sem a construção tão famosa.



MILOS

Uma ilha acolhedora! Escolha um local com uma bela vista para tomar um drink saboroso enquanto absorve toda a beleza do pôr do sol grego. Chegue cedo para garantir um bom lugar: todos lotam rapidamente no alto verão!



BATEEVOLTAOBRIGATÓRIOS

*Realize
seus desejos.*

11 ANOS



A woman with long brown hair, wearing a white sleeveless dress, stands on the edge of a rooftop infinity pool. She is holding a wine glass with white wine in her left hand and a large straw hat with a pearl trim in her right hand. The background features a vast blue ocean under a clear sky, with a small island and some buildings visible in the distance.

10X
Viagens

Surpreenda-se





Foto por Ricardo de Mattos

Nova York mexe com meu coração porque é o destino para o qual minha mãe mais gosta de viajar. Ao longo dos anos, fomos mais de cinco vezes juntos, só nós dois, e temos muitas recordações, além de Marcelo e eu termos amigos que moram na cidade há mais de 30 anos, e que sempre nos acolhem muito bem.

O primeiro Natal na big apple a gente nunca esquece e, após um intervalo de 10 anos, confirmamos nesta segunda oportunidade, toda a magia que nos enfeitiçou no passado. Atenção: é alta temporada, tudo é lotado, mas funciona, ok? Prepare-se!



Se você, como eu, é fã de um bom café da manhã, dispense o hotel: a maioria não oferece a refeição, por isso, a grande dica é poupar o valor da diária, alugando um apartamento bem localizado, como o nosso, no Chelsea. Normalmente, há ótimas tarifas e você tem uma experiência mais personalizada.

@rose_nyc



Por ser Natal, optamos por uma programação temática, bem White Christmas, repleta de passeios, musicais e apresentações. Na Broadway, onde sempre vemos diversos espetáculos, desta vez, optamos pelo animado "Moulin Rouge", que valeu muito a pena. Variamos nosso entretenimento com duas maravilhas em cartaz no Lincoln Center: o ballet "O Quebra Nozes", um clássico desta época, e, realizando o sonho de Marcelo de assistir a uma ópera, escolhemos "Aída", no Metropolitan Opera House, que merece uma preparação à parte. Com elenco de quase 200 pessoas, o show tem figurino e cenários magníficos, mas é uma performance longa, dividida em quatro atos, totalizando 4h30 de duração, por isso, nem sempre agrada a todos.



FICA A DICA

Se quiser assistir, descanse para aproveitar a maratona artística e, claro, não esqueça: compre com antecedência. Muitas vezes, a procura é tão grande que é necessário reservar os ingressos até seis meses antes.

@broadway.com @nycballet @metopera



Outros clássicos das festas de final de ano que merecem sua atenção: a montagem "The Rocketts", no Radio City Hall, pra lá de contagiante, e o passeio pelas famosíssimas 5ª Avenida e Times Square, que nesta época ficam ainda mais lotadas e abertas exclusivamente para pedestres, além de iluminadas e com vitrines deslumbrantemente enfeitadas.



@therocketts @radiocitymusichall

FICA A DICA

Visite a Catedral de St. Patrick's, no lado leste da 5ª Avenida. Com estilo neogótico, é um destino que sempre emociona!



@stpaticskathedral



Foto por Rose Moura



Foto por Rose Moura

Super recomendamos tirar uma manhã para conhecer as Chelsea Galleries, galerias de arte incríveis, como a Gladstone Gallery, que antes ocupavam o Soho, hoje invadido por renomadas grifes de moda. E, estando na área, curta um café da manhã bem bacana no Pastis, no Chelsea Market, emendando em um passeio incrível pela High Line, ou almoce no Balthazar, no Soho, em meio às lojas de grife. Badalado, não tem preço tão salgado, e a comida é bem gostosa. Hudson Yards, área com complexo em que está localizado o The Vessel, também é uma boa pedida como o restaurante grego Estiatorio Milos, de ambiente sofisticado e clean e culinária mediterrânea.

@gladstone.gallery @pastisnyc

@chelseamarketny @balthazarny @estiatoriomilos



Foto por Ricardo de Mattos

Outro passeio must go é curtir os cantinhos lindos e instagramáveis fora da ilha, em DUMBO e Williamsburg, no Brooklyn. Chegue cedo, antes das 10h, tire fotos clichê e seja feliz! Vale a pena! Há também opções para quem curte um bom happy hour, como o Time Out, de frente para o rio Hudson, com uma pegada mais jovem e cool.

@dumbo_brooklyn @timeoutmarketnewyork

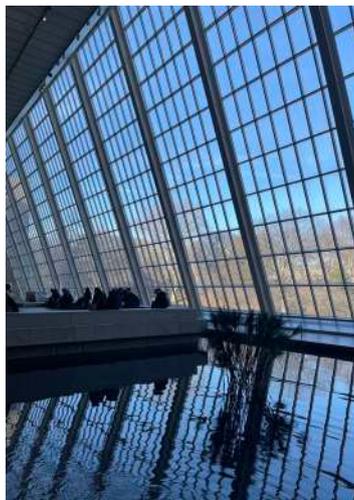


FICA A DICA

Visite a Oculus - World Trade Center, estação com projeto do arquiteto espanhol Santiago Calatrava e reinaugurada em 2016, com um memorial pelas vítimas do 11 de Setembro. Lindo e emocionante!



Foto por Ricardo de Mattos



Aproveite que é inverno e faça programas indoor! Os museus Metropolitan e Guggenheim são excelentes pedidas e, se estiver com crianças, vá também ao Museu de História Natural, cenário do filme "Uma Noite no Museu". O MOMA é bacana, moderno e rápido de visitar, por isso, inclua no seu roteiro.

@amnh @metmuseum @guggenheim @themuseumofmodernart



Imperdível em todas as estações do ano, o Central Park é uma experiência única! Comece pelo brunch natalino no Tavern on The Green, super tradicional, reaberto pelo renomado chef Bill Peet, após um período fechado. Vale ainda pela decoração temática de Natal, com destaque para o disputado salão de vidro, que rouba a cena. Na sequência, vá ao lago congelado, transformado em pista de patinação, que não deve em nada à do Rockefeller Center.



@centralparknyc @tavernonthegreen



Quem conhece, sabe: Nova York é a cidade de vistas incríveis, por isso, não deixe de visitar o Summit One Vanderbilt, que funciona como um grande mirante. Após apreciar o visual, suba até o rooftop e aproveite uns bons drinks. Compre com antecedência para não perder o pôr do sol, que é emocionante!

@summitov

Para um dos pontos altos de nossa viagem, escolhemos o Daniel, restaurante agraciado com 3 estrelas Michelin, a bíblia da culinária mundial, com assinatura do renomado chef francês Daniel Boulud. Com opções a la carte ou menu degustação em sete etapas, é necessário reservar com muita antecedência, o que fizemos três meses antes para garantir a celebração do meu aniversário.



FICA A DICA

Além do Daniel, O Le Bernardin, com degustação de 6 pratos e 3 sobremesas, e o Per Se, são espetaculares, estão sempre lotados e conquistaram nossos corações e estômagos. Vale reservar!

@lebernardinny @perseny @restaurantdaniel



VILLA H



Foto: Rafael Pinheiro



MUITOS MOMENTOS,
UM SÓ LUGAR.

-  GASTRONOMIA
-  CELEBRAÇÕES
-  CORPORATIVO



Foto: Dois Ramos



Foto: Viviane Ricardo

 (21) 99578-0158 (21) 99904-1028

 evento@villah.com.br

 @villa__h

 Estrada Leopoldo Fróes, 170A
São Francisco - Niterói - RJ



C I D A D A D E m

M
O
V
I
M
E
N
T
O

Foto por Claudio Fernandes

Filipe Simões,
arquiteto e urbanista,
coordenador do
Niterói de Bicileta.



Inclusiva e democrática, Niterói vem se tornando, cada vez mais, reduto de quem busca viver de maneira sustentável. Para atingir esse objetivo, importantes projetos de mobilidade urbana vêm sendo desenvolvidos, focando em diminuir os impactos dos congestionamentos e, dessa forma, melhorar a qualidade de vida da população.



Foto por Claudio Fernandes



Foto por Luciana Carneiro

Para o prefeito Axel Graef, o futuro da mobilidade precisa ser multimodal e o trabalho desenvolvido pelo “Niterói de Bicicleta” passa por uma firme convicção de que uma cidade com bicicletas gera benefícios não só para o ciclista, mas também contribui na redução do tráfego de veículos, gerando oportunidades de emprego e renda, além de ser uma ferramenta de inclusão social e um meio de transporte barato e viável para mais pessoas.

“A malha cicloviária da nossa cidade, que em 2013 estava praticamente zerada, hoje se aproxima dos 80 quilômetros e se estende por pontos estratégicos do município. O sucesso das bicicletas vai além desses números e se vê nas ruas porque o número de pessoas pedalando mais do que quadruplicou nos últimos anos, com cerca de 35% dos ciclistas chegando a usar bike todos os dias da semana. Como prefeito e gestor público, fico entusiasmado com o quanto ainda podemos e vamos avançar”, avalia.

Neste cenário, há um órgão da prefeitura que ganha cada vez mais destaque quando o assunto é “movimento”, seja ele físico, quando algo sai do lugar, seja comportamental, quando há uma mudança na mentalidade da população. Desde 2013, o “Niterói de Bicicleta” atua no município promovendo as “magrelas”, estimulando a construção de mais ciclovias e bicicletários, além de difundir a cultura da bicicleta e o respeito aos ciclistas.



Foto: Guilherme Laporace



Foto divulgação

Com evidências de crescimento e adesão por parte dos niteroienses, o “Niterói de Bicicleta” prevê novos desafios para promover a mobilidade urbana sob duas rodas, como a implantação de novas cicloviás e ciclofaixas, o reforço nas campanhas educativas, a gerência do Bicicletário Araribóia, junto à estação das barcas, no Centro, e a licitação do sistema de bicicletas compartilhadas na cidade, o que já acontece em outros locais como Rio de Janeiro e São Paulo.

De acordo com o arquiteto e urbanista Filipe Simões, coordenador do órgão, até 2024, pretende-se alcançar a marca de 120 km de infraestrutura cicloviária. “Uma cidade que pedala é mais acessível, saudável e segura. Já abraçamos a pauta e somos a cidade da bicicleta, com potencial para ainda mais mudanças. Vejo, diariamente, pessoas se deslocando rapidamente, praticando atividades físicas, fazendo uso dos espaços públicos com mais amor”, afirma. O caminho para um equilíbrio entre modernidade e sustentabilidade pode parecer longo, mas Niterói segue pedalando, sem perder o ritmo, nessa direção.



Eco Resort Hotel

Villa São Romão

WWW.VILLASAOROMAO.COM.BR
TEL: (22) 99602-0643

DESDE 1997
MARIAS
— & —
AMELIAS
EVENTOS
GASTRONÔMICOS



(21) 2714-9876
97595-6550 | 97042-8335
www.mariaseamelias.com.br
contato@mariaseamelias.com.br
f mariaseameliasgastronomia
@mariaseameliasgastronomia



COMES E BEBES

Eles buscam novos ingredientes e tecnologias avançadas, desenvolvendo criações que fogem ao lugar comum: chefs e responsáveis pelos melhores espaços gastronômicos da cidade se atualizam constantemente para oferecer novidades em suas casas. Aqui, você confere em quais processos eles investem, resultando em movimentos precisos como uma sinfonia culinária.

Fotos Claudio Fernandes

Leonardo Moreira *Donna Toscana*

Estou sempre em busca de novos ingredientes, tanto que somos pioneiros na cidade em acrescentar o alho negro na pizza. No que tange aos produtos e tecnologias, a Donna Toscana é a única em Niterói a participar da Las Vegas Pizza Expo, a maior feira do segmento, de onde trazemos as últimas novidades para nossas lojas. Trabalhamos sempre por uma busca constante pelos melhores sabores.

[@donnatoscana](#)





Daniel Ortiz
Parador Bistrô

Penso em passado, presente e futuro do Parador Bistrô como uma trajetória que transmite afetividade e nostalgia, além de conquistar novas gerações. Minha missão é dar continuidade a esses sentimentos através da gastronomia, mantendo a tradição e o carinho que o público tem pela casa, mas adicionando novas técnicas, sabores e apresentações para surpreender os comensais em todas as suas visitas.

@paradorbistro

PAULO CAMPOS
ODONTOLOGIA ESTÉTICA

- AVALIAÇÃO DA MASTIGAÇÃO
- CLAREAMENTO
- FACETAS ESTÉTICAS
- LENTES DE CONTATO
- RESINAS E CERÂMICAS

Icaraí e Ipanema - 21 99355-9373



Jr. Paulo Campos



Delcimar Dolly
Mocellin Churrascaria

Na Mocellin Churrascaria, seguimos a tendência do mercado global de carnes, buscando trabalhar com as melhores raças, as britânicas, entre elas Red e Black Angus, assegurando a origem para proporcionar cortes minuciosamente selecionados e assados na brasa, aprimorando maciez, suculência e sabor.

@mocellinchurrascaria



ROSA DOS VENTOS
organização de eventos

@ROSADOSVENTOSDECORA
ROSADOSVENTOSLTDA@UOL.COM.BR
21 2714-3090 | 2705-0569



Vicente Maia
VMaia Gastronomia

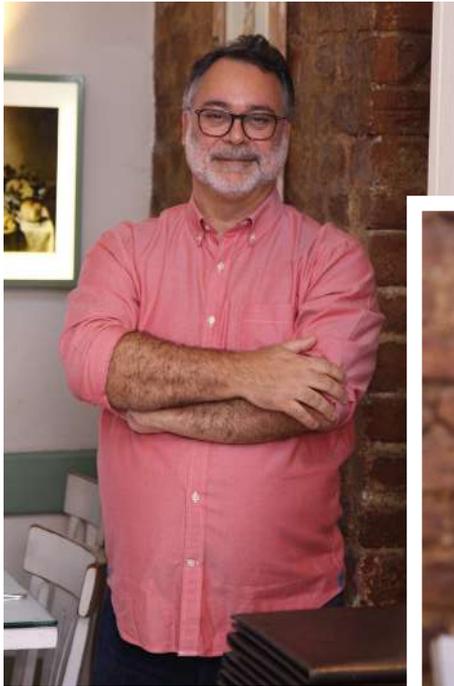
Estou sempre estudando novas culturas e cozinhas, viajando para trazer novidades, que vão além de ingredientes, mas que são, principalmente, processos que alinho com produtores locais, respeitando a sazonalidade. Como sou consultor de diversos restaurantes, busco criar uma identidade gastronômica para cada casa, mas sempre usando os ingredientes mais frescos da época, mudando a cozinha de acordo com o que a estação me dá de melhor, uma tendência de gastronomia contemporânea seguida por muitos chefs na Europa. Outro movimento de inovação é que, como dou aulas, realizo um aprendizado mútuo com meus alunos, agregando receitas antigas de ambas as partes, criando um novo processo culinário. Cada aula é diferente, mesmo que seja sobre o mesmo tema: as experiências são diversas, o que torna tudo engrandecedor.

[@chef.vicente.maia](https://www.instagram.com/chef.vicente.maia)



 Shopping Icaraí
 @camera1giftshop





Luiz Barros
Luiz Barros Vinhos

A evolução no vinho é constante e o Brasil vem ampliando as regiões produtoras a partir de uma inovação revolucionária que deu origem aos vinhos de inverno, no Sudeste e Centro-Oeste do país. Diante disso, eu não poderia ficar desatento ao que chamo de “A Revolução do Vinho Brasileiro”. Em meu curso de Iniciação ao Vinho e em minhas degustações dirigidas, esse tema está sempre presente. Além de explicar e comentar sobre essa nova técnica da dupla poda, a degustação de vinhos de inverno de Rio de Janeiro, Espírito Santo, Minas Gerais, São Paulo, Goiás, Brasília e Mato Grosso tem sido o descortinar de uma nova era do vinho no país.

@luiz_barros_vinhos



Wellington Moreira
Brahma Chopp Express

Modéstia à parte, quando o assunto é chopp, a gente entende do assunto! Estamos sempre inovando para oferecer aos clientes uma experiência completa, desde a escolha do chopp, passando pela quantidade recomendada, até a taça ou copo exclusivo para receber convidados, em casa, em eventos ou festas de casamento. Investimos em chopeiras especiais, sempre escolhidas de acordo com o público de cada evento para atender com excelência, servindo o melhor chopp, com temperatura perfeita. Nosso desejo é transformar momentos de comemorações em memórias inesquecíveis.

@choppbrahmaexpressoficial



VANNIER

E S T R U T U R A S

@vannierestruturas

(21) 97723-2686





AS CLÁSSICAS PARECEM NOVAS. AS NOVAS PARECEM CLÁSSICAS.

DONNA TOSCANA, HÁ 10 ANOS
FAZENDO A MELHOR PIZZA DA CIDADE.

ACESSE NOSSAS REDES E VEJA O ENDEREÇO
DE CADA UNIDADE. FAÇA SEU PEDIDO ONLINE:
BAIXE NOSSO APP OU ACESSE NOSSO SITE.

JARDIM ICARAÍ: 3619.1211
SÃO FRANCISCO: 3617.1111
PIRATININGA: 2619.1121
PENDOTIBA: 2616.2800
SÃO GONÇALO: 3583.2080

**DONNA
TOSCANA**
PIZZA · VINHO

CHRISTA VOGEL GRAEL

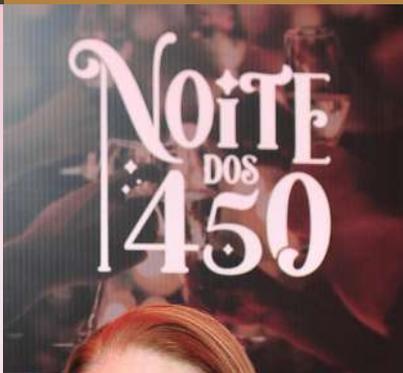
Primeira Dama de Niterói



Desde jovem, sempre busquei ser solidária, na maioria das vezes através de ações voluntárias. Tive uma grande oportunidade na vida, que foi administrar o Projeto Grael por 13 anos, em que me dediquei ao bem estar do outro de alguma forma. A festa do Niterói Solidária veio para coroar a ação lançada em 2021, quando ficou clara a necessidade de alimento para as pessoas, e para relembrar a todos que é fundamental que ela continue. As dificuldades persistem e todos precisam fazer a sua parte, principalmente nós, na nossa cidade.

ESTELA PRESTES

Jornalista e Colunista Social



A solidariedade se manifesta através do amor ao próximo. Sempre estive envolvida nos projetos desenvolvidos pelas instituições beneméritas, que tanto lutam para se manterem em pé e conduzir suas obras. Nos 43 anos em exercício do jornalismo, busquei dar destaque às causas que defendessem os menos favorecidos. Ajudar quem está vulnerável é uma obrigação de quem está em situação privilegiada.

ABRIR

Solidariedade é um movimento social desde o princípio da humanidade. Seja através de gestos simples de simpatia ou por meio de ações que amparam, o sentimento é essencial para a vida em comunidade e o que nos torna humanos e empáticos. Em setembro de 2023, a festa beneficente do projeto Niterói Solidária, realizada no Clube Central, contou com a participação de patronos e patronesses que estimularam o engajamento de pessoas através de doações em prol de diversas instituições da cidade. Aqui, você confere o que toca o coração de cada um deles quando o assunto é se doar ao próximo.

Fotos por Claudio Fernandes, Luciana Carneiro e Renato Moreth



FERNANDO TINOCO

Presidente da Associação dos Clubes de Niterói

Sinto muito orgulho em fazer parte deste momento histórico, representando as agremiações da cidade, que têm longa tradição de gestos humanitários e compromissos sociais para com o município. No Clube Central, temos uma longa trajetória de participação solidária, com exemplos como a cessão do salão para a vacinação da população durante a pandemia e, em um momento mais recente, para a arrecadação de alimentos para a campanha Niterói Solidária. Para mim, todos esses momentos de doação são extremamente simbólicos, importantes e marcantes.

AS PAS

Acredito que a dedicação ao serviço público e à minha cidade é o maior ato de solidariedade, que exerço diariamente. São mais de 30 anos acompanhando e trabalhando efetivamente nas melhorias e transformações que acontecem em Niterói, sempre em constante diálogo com a população nessa construção, com o objetivo de fazer uma cidade melhor para todos.

GABRIELA CAVALCANTI

Empresária e CEO Criativa da London The Number 1



Para mim, ser solidário é saber compartilhar com o próximo tudo o que temos de melhor. Acredito que o bom político é aquele que constrói a sua caminhada com responsabilidade, de maneira verdadeira, comprometida e que tem amor ao povo. Sempre atuei em busca de uma sociedade mais justa, com olhar especial para aqueles que mais precisam. Minha vocação política começou a surgir com esse desejo de transformação. E é isso que venho praticando ao longo da minha trajetória pessoal, ao lado da minha família, e profissional, buscando transformar a vida dos cidadãos. É essa a missão constitucional de um parlamentar: olhar para o próximo! Na Assembleia Legislativa, tenho muito a contribuir para a construção de um Estado mais próspero, justo, inclusivo e solidário, defendendo a educação em tempo integral, a geração de emprego e renda e atuando no combate às desigualdades sociais.



LUIZ CARLOS FRÓES

Presidente da CLIN Companhia Municipal de Limpeza Urbana de Niterói

Eu e minha mulher sempre fazemos trabalhos voluntários, participando de diversas ações em vários momentos. Atualmente como presidente da CLIN e, junto com nossos parceiros de trabalho, estou envolvido em muitas ações na cidade atendendo às pessoas em situação de rua. A festa do Niterói Solidária, por exemplo, foi uma oportunidade de ajudar muita gente, de maneira leve. A solidariedade faz parte da nossa vida e fazemos tudo sempre de coração.



DAYSE MONASSA

Secretária Municipal de Conservação e Serviços Públicos de Niterói

Há mais de 15 anos, eu e meu marido trabalhamos de maneira voluntária com crianças da Ilha da Conceição, incentivando a prática de esportes e atividades educativas no SESU, espaço que nos é cedido pela prefeitura. Com ajuda da comunidade, que é muito engajada, organizamos festas em datas comemorativas, como Dia das Crianças e Natal, e prestamos assistência psicológica, com objetivo de tirar os pequenos das ruas e de ambientes tóxicos, em que são expostos a drogas e pessoas abusivas. Fazer o bem para quem precisa é fundamental!



VITOR JÚNIOR

Deputado Estadual pelo Estado do Rio de Janeiro

JULIO KEZEM

Vice Presidente da
Soter Engenharia



Valorizo muito todos os movimentos de solidariedade e apoio causas ligadas ao tema na empresa da qual faço parte, a Soter Engenharia. Estimulamos e incentivamos um estilo de vida saudável, patrocinando eventos como, por exemplo, a maratona de Niterói, que foi aberta à participação do público e deu apoio à comunidade. Pensar no coletivo faz parte do que acredito e da educação que dou aos meus filhos; fazer o bem e dar bons exemplos.

Para mim, a solidariedade ultrapassa o assistencialismo. Ela é muito mais do que você dar as mãos e ajudar pessoas, é também qualificá-las. Dentro do Somos Empreendedoras, temos um projeto chamado Somos Capacita, em que capacitamos pelo Brasil inteiro, através de uma plataforma digital de cursos e de um livro, mulheres em situação de violência e vulnerabilidade socioeconômica. O meu objetivo em estar no Somos Empreendedoras é trabalhar a solidariedade impulsionando outras mulheres para que elas tenham independência financeira e, dessa forma, conquistem algo fundamental na vida: o poder da escolha.



HELGA VIANNA

COO (Chief Operating Officer)
na CCHAVES Comunicação
e Gestora do Grupo Somos
Empreendedoras

MAGDA BITTENCOURT

Professora



Tenho uma grande história de participação solidária na sociedade de Niterói. Faço parte de movimentos solidários como a ACHUAP e a Casa da Amizade e sempre que posso, estou presente. Quando tínhamos a faculdade, servimos de rede de apoio para muitos alunos. Costumo dizer que, na minha vida toda, eu não tenho um projeto solidário, e sim vários. Não podemos parar nunca!

CARLOS EDUARDO SIXEL

Chefe de Gabinete
do Deputado Estadual
Vitor Júnior

No dia a dia, além de integrar alguns projetos sociais, entendo que solidariedade é sempre tratar o outro com humanidade, sem um olhar superior. De maneira incoerente, o mundo é desigual quando, na verdade, somos muito próximos uns dos outros. Viemos do mesmo lugar e vamos para o mesmo lugar. Além de toda a ajuda financeira, que é necessária, o tratamento pessoal, de humanidade, é que faz a diferença.



RAQUEL MOCELLIN

Advogada, empresária, cerimonialista e apresentadora do Podcast À Caminho do Altar



Vejo o amor como um grande movimento de solidariedade perante o próximo. O amor próprio, quando você ama a si mesmo e transborda este sentimento nos seus atos e no seu olhar para se dedicar à felicidade do outro. Este tipo de doação me faz muito feliz!

Na minha vida, vejo a solidariedade como uma ideologia: pensar sempre no próximo. Como participantes da sociedade, precisamos ajudar quem tem menos condições, seja através de doações, participando de eventos filantrópicos como a festa do Niterói Solidária, apoiando entidades como a AFR, a APADA e a APAE. Vejo como um dever que nós, que tanto recebemos da nossa cidade, possamos devolver, de alguma forma, um pouco para as pessoas que mais precisam.



LUIZ VIEIRA

Secretário de Administração da Prefeitura e Presidente da CDL Niterói

LUIZA SASSI

Educadora e Diretora do Instituto GayLussac



Entendo a solidariedade como muitos movimentos, a começar pela educação, em que temos o trabalho de desenvolver uma mentalidade solidária. As crianças começam desde pequenas a entender que a vida só será boa para elas, se for boa para todo mundo. Fazemos diversas ações para que os pequenos aprendam que a gente sempre tem alguma coisa para fazer e ajudar ao próximo.



BRUNO SERPA PINTO

Diretor da Spin Inovações Imobiliárias

As adversidades da vida fazem com que, quando temos algum sucesso profissional, pensemos em como vamos devolver isso para a sociedade. Com o câncer do meu filho, estabelecemos um compromisso vitalício com a Fundação do Câncer em que, enquanto eu estiver vivo e a Spin for operacional, patrocinaremos 100% das refeições de todas as crianças que estão em tratamento. Também desenvolvemos junto às universidades do Rio de Janeiro uma versão de um medicamento suíço para prevenir feridas bucais, comuns em tratamentos contra o câncer, que é distribuído gratuitamente. Para mim, dignidade é essencial, e a vejo no nosso dia a dia, quando trabalhamos para prover moradia para as pessoas.



THAÍS GARCIA

Sócia Diretora da Gráfica Printmill e Gestora do Grupo Somos Empreendedoras

Acredito que a união dos esforços faz a transformação social. Todos precisam fazer a sua parte, desde que você impacte uma vida. Através do Somos Empreendedoras e do grupo Mulheres do Brasil, temos unido pessoas inspiradoras com nossas histórias, como no projeto Sororidade Conecta, junto à CODIM, com vítimas de violência, oferecendo capacitação profissional.

Para mim, a solidariedade está diretamente ligada ao meu trabalho à frente da concessionária Águas de Niterói. Trabalhar com saneamento é levar dignidade e mais saúde a todas as pessoas e apoiar iniciativas como o Niterói Solidária complementa as ações de responsabilidade social da empresa. Estamos alinhados aos Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS) da Organização das Nações Unidas (ONU) e, por isso, vamos além do básico e construímos no nosso dia a dia uma série de iniciativas com foco no desenvolvimento sustentável e na população vulnerável.



BERNARDO GONÇALVES

Diretor da Águas de Niterói

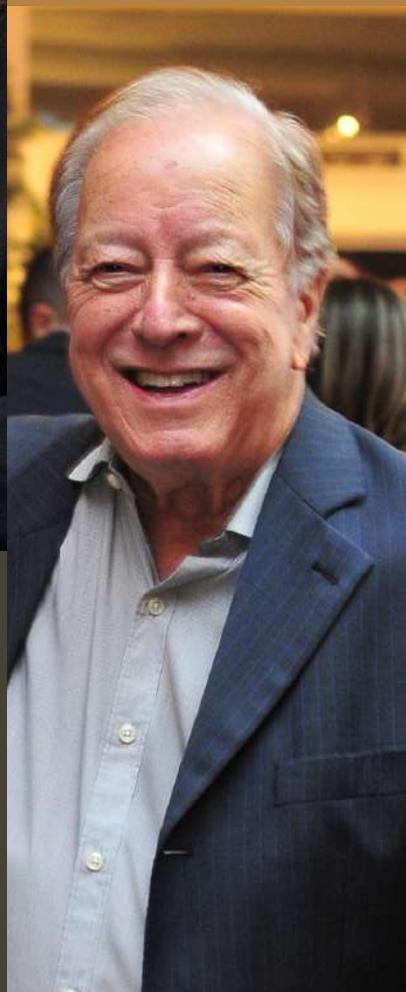
CRISTINA MITIDIERI

Designer, Museóloga e Pesquisadora



“Empatia” é, para mim, uma palavra que se conecta diretamente com solidariedade. É impossível ser solidário se você não consegue se colocar no lugar do outro. No dia a dia, praticamos um eterno exercício de empatia. Vivemos em bolhas e é sempre difícil entender o que o outro está vivendo e como podemos ajudar, independente de crenças ou capacidade financeira.

Ao longo da minha vida, sempre estive envolvido com diversos movimentos solidários, seja em eventos ou instituições, como a Associação Pestalozzi de Niterói, da qual participei. Hoje, entendo que o cargo que ocupo junto à administração da cidade é uma maneira de devolver à Niterói um pouco do que me foi dado, trabalhando auxiliando colegas e mantendo-me produtivo para a sociedade.



LUIZ PAULINO MOREIRA LEITE

Secretário de Desenvolvimento Econômico de Niterói



BIRA MARQUES

Secretário Municipal de Educação e presidente da Fundação Municipal de Educação de Niterói



PIETRO PETRAGLIA

Presidente do Grupo Comunità Italiana

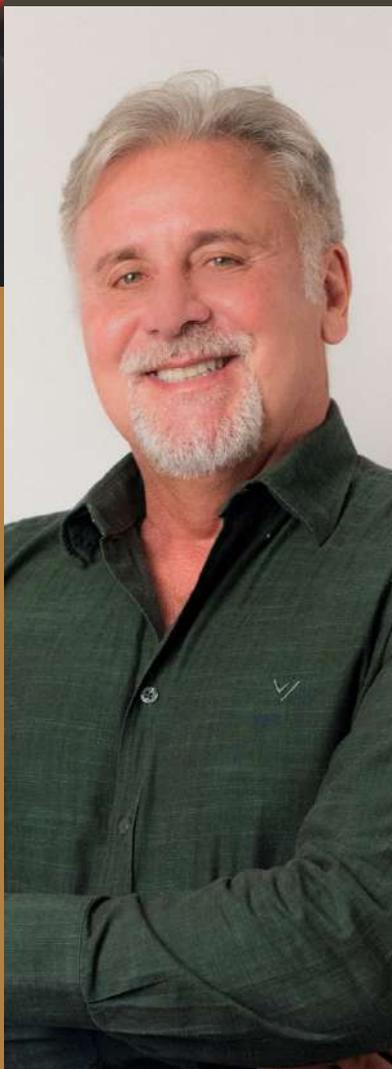
Busco de maneira silenciosa ajudar instituições que realizam um trabalho sério diante das problemáticas sociais presentes em nosso dia a dia. A cooperação está presente desde sempre na formação da minha família e passa por pequenos e constantes gestos, com uma visão mais global através, inclusive, de colaborações com organizações italianas que atuam em todo Brasil. A atitude cidadã, cristã, deve ser não uma virtude aos olhos de terceiros, mas sim um movimento natural. A empatia estimula as relações humanas e a ajuda ao próximo carente de recursos de toda natureza deve ser desenvolvida desde a infância.

Tenho uma trajetória de vida ligada às causas sociais. Vim de uma realidade muito dura e fiz do combate às desigualdades um propósito de vida. Trabalhei como orientador no Serviço Civil Voluntário, com jovens entre 17 e 18 anos, no Instituto da Sagrada Família, na comunidade da Vila Ipiranga, fui secretário de Assistência Social de Niterói e fiz parte da entidade representativa dos municípios brasileiros no Sistema Único de Assistência Social, lutando pelas pessoas mais vulneráveis. Hoje, minha missão me trouxe até a Educação de Niterói, onde trabalho diariamente por uma educação pública de qualidade, na busca por justiça social e um ensino público que proporcione novas oportunidades para as crianças niteroienses. Acredito que está na Educação a maior ferramenta de transformação social.

Falando em solidariedade, para mim, toda pessoa, física ou jurídica, precisa contribuir para ajudar a sua cidade. Em nossa empresa, atuamos, silenciosamente, por anos no Morro do Cavalão junto à ONG Gente Brasil, patrocinamos atletas niteroienses de jiu-jitsu para competir nos EUA e investimos em educação para os funcionários das obras. Se cada um abraçar algumas pessoas, se cada empresa adotasse uma causa, a gente ajudaria a prefeitura, o governo, o país.

HELOÍSA PRESTES

Tabeliã



ALOÍZIO ELVAS

Diretor da Incorporadora Elvas

A solidariedade sempre fez parte da minha vida, já que fui criada vendo meus pais praticarem e participarem de ações solidárias. Durante décadas, minha mãe ajudou instituições carentes e foi um grande exemplo, vindo de casa. Para mim, eventos solidários em prol de outras pessoas são uma maneira de praticar empatia e amor ao próximo.



CORPS CLINIC

Medicina estética e saúde integrativa

A revolução da beleza e do bem-estar,
agora em Icaraí!

Estamos aqui para revolucionar a experiência estética e de bem-estar das mulheres que merecem o melhor em termos de inovação, qualidade e resultados incríveis.

Por que escolher a Corps Clinic?
A Resposta é Simples: Somos a Elite da Medicina Estética e Saúde Integrativa em Niterói!

SERVIÇOS:

- Nutrologia
- Modulação hormonal
- Soroterapia
- Harmonização Facial
- Harmonização de Bumbum
- Botox
- Bioestimuladores
- Fios de PDO
- Criomodelagem
- Emagrecimento
- Ultraformer MPT
- Lavieen
- PEIM (Vasinhos)
- Massagens
- Limpeza de pele
- Peeling

GANHE um presente Corps!

*um por CPF



Icaraí

@corpsclinicicarai



Piratininga

@corpsclinic



TÊNDENCIA

Produção **Staff HE**
Fotografia **Claudio Fernandes**
Beleza **Marsil Moura**
Assistente de Produção **Denise Sertã**
Modelos **Sandi Fernandes,**
Victor Ricardo, Matheus Ribeiro e
Anna Vicentini / School Models

Primeiro espaço da cidade a ter o conceito de *fast fashion*, reunindo diversos segmentos de moda em um único lugar, até hoje, o **Plaza Shopping** se mantém forte, lançando tendências. Confira o que há de mais *in* para a próxima estação, neste ensaio realizado no maior espaço de vanguarda da moda de Niterói.

Todos vestem Osklen.

Ela veste top, calça e acessórios Lizie e sandálias Osklen
Eles vestem camisas, bermuda, calça e sandálias Baska.





Vestidos e sandálias Farm,
acessórios e bolsa Lizie.



Ambas vestem Maria Filó.



Da esquerda para direita: Ela veste top, calça, tênis, bolsa e viseira Decathlon; Ele veste camiseta, short e tênis Track & Field; Ela veste top, saia, tênis, bolsa e boné Track & Field; Ele veste colete, short, tênis e braçadeira Decathlon.

Angela Brasil
Arquitetura e Design



é o nosso limite!



O seu sonho,

Brasil
Arquitetura

☎ 21 98838-7413
@apontobrasilarquitetura
✉ apontobrasilarquitetura@outlook.com

Você é único, a sua casa também!

Projeto - Obra - Móveis sob medida - Móveis autorais

Agradecimentos: Figo e Teixeira Garden
Plantas Ornamentais



La Viennense
Objetos Decorativos





@mvespindola



Tendências para 2024

O uso de materiais naturais, móveis arredondados, integração com a natureza, cores e muita criatividade serão destaques em arquitetura e design em 2024. Em busca por sustentabilidade, vemos um aumento no uso de materiais naturais como madeira maciça, pedras, mármore e, até mesmo, materiais reciclados, resultando em ambientes mais saudáveis e ecologicamente conscientes.

Móveis com linhas suaves e formas arredondadas têm conquistado espaço e devem permanecer em alta, promovendo sensação de acolhimento e conforto em sofás, poltronas e mesas. Seguindo esta ideia convidativa e relaxante, a inserção da natureza indoor vem com tudo, com jardins internos, paredes verdes e uso abundante de plantas.

Outra tendência relevante são os móveis multifuncionais e modulares versáteis, como sofás-camas e mesas extensíveis, perfeitos para se adaptarem a pequenos ambientes. Na paleta de cores, aguarde opções diversificadas e vibrantes, com cores ousadas e inesperadas, como vermelho, verde-esmeralda e amarelo mostarda, que aparecem em paredes, móveis e acessórios, além de texturas decorativas como elementos-chave.





O futuro é solar

Cada vez mais presente em diversos segmentos da sociedade, o uso de energia através de tecnologia solar ganha inovações. Agora, os painéis flexíveis, totalmente inovadores, prometem revolucionar o setor de iluminação sustentável. Elaborados com tecnologia fotovoltaica orgânica, as células são impressas sobre um filme plástico com tinta à base de carbono, capaz de captar a luz solar e transformá-la em energia. Com preços salgados e ainda difíceis de se encontrar no mercado, eles oferecem vantagens como instalação em superfícies irregulares e curvas, aumentando assim o potencial de instalação e uso da energia solar.



Plataforma Digital

Projeto compartilhado entre as secretarias municipais de Educação e Projetos Estratégicos, Ciência e Tecnologia de Niterói, as plataformas digitais são espaços com telecentro, universalização digital e de acesso à internet, estúdio de áudio, cinema comunitário e outras atividades de formação e entretenimento. Com a primeira unidade inaugurada na Engenhoça, em breve, haverá implantação em novos endereços.

Arte Dela para Elas

Antes de se dedicar à arte, Julia Aumüller, formada em Moda pela Universidade Cândido Mendes, trabalhou por anos em confecções. Montou uma empresa especializada em criação e desenvolvimento de figurinos, onde expressava sua criatividade através de personagens, tecidos, cores e texturas. Artista autodidata, iniciou seus estudos em arte aos 13 anos, quando ingressou no Atelier Canella's, em Niterói. A partir de 2001, passou a dedicar todo o seu tempo à pintura e, em 2023, foi convidada para participar da exposição "Arte tocada & Arte que toca" na Cúpula do Caminho Niemeyer, como artista representante da cidade. Julia fala sobre o feminino, a valorização do corpo da mulher como fonte de vida, assim como nos questiona sobre a posição que a mulher ocupa na sociedade patriarcal.





Fascínio pelo Abstrato

O artista plástico niteroiense Frederico Nitzsche traz em suas telas a influência e o ritmo do jazz, combinados com um estilo expressivo e multicolorido. Há 27 anos se aventurando no mundo da arte e tendo participado de mostras e coletivas em Paris, Buenos Aires e Milão, traz nas criações que levam sua assinatura perspectivas do cotidiano, do urbano e da introspecção humana em tinta acrílica. O fascínio pelo abstracionismo vem da infância, quando imaginava formas nas nuvens que passavam pelo céu enquanto viajava com a família. Hoje, a criatividade segue forte, permitindo que o abstrato seja enxergado de forma difusa, através dos métodos que usa para traduzir sua inspiração, como o cubismo e a fluidez natural, extrapolando seus sentimentos de maneira extremamente orgânica.

Bruno Madeira: 40 anos com portas abertas

A história do arquiteto Bruno Madeira se mistura com a de inúmeras marcas de Niterói. Comemorando 40 anos de seu escritório com portas e caminhos abertos, diversos restaurantes, bares, lojas, casas noturnas, hospitais, clínicas e até igrejas tiveram projetos e obras assinadas por ele e sua equipe. Nomes que marcaram a cidade como as boates Acrópole, Madame Kaos e Double Six são de sua autoria, assim como os restaurantes Torninha, Torna Pub e Queen, a rede de padarias Pão e Etc, e a clássica padaria Colonial, que teve o retrofit feito de maneira estratégica, com o espaço aberto para atendimento ao público.

Dentro dos projetos residenciais, estão em seu portfólio casas no Itanhangá, Búzios, Araras e Itacoatiara, além de apartamentos na Praia de Icaraí. E, nas palavras do próprio Bruno, tendo um escritório que atende de A a Z, ele ainda foi responsável pela ambientação de festas concorridas na Zona Sul carioca, como Lagoon e Ibiza, e diversos réveillons no Rio de Janeiro e em Trancoso, na Bahia.

Nos próximos meses, já estão em seu radar a obra de um bistrô em Botafogo, a reforma de um restaurante e a expansão de uma unidade da Igreja Plena, ambas no Jardim Icaraí, além dos projetos de stands de vendas de lançamentos imobiliários em Niterói. “Trabalhamos sem parar, com 40 anos de ralação e só tenho a agradecer a Deus. Estar sempre em atividade, buscando novas e diferentes propostas para inovar nos projetos, esse é o segredo”, revela Bruno.



Foto por Renato Moreth





EDUARDA/PRESTES
CLÍNICA E INSTITUTO

Estética Avançada Facial e Corporal
Cursos na área da Saúde
Nutrição
Avaliação Física
Medicina Esportiva e Preventiva



CLÍNICO E INSTITUTO EDUARDA PRESTES

Rua Otávio Carneiro nº100 salas 1113 a 1102 - Icaraí/Rj
(21) 9 965.8140
@dra.eduardaprestes



@estela.prestes

O "sim" de Clara e Rafael

A Fazenda Três Montes foi o cenário bucólico para a união de Clara Martins e Rafael Bousquet, que contou com mil convidados, recebidos em grande estilo pelos queridos casais Adriana e Marcelo Pinto e Nazaré e Cristiano Bousquet, pais dos noivos. A pista de dança permaneceu repleta do início ao fim da festa, ao som da cantora Paula Fernandes, do cantor Belo e da Banda Bicho Solto. Vida longa ao casal e ao amor!



Rafael Bousquet e Clara Martins no brinde ao amor



Nazaré e Cristiano Bousquet



Adriana e Marcelo Pinto



Caroline Medeiros e Fernando Collor de Mello



Soraya Santos e Haroldo Enéas



Laura Marconi e Leandro Lewicki



Marcelo Espindola, Mariane Thamsten, Axel e Christa Graef e Dayse Monassa



Heloisa Stivanin, Carol Siggelkow e Fabiano Gonçalves



Leticia Caetano e André Bento



Matheus Vannier e Leticia Cariello



Murillo Moreira e Carinne Goulart



Adriana Soares e André Felipe Gagliano



Adriana Cabral e Rubia Secundino



Haroldo Enéas, Axel e Christa Grael, Heloisa, Estela e Beatriz Prestes e Marcelo Espindola

Noite dos 450

Uma celebração para ficar na memória: assim foi a “Noite dos 450”, evento que refletiu o espírito empático da “Niterói Solidária”, campanha que busca ajudar famílias em necessidade. Com renda revertida em cestas básicas que foram doadas, o lindo baile ocorreu nas dependências do renomado Clube Central e contou com o irretocável buffet de Maria Amélia Guinin, com a decoração inspiradora de Jorge Guedes e Jorge Mendes e shows musicais dos cantores Claudio Zoli e João Gabriel. La crème de la crème da sociedade niteroiense compareceu em peso, coroando a noite com sucesso. Fotos por Claudio Fernandes e Luciana Carneiro.



Magda e Comte Bittencourt



Cláudia e Joaquim Andrade



Nivea e Gilson Souza



Ana Cristina e Luis Carlos Fróes



Eliane e Luiz Vieira



Rosana e Eduardo Caminha



Maria Fernanda Calil e Fernando Tinoco



Fernanda Sixel e Eliane Gonçalves



Paula Lara



Anderson Pipico



Beatriz e Marcia Pantaleão



Pietro Petraglia e Priscila Thieli

PARADOR BISTRÔ

DEFRUTE SUAS TARDES COM MUITO SABOR!

Cardápio da Tarde (lanches e cafés)
Segunda a Sábado, das 16h às 19h.

Rua Ator Paulo Gustavo, 241 - Lojas 15/16
(21) 3603-3575 / 98018-3273 (delivery)

@paradorbistro



REVISTA HEME • ESTELA PRESTES



Haroldo Enéas, Simone Sabroso, Ricardo Sertã e Denise Sertã



Lorainy Laurentino, Joana Abreu e Critiane Abreu



Carla Fellows e Bira Marques



Marilda Ormy, Renato Moreth e Sílvia Guinin



Odilza Vital e Gabriela Cavalcanti



Axel e Christa Grael, Raquel e Darci Mocellin



Flávio Mendonça e Glauco Vergete



Ana Paula Paester, João Gabriel, Luis Paulino, Carlos Eduardo Sixel e Ana Júlia Queires



Beatriz Prestes e Richard Sonsol



Leonardo e Viviane Caldeira



Cristina Lopes, Fernanda Leal e Beth Grando



Ana Paula Cabo, Janete Vieira e Fabiola Maia



Cristiane Mitidieri e Guilherme Vinhas



Rosana Siqueira
Joias

rosana.siqueira17@gmail.com

  /rosanasiqueira17



Cristiane Hasselman e Claudia Rajah



Nina Sonsel e Fernanda Lynch



Regina Tauil, Luisa Caiado e Patricia Bragança



Nattalia Vinhas e Luiza Margem

Moda celebrada

O aconchegante ambiente do restaurante Mocellin recebeu uma deliciosa tarde de moda organizada pelo querido Relações Públicas Haroldo Enéas. Houve roupas de couro da estilista Claudia Rajah, joias da designer Fernanda Lynch e muitos brindes com espumante.



Foto por Luciana Mesquita

Niterói na TV

Orgulho para a cidade, o ator niteroiense Jayme Periard, galã de TV que marcou época, completou 40 anos de carreira produzindo seu primeiro monólogo, "A Quebra". De volta às telinhas, interpretará o pai do protagonista Renato Góes, na novela "A Vovó Sumiu", de Daniel Ortiz, que será exibida na Rede Globo, às 19h.



Fotos por Claudio Fernandes



Igreja da Boa Viagem

Após uma longa espera, Niterói foi agraciada com a reabertura da Ilha da Boa Viagem, com sua histórica igreja. Nas fotos, registros do grande dia, com a secretária das culturas Júlia Pacheco e o presidente da Fundação de Artes de Niterói, Fernando Brandão, e o secretário municipal de ações estratégicas, André Diniz, e sua esposa, Monica Braga.

Exclusividade define.
Resultados *comprovam.*

Dedique tempo ao seu negócio e deixe o *marketing* nas mãos da



Saúde é questão de prática!

K FITNESS
ACADEMIA

A Kfitness é o mais novo complexo esportivo da cidade. Segue a gente no @Kfitnessicarai e confira!

Aqui você encontra aulas coletivas exclusivas sob a coordenação dos professores Karla Braga e Vitor Cardoso, musculação de 350m², duas piscinas aquecidas para natação e hidroginástica, Studio Pilates Luana Adad, Centro de Lutas Nova União, Krav Magá, Crossfit Lendários, Escolinhas de Futsal com a equipe @gosportsKids, Star Patinação artística, Little kickers futebol com inglês, além de muito lazer, gastronomia e ambiente 100% familiar!

Informações: 3617-5120

96710-3568 

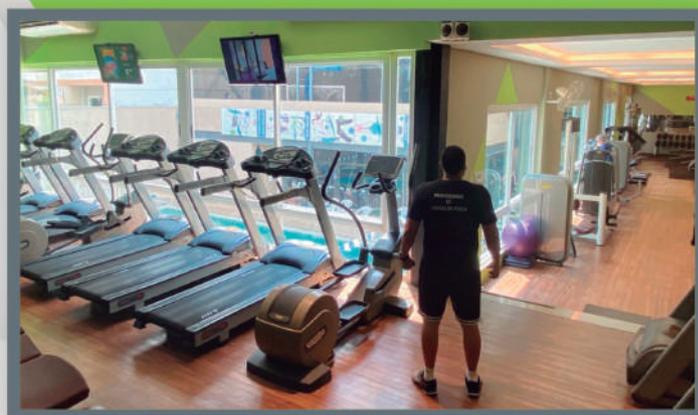
Rua Lemos Cunha, 355 - Icarai



Professores Vitor Cardoso e Karla Braga



@mda.natacao Piscinas aquecidas.



Coordenador Paulo Moscoso e equipe sempre presentes na musculação, prescrevendo e corrigindo os exercícios.

Objetos diversos,
múltiplas funções e
sempre muito estilo!
Selecionamos produtos
especiais para você
aproveitar momentos
descontraídos, praticar
esportes, cair na estrada
e se jogar no puro luxo.
Enjoy!

Fotos Renato Moreth

T
E
M
Q
U
E
T
E
R



A principal marca de moda de Niterói aposta na diversidade e veste mãe e filha.
Ana Rosa e Mila Gibeiro usam **Agilitá** e **Fabulous Agilitá** @agilitabrasil

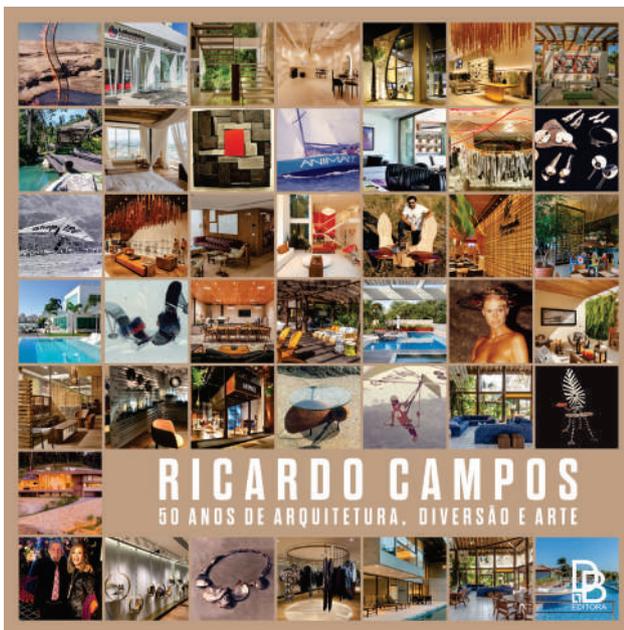
Alcance voos incríveis em um look perfeito: colar em ouro amarelo 18K, com amazonitas e águas marinhas.

Rosana Siqueira Joias
@rosanasiqueira17



Para quem gosta de se movimentar, a Adidas lançou o tênis 4DFWD 3 M, com sola tecnológica em formato de treliça arejada perfurada por orifícios em forma de gravata borboleta. Quando comprimido, faz com que o pé avance.

Adidas @adidasbrasil



O renomado arquiteto Ricardo Campos comemorou seus 50 anos de carreira com o lançamento do livro "Ricardo Campos - 50 Anos de Arquitetura, Diversão e Arte".

Santa Irreverência @santairreverenciaarquitectura



Canecas divertidas para curtir momentos bem humorados em casa.

Câmera 1 @camera1giftshop

De todas as horas, necessaire Kombi cheia de estilo para levar o necessário com você.



Vem chegando o verão, por isso: prepare-se! Bolsa térmica para praia com compartimentos.

Ateliê Lu Art @lurecavaliere

Raguel Mocellin

Mãe, empresária, advogada,
cerimonialista e agora **apresentadora**.

Venha assistir meu Podcast!



ASSISTA COMPLETO

  [acaminho.doaltar](https://www.instagram.com/acaminho.doaltar)

 A CAMINHO
DO ALTAR
podcast



Foto divulgação

Conhecido por sua personalidade empreendedora e resiliente, Wilton Magalhães começou sua trajetória profissional na infância, ajudando na renda da casa vendendo água sanitária com os irmãos, em São Gonçalo.

Em 2004, montou a primeira empresa, a **Wlnet**, que se tornou uma das maiores do mercado regional de Telecom, sendo referência até hoje. Em 2023, juntamente com sócios, Wilton fundou a **W Fibra**, voltada para o mercado B2C, e a **W Empresas**, focada no segmento B2B, com objetivo de se adaptar às novas demandas. Atualmente, as empresas do grupo empregam mais de 150 funcionários diretos e contam com uma presença abrangente no município de Niterói e cidades adjacentes, atendendo clientes residenciais e corporativos no Rio de Janeiro, São Paulo, Belo Horizonte e Espírito Santo.

Para Wilton, seu propósito é revolucionar a forma como as pessoas se conectam, criando experiências únicas, desempenhando um papel crucial na próxima revolução tecnológica, viabilizando conexões mais eficazes e estreitando distâncias por meio de serviços premium de internet.

1. Que tipo de movimento você enxerga que sua empresa traz para a vida das pessoas?

A W Fibra tem um impacto direto na vida das pessoas e em como elas se relacionam entre si. Através de nossos serviços de internet premium, estamos proporcionando às pessoas a capacidade de se conectar de maneira eficaz e melhorar suas vidas com a melhor experiência. Estamos promovendo a conectividade e permitindo que as pessoas estejam mais próximas umas das outras, o que é fundamental nos dias de hoje.

2. Como você vê o movimento tecnológico em projeção daqui há 5 anos?

A internet vive mudanças significativas todos os dias. O que é novo hoje, amanhã pode ser simplesmente obsoleto. Nos próximos 5 anos, não tenho dúvidas de que estaremos vivendo um novo momento, o que torna nossa missão como empresa uma jornada emocionante e, ao mesmo tempo, desafiadora. A evolução da tecnologia acontece em uma velocidade impressionante e estamos comprometidos em estar na vanguarda dessa transformação. Acredito que veremos avanços significativos em áreas como 5G, rede neutra, inteligência artificial, Internet das Coisas e muito mais, o que mudará drasticamente a forma como vivemos e trabalhamos.

3. O que o motivou a empreender na área de tecnologia?

Eu tinha o sonho de ser engenheiro, mas, o momento da deficiência da internet no Brasil e a necessidade de sua melhora me impulsionaram para este caminho.

4. No seu segmento, quantas pessoas se beneficiam e participam do seu negócio?

Temos, aproximadamente, 150 colaboradores diretos que, todos os dias, nos ajudam a criar uma empresa única. Além disso, temos outros profissionais multidisciplinares, empresas parceiras e fornecedores que contribuem dentro do nosso modelo de negócio.

5. As empresas estão entendendo, cada vez mais, a importância de terem a prática dentro dos preceitos do ESG*. Como você inclui sua empresa nesse movimento?

Não é simples e nem fácil. Mas, reconhecemos a importância dos princípios ESG em nossos negócios. Estamos comprometidos em incorporar práticas sustentáveis em nossa operação, considerando a eficiência energética, o impacto ambiental e as responsabilidades sociais. Além disso, promovemos um ambiente de trabalho inclusivo e diversificado e mantemos padrões elevados de governança corporativa. Estamos alinhados com a visão de um mundo mais sustentável e socialmente responsável, e trabalhamos ativamente para contribuir para esse movimento.

* Práticas ambientais, sociais e de governança de uma empresa.

COLUNA HEME



@haroldoneas

Comunicação com propósito

Superintendente de Comunicação da Águas de Niterói, Flavia Risso tem como um de seus maiores desafios passar para a população a importância do saneamento. No seu dia a dia, simpática e decidida, trabalha para dar visibilidade aos investimentos em infraestrutura e ao trabalho envolvido para que as pessoas recebam água de qualidade e o esgoto seja devidamente tratado, sem impactos negativos ao meio ambiente. Consciência ambiental sempre!



Foto por Renato Moreth

Artista completa

Uma mulher multi, a belíssima Babi Xavier não decepciona nunca! Comunicadora, atriz, apresentadora, cantora, locutora e narradora, joga nas 11, atuando nas mais diversas áreas do mundo do entretenimento, com muito talento. Uma verdadeira artista!

Foto por Renato Moreth



Niterói verde

Luciano Paes, geógrafo e secretário municipal do clima de Niterói, vem se destacando como um dos responsáveis pelo plano de ação climática da cidade, que estabelece metas e ações para redução das emissões de gases de efeito estufa e ações para reduzir os impactos das mudanças do clima. Sempre em prol do meio ambiente!



Foto por Claudio Fernandes



Fotos por Claudio Fernandes

Parceiras de vida

Foi o máximo o passeio que organizamos com nossas amigas do peito, Marcela Sertã, Renata Costa, Andreia Zampiroli, Rosana Siqueira e Gilza Fernandes à igreja da Boa Viagem, reinaugurada em setembro de 2023. Todas muito queridas, a tarde passou rápida e divertida, como sempre acontece quando nos encontramos. Muito amor!



Mais beleza para Icaraí

Amamos organizar a inauguração da Corps Clínic, das sócias Aline Bernardes e Olivia Furieri. A clínica especializada em harmonização corporal e facial, emagrecimento e longevidade, localizada em Icaraí, é endereço certo para quem quer investir em beleza e autoestima. Porque luxo é se sentir bem!



Fotos por Claudio Fernandes



Fotos divulgação

Esporte para todos

Quando falamos de movimento, é impossível não pensar no trabalho capitaneado pelo vereador Luiz Carlos Gallo, à frente da Secretaria de Esporte e Lazer de Niterói. Olhando da mesma forma para as Zonas Sul e Norte, Gallo levou atividades de esporte e lazer para as comunidades, trouxe esportistas consagrados para competirem em nossas quadras e areias, como o skatista Bob Burnquist e o surfista de ondas grandes, Lucas Chumbo. Foi ainda em sua gestão que o município se tornou referência nacional em esportes como canoa polinésia, beach tennis e futevôlei. Na foto, Gallo, espectador assíduo de partidas realizadas na cidade, posa na companhia dos filhos Luiz Carlos, Luma e Bruno Gallo de Freitas.

Foto por Carol Goulart



Raízes da Beleza

De autoria da estonteante Joyce Caetano, o projeto “Raízes da Beleza” apresenta em ensaio fotográfico e música autoral a celebração da cultura e da diversidade da beleza afro brasileira. Em breve, o resultado será revelado, na íntegra, em exposição. Sucesso!

Educação Antirracista e Sustentabilidade

Que orgulho da querida Luiza Sassi, diretora geral do Instituto GayLussac, minha colega de Abel desde a 5ª série, e merecedora do importante Prêmio Azoilda Loretto da Trindade e do selo Minha Cor tem Valor, concedidos pela Prefeitura de Niterói à escola que dirige. O colégio foi o único da rede particular do município reconhecido por iniciativas que promovem uma educação antirracista no currículo escolar e ainda recebeu os prêmios de Maior Retenção de Alunos e Melhor Reconhecimento dos Colaboradores. Os prêmios foram entregues à Luiza na Conferência de Líderes da América Latina, realizada na Colômbia, pela Cognita – grupo com mais de 100 escolas pelo mundo, do qual o GayLussac faz parte. Merecidíssimo!

Foto por Renato Moreth



“Niterói Solidária” em festa

Uma noite maravilhosa, que contou com diversas figuras ilustres da sociedade niteroiense: assim foi a “Noite dos 450”, evento que organizamos em prol de diversas instituições beneficentes do município. Nos emocionamos com a energia positiva e de doação que dominou a pista de dança do início ao fim da festa. Que venham as próximas! Fotos por Claudio Fernandes e Luciana Carneiro.



Igor Baldez e Paula Da Cat



Daniel Alves e Pamela Souza



Leandro Portugal e José Antonio Fernandes (Zaf)



Verônica Proença



Fotos por Claudio Fernandes

Madeixas de luxo

Foi um sucesso a chegada do Janny Mota Hair, salão especializado em extensões capilares de luxo, que já conta com filiais em Duque de Caxias e na Barra da Tijuca. A querida Janny, além de uma super profissional, encantou a todos com sua simpatia no coquetel de inauguração do espaço em Icaraí.



Foto por Renato Moreth

Alegria esfuziante

Espalhando alegria por onde passa, a risonha Angela Brasil, arquiteta e sócia da A.Brasil Arquitetura, é sinônimo de agitação nos eventos que frequenta. Super ativa, fã de atividades físicas e fotografia, a integrante do grupo Somos Empreendedoras marca presença aonde vai. Uma querida!



Foto por Renato Moreth

Elegância hereditária

Repleto de animação interior, meu amigo querido Leandro Amora do Lago circula em todos os grupos da cidade, mantendo vitalidade e disposição sempre. Uma companhia agradável, traz no trato com as pessoas a classe e a elegância de uma das famílias mais tradicionais da cidade.

Oportunidade para juventude

Um verdadeiro orgulho para Niterói a celebração dos 25 anos do Projeto Grael, que promove a cultura náutica como instrumento de educação, estímulo à profissionalização e inclusão para jovens em situação de vulnerabilidade social. Parabéns aos irmãos Axel, Lars e Torben, na foto ao lado da esposa Andrea, pela iniciativa que, há anos, faz diferença na nossa cidade!



O jornalismo não tem espaço para temperaturas mornas

Foto por Renato Moreth



Ana Cláudia Guimarães é jornalista de "O Globo". Ganhou o "Prêmio Tim Lopes", ao lado do jornalista Eduardo Auler, pela reportagem "As Mulheres do Tráfico". É editora da coluna Ancelmo Gois e da coluna Fome de quê? do Globo Niterói. É voluntária da Central Única das Favelas (Cufa)

Se o jornalismo fosse uma poesia, seria a de Guimarães Rosa: "O correr da vida embrulha tudo, a vida é assim: esquenta e esfria, aperta e daí afrouxa, sossega e depois desinquieta. O que ela quer da gente é coragem". Não uma coragem travestida de bravatas, mas uma genuína, de não desistência. O jornalismo é isso: não para, não tem espaço para temperaturas mornas. Tem que ser fervendo o tempo inteiro.

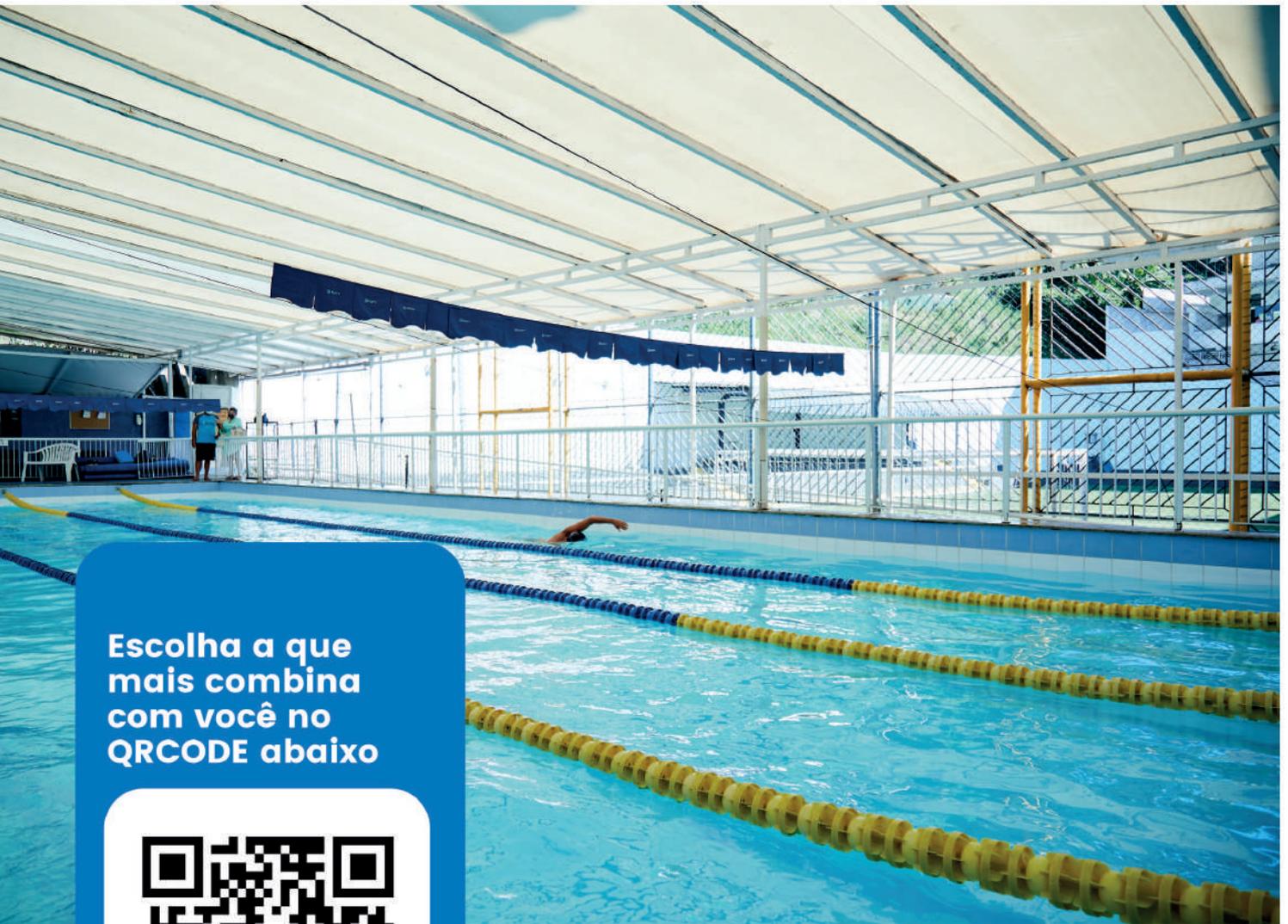
É justamente a coragem que tem sido a minha maior aliada nos 32 anos de jornalismo - desde que me formei, ainda garota, na UFRJ, sem saber ao certo o que enfrentaria. Aliás, eu sou de um tempo em que a maioria dos chefes era homem. Trabalhei com Ricardo Boechat e trabalho, há 23 anos, com Ancelmo Gois. Eu também assino uma coluna semanal no Globo Niterói, RJ, cidade onde moro, chamada "Fome de Quê?" - é nesta coluna que eu tento (nem sempre consigo) me vingar das más notícias, publicando informações que vão dar ao leitor a esperança de dias melhores.

Mas, de qualquer forma, a jornada nunca foi fácil: a carreira foi sendo administrada junto com minhas funções de mãe (de Francisco e de Fernanda), de filha (de Wanda), de mulher (de Eduardo Auler), de dona de casa e editora, atividade que cumpro com a felicidade de dividir com os leitores, com grande responsabilidade, informações em primeira mão. O jornalismo é fato, não opinião.

Eu cresci num ambiente democrático e livre: tanto o meu pai (José) quanto a minha mãe sempre lutaram por um mundo mais justo para as mulheres e por direitos e condições iguais para todas as pessoas. Esse espaço familiar me ajudou muito a brigar pelo meu lugar no mundo do jornalismo. Mas isso não quer dizer que eu não enxergue e não viva sob a batuta do machismo. A nossa sociedade é patriarcal. E, infelizmente, muitas mulheres compactuam com esse estado. Mas não tem nada não. A coragem me fez continuar lutando o bom combate, sempre com ética e honestidade: no papel, na internet, em vídeos ou em qualquer meio de comunicação.



Conte com a
NITERÓI SWIM
para o recomeço de
suas atividades.



Escolha a que
mais combina
com você no
QR CODE abaixo



www.niteroiswim.com.br
Unidade Miguel de Frias: (21) 3619-2884
Unidade Mariz e Barros: (21) 3602-2063
academianiteroiswim 

NAOPATI

MADEIRAS E MATERIAIS DE CONSTRUÇÃO



**O ALICERCE DOS
SEUS SONHOS
COMEÇA AQUI**

- Madeiras
- Tudo em Materiais
de Construção

 **@naopatiloja**

R. Benjamin Constant, 311/313 - Barreto, Niterói.
(21) 98557-7235 | (21) 2625-7235

CHURRASCO FEITO NA BRASA DO JEITO QUE VOCÊ AMA

Buffet de Saladas e pratos quentes
Comida japonesa · Acompanhamentos



E

ESTACIONAMENTO
GRATUITO

 MOCELLINCHURRASCARIA.COM.BR

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



MOCELLIN
CHURRASCARIA



AGILITA

WWW.AGILITAFASHION.COM.BR

 @AGLITABRASIL