Ano XXVII • Ed. 355 • Julho/2019 • R$ 15 • Foto de Malabaris Produções/Lucas Fiorot

CLASS

DESDE 1992

A REVISTA MAIS LIDA DO ES

NIVER DE PEINHA MENDONÇA

GRUPO LIDER

VOCÊ TEM UM NOVO DESTINO

@cvcchevrolet cvchevrolet

SERRA: (27) 3298-9000

VITÓRIA: (27) 3232-6000

GUARAPARI: (27) 3361-8787

CACHOEIRO: (28) 3526-2666

www.cvcchevrolet.com.br

ARTCOM

Tecnologia, performance, design e segurança para você seguir os melhores caminhos.

GUAÇUÍ: (28) 3553-3222

COLATINA: (27) 3770-3737

NOVA VENÉCIA: (27) 3383-7900

NO TRÂNSITO, DÊ SENTIDO À VIDA.

CVC TUDO POR VOCÊ

VITÓRIA 27 **3331-8100** **SERRA** 27 **3298-3400** **GUARAPARI** 27 **3361-8400**

VOLKSWAGEN FINANCIAL SERVICES
FINANCIAMENTOS. CONSÓRCIO. SEGUROS. MOBILIDADE.

Trânsito seguro: eu faço a diferença.

7 Lugares

Climatronic

Easy Open

Aproveitar o melhor da nova **volkswagen#vale**

/vitoriawagen

@vitoriawagen

@vitoriawagen

vitoriawagen.com.br

Vitoriawagen

A melhor marca, os melhores negócios.

CLASS
DESDE 1992
A REVISTA MAIS LIDA DO ES

PELO MUNDO AFORA

NIVER DE PEINHA MENDONÇA

Viajar virou o maior desejo do povo brasileiro, de uma hora para outra. Talvez, porque hoje a maioria já não pensa mais em fazer fortuna, mas sim carregar consigo, em suas cabeças, algo realmente de muito valor e que jamais se perderá. Custa caro manter os patrimônios, trazem preocupações e, no dia do juízo final, podem ser o grande MAL a ser distribuído entre os familiares: a HERANÇA.

Comigo, a prioridade sempre foi conhecer novas culturas, descansar aprendendo com povos diferentes algo que pudesse acrescentar em minha vida; além da simples escritura de bens. Nunca enxerguei a necessidade de acumular fortuna. Apenas, conquistar o necessário para ter e oferecer conforto básico à minha família. Já fizemos mais de 80 viagens internacionais e espero que DEUS ainda nos conceda mais algumas. A última foi para o PANAMÁ; e, como não poderia deixar de ser, compartilho em nossas páginas um pouco do que vimos e aprendemos.

E ainda PELO MUNDO, a jornalista IZABEL AARÃO-NICOLACI, que hoje reside nos Estados Unidos, mas mantém a chama acesa do seu profissionalismo, foi visitar no Canadá uma exposição sobre a mais famosa boneca do mundo - a BARBIE EXPO -, uma homenagem feita através de uma retrospectiva com inspiração em atrizes famosas de Hollywood. É dela a matéria que certamente agradará aos inúmeros fãs da boneca que marcou a vida de muitos.

Contamos também como foi a festa de 50 anos da querida PEINHA MENDONÇA CORTELETTI, em Santa Teresa, em pleno Festival de Jazz, em que ela reuniu amigos e familiares numa festa super animada. E o aniversário da também querida GRACINHA NADER.

Por aqui, além do movimento social daqueles que de fato e de direito são referência na high capixaba, temos um nome político que PROMETE ainda mais uma ascensão pelo seu trabalho com muita dedicação, fazendo diferença na classe. Falamos do deputado estadual FABRÍCIO GANDINI, que foi campeão de votos quando disputou uma vaga na Câmara Municipal e depois ganhou a confiança do prefeito de Vitória, LUCIANO REZENDE, que acredita ser o nome mais adequado para substituí-lo no trono da PMV.

Enfim, a CLASS pode circular PELO MUNDO, mas é aqui que fazemos questão de viver e sempre, de alguma forma, trazer para vocês, através de nossas páginas, informação, alegria e emoção.

JORGINHO SANTOS
@jorgeclass

Jorginho Santos

ANO XXVII - EDIÇÃO Nº 355 - JULHO/2019

Diretor Responsável: JORGINHO SANTOS
Diretora Executiva: TERRIELY M. SANTOS LEAL
Jornalistas e Colaboradores: ELIZA M. SANTOS, TERRY SANTOS, CID PAULO LEAL JR. E JOSUÉ DOS SANTOS NETO
Departamento Comercial: JORGINHO SANTOS
Fotografias: ARNALDO PERUZO
Designer: ALEXANDRE BORGES DE QUEIROZ

Impressão: GRÁFICA & EDITORA GSA

A revista CLASS é uma publicação da Joleterry Produções Gráficas e Eventos. Endereço de correspondência: Rua José Alexandre Buaiz, 160 - Salas 319 a 323 - Ed. London Office Tower - Enseada do Suá - Vitória/ES - Tel.: (27) 3315.0892; 98113.2632. E-mail: anuncio@revistaclass.com.br.

*Os artigos assinados são de inteira responsabilidade do autor e não expressam, necessariamente, a opinião deste veículo.

EDIÇÃO ESPECIAL DO
Dia dos Pais
MOSTRE O SEU PRODUTO
PARA QUEM PODE PAGAR
Fechamento Comercial: 26 de julho
Circulação: 05 de agosto

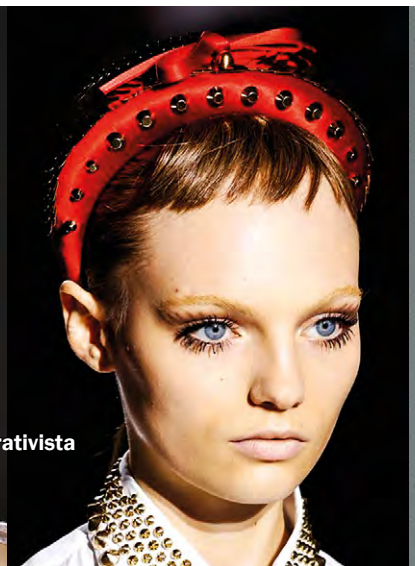
As mangas volumosas, crescendo e aparecendo

Continuo afirmando que as minhas matérias são pautadas pelas emoções que cada tendência transmite àquele momento da vida para a vida. Nesta época de **EMPODERAMENTO** (geeeeeeente, tenho aversão a essa palavra e assim mesmo acabo usando, isso prova o convencimento da **MODA**), no meu íntimo de ser, prefiro me expressar, pensar e praticar o lema da valorização do eu: cada um está onde se coloca.

Com a tendência das justaposições de formas e volumes, cheios de personalidade, daremos glória ao **EXAGERO**, com mangas volumosas, casacos ou blazer longos, pantalonas substituindo saias, em looks estonteantes/deslumbrantes arrematados por arcos e diademas coroando cabeças que pensam, que sentem, que observam, que agem, que sonham e que amam. Tal qual uma rainha de si mesma! E por que não? Um bom entendimento é para poucas, mas podemos aprender.

TRIBUTO AO EXAGERO

No estilo decorativista



Ivanka Trump ousando com tiara e dando nó na elegância

Givenchy

Mangas volumosas na coleção 2020 D&G

A pantalona em tecido nobre

A blogueira Tássia Naves coroada e linda

O revival das tiaras teve como maior influencer Kate Middleton

fernanda julião
design | decoração | arquitetura
Shopping Rio Branco
Santa Lúcia - Vitória/ES
Tel.: (27) 3325-1527

Linhas Malditas

Muitas vezes, sou mal interpretado com algumas notas que são publicadas aqui. Mas, confesso que não me importo porque tenho 42 anos de profissão, conheço muito bem os bastidores da high capixaba e sei de onde vem a trama no sentido de me incriminar, de me colocar como CARRASCO. Não sou! Os meus amigos, principalmente aqueles que já viveram momentos onde essas mesmas pessoas bajulavam, se transformavam em tapete para eles passarem; depois da queda, foram totalmente RISCADOS de suas vidas. Quando sou amigo, ninguém faz a minha cabeça e o mundo inteiro pode estar CONTRA que certamente eu estarei ali ao lado. Poderia citar inúmeros casos, mas até para não colocar alguns também no alvo, respeitarei.

Mas, tenho muito orgulho e muita alegria quando, do nada, recebo um WhatsApp de uma MARIA AUGUSTA CAMPINHOS, que é uma pessoa franca, sincera, e sempre transitou na high capixaba, dizendo: "A nossa história já tem quatro décadas, com lealdade e sem máculas!" Adorava o saudoso Luiz Carlos Campinhos, adoro toda a sua família, nunca deixei de prestigiar e nunca deixaram de fazer o mesmo por mim. Como ela, tenho muitos outros: os Cangini, Neiva Buaiz, os Coser Guignone, Lucília Côrtes, Tânia Cruz, Aroldo Limonge, toda a família Saadi, os Neffa, os Mendonça, Regina Pagani, Regina Martins e toda a família, e, mais recentemente, Leila Barros (20 anos, só), Sérgio Paulo Rabello, Déo e Eulália Rozindo, Rita Gratz, Vânia Sarlo, Lúcia Nascimento, Sheila Silva, Penha e Jorge Corrêa, e vou parar para não esquecer alguns e, de certo modo, magoá-los. Tenho amigos de infância que eu amo como irmãos: Lacy Ramos, Alipio Cesar, Alarico Duarte, todos médicos respeitados e de inteligência brilhante. Não faço seleção de amizade pelo saldo bancário, mas fico feliz em ter, por exemplo, algumas declarações e demonstrações de um Fernando Camargo, hoje considerado o homem mais rico do Espírito Santo. Quando ele decidiu sair do Estado, nos surpreendeu com uma visita em nosso escritório para se despedir e pediu segredo. Isso nunca foi revelado. No caso, sabe por quê? Por respeitar o seu lado *low profile* e nunca lhe pedir dinheiro, achando que, por ele ser RICO, tem de dar. Negócios sim, esmolas não! Foi assim que adquiri respeito e credibilidade. Não vendo elogios e nem disputo amizades. A minha única preocupação em relação aos amigos é enaltecê-los, é ser verdadeiro. Tem uma frase que diz: "Não se preocupe em esclarecer fatos aos inimigos porque eles não acreditarão. Da mesma forma, com os amigos; eles já sabem quem você é." Fica combinado assim!!!

"Sonhar um sonho impossível, negar quando é fácil ceder, é minha lei, minha questão, ganhar esse mundo, cravar este chão!"

No livro WHY NOT, lançado pela jornalista RAQUEL LANDIM, ela revela que JOESLEY BATISTA, dono da FRIBOI, no dia 7 de março de 2017, sentiu um frio na barriga ao ser informado que aquela área do palácio era blindada e à prova de grampos. E se algum apito soasse, revelaria o gravador no bolso do seu paletó. Pelo visto, não havia blindagem alguma.

A BOMBA DO DIA só pode ser conferida em
www.revistaclass.com.br

NEFFA

BUFFET EXTERNO

No seu jeito!

Serviço personalizado de catering para uma pessoa ou para grandes eventos com a mesma excelência.

Atendimento diferenciado pelos
(27)9.9981.1144 ou (27)9.9981.0818

Quer mais?
Sugestões de cardápio pelo site
www.neffabuffet.com.br

Av. N. Sra. da Penha - Lj. 04
Centro da Praia Shopping
Praia do Canto

Linhas Malditas

Os bandidos estão soltos por aí. E os pilantras, travestidos de BACANAS, também. Dias atrás, um marcou audiência com uma autoridade local e quando saía do gabinete, um assessor o reconheceu e avisou: "Cuidado, esse cara é um tremendo bandido!" Mandou conferir e estava correta a informação. Agora, para ser recebido, é necessário fazer a ficha e só depois confirmar. Vocês sabem, eles se aproximam, tiram fotos e vendem a imagem de íntimos. Um perigo!

Cada um se vinga de uma forma diferente, embora alguns maquiavélicos da Ilha estejam com seus planos totalmente ultrapassados e por demais conhecidos há meio século. A filha do Steve Jobs, que sofreu pela recusa do reconhecimento do pai, mas depois conseguiu ter parte da herança bilionária, disse que se tivesse acesso à toda fortuna dele, estimada em US$ 20 bilhões, doaria à Fundação BILL e MELINDA GATTES - dirigida pelo arquirrival do pai. Não entendi, por que não deu então a parte que teve direito? Eu hem...

Se você tem um amigo que saca da carteira um cartão DUBAI FIRST ROYAL MASTER CARD saiba que este é realmente MILIONÁRIO. O cartão, em si, já chama a atenção porque tem bordas de ouro e na parte central um diamante de 235 quilates. Com ele, não existe limitação de crédito e o RIQUINHO tem à sua disposição um gerente de relacionamento durante 24 horas para atender na escolha e resolver reservas nos melhores hotéis, em 13 países, onde os ricos e celebridades gostam de curtir a vida. Existe um mundo melhor, mas ele é caríssimo!

Para quem gosta de feriados prolongados, o resto de 2019 não mais agradará. Acabou! Graças a Deus!

José Henrique Neffa aprendeu a fazer do limão uma limonada. No dia do casamento de Kitia Perciano com Paulo Meyerfreund, chegou em casa apressado e pegou um terno para ir até Anchieta, onde aconteceu o evento. Na hora de vesti-lo, constatou que era um terno slim do filho. Não se abalou e colocou o próprio. Sentiu-se um *cocoto* e ainda ficou satisfeito porque mesmo um pouquinho apertado, lhe serviu. E é assim que tem de ser. Como diria o saudoso Ibrahim Sued: "Nunca chore pelo leite derramado!" E vamos em frente!

Rir é o melhor remédio! O filho pergunta para o pai: - Pai, como eu nasci? - Pois bem, meu filho, sabia que um dia falaríamos disso, então deixa eu explicar. Um dia, papai e mamãe se conectaram no Facebook e ficaram amigos. Papai mandou um twitter convidando sua mãe para ir a um cybercafé. Descobrimos que tínhamos muitos likes e links em comum e nos entendíamos muito bem. Quando não estávamos no laptop, conversávamos pelo Whats e Skype. E fomos dando mais likes, até que, certo dia, decidimos compartilhar nossos arquivos. O papai introduziu seu PENDRIVE na porta USB da mamãe. Quando o download dos arquivos começou, percebemos que havíamos esquecido da segurança e que não tínhamos Firewall nem filtro de Snapchat. Aí, já era tarde para cancelar o download e foi impossível apagar os arquivos, gerando a mensagem: 'INSTALAÇÃO REALIZADA COM SUCESSO.'" Quá... Quá... Quá...

E a cegonha Ó... Quá... Quá... Quá...

Quer saber "quem é quem" na HIGH capixaba?
www.revistaclass.com.br

Peinha com o marido, Fernando Corteletti, e a filha, Sophie

OS 50 DE *Peinha*

Com a mãe, D. Júlia Mendonça

Vanilce Sarmento, D. Júlia Mendonça, Lucy Corteletti e Maria Cupertino

Com Giovani Di Francesco e Andrea Corteletti

Devemos sempre comemorar e agradecer as bênçãos de Deus ao longo de nossa vida. Foi o que decidiu a aniversariante, que delicadamente sugeriu aos convidados que fizessem doações, ao invés de dar-lhe presentes, em gratidão a tudo.

E só os que usufruem de sua intimidade podem dizer quem é **MARIA DA PENHA MENDONÇA CORTELETTI**, ou simplesmente PEINHA - a jovem senhora que herdou alguns milhões, fruto de muito trabalho sério do seu pai, **FLORIANO MENDONÇA**, um grande empresário, que SEMPRE teve forte personalidade e que nunca usou o seu poder financeiro para mostrar nada.

Muito pelo contrário, **PEINHA** seleciona os seus VERDADEIROS amigos e os valoriza de forma singular, geralmente gente muito simples, que passa a ter o seu apoio e carinho a qualquer hora.

Ela é daquelas raríssimas pessoas que todo mundo sonha ter como AMIGA. Autêntica, tem a medida certa também para afastar os que não lhe cheiram bem.

Com Joice Suda, Roberta Daros e Juliana Frizera

Com Elki e Eduardo Zanandrea, Laura e Rafael Pretti

Parte da turma reunida

Com Mariana Imaginnario e Carol Aon Madeira

Ladeada por Marlene e Carlos Bressan e Ivone e Aucemar Goldner

A aniversariante com Ingrid Kandler e Fábio Coutinho

Com Márcia Mendonça e Anderson Brunholi

Com Léo Biancucci, Fátima Carvalho e Paulo Roberto Oliveira

Ladeada por Robson e Lilia Bergi

Com Fernanda e Willian Cunha

Ladeada por Patrícia e Geraldo Pinto e Karina e Leonardo Rocha

Com Yara Zanandrea

Com Cinara Damiani

Com Marcia e Helbert Coelho

Com Flávio Sarmento

Com Eutimio Manoel Júnior

Com Walesca e Valeriano Bolsan

Com Jandiara Avanza

Sophie Mendonça Corteletti
e Sylvia Do Val Baiense

Ao lado de Fernanda e Marcos Reggiani

Assim, quando comemorou a chegada dos seus 50 anos, fez a lista com aqueles que gosta de dividir o seu tempo e festejar a vida. Foi em Santa Teresa, no **PUB TOCA DO ROTA**, que ela recebeu esfuziante esses a quem ela quer BEM. A casa, que tem salões específicos para o estilo SERTANEJO e para o ROCK, tinha atrações para agradar a todos.
O espetacular **NAOTO IRIE** se vestiu de Elvis Presley e levou a galera à loucura e depois uma banca excelente tocou rock brasileiro; mas, em outro salão, outros curtiram o melhor da música COUNTRY. No buffet, a maior atração era a fartura, desde os petiscos até o almoço, onde, como não poderia deixar de ser, a grande sensação foi um CAPELETTI maravilhoso. Depois, doces caseiros de coco, abóbora, e uma mesa de docinhos onde estava o bolo. Ali, no final da tarde, todos se uniram para cantar o HAPPY BIRTHDAY. Enquanto os adultos curtiram, as crianças se divertiram pra valer com Tio Júnior e sua equipe da **BUUUM RECREAÇÃO**.
PEINHA, que Deus a abençoe SEMPRE porque pessoas como você são raríssimas!! E bota raro nisso! As fotos são de **MALABARIS PRODUÇÕES/Lucas Fiorot** e de **NAOTO**.

Com Naoto Irie

A turminha do quero-quero reunida e se divertindo

Com Terry, Jorge e Cid Paulo Leal Jr.

Com JG e Eliza M. Santos

AS FESTAS DA HIGH CAPIXABA

Marcina Chiabai, Regina Prates e Regina Bossanel

Cleusa Menezes, Heloisa Monjardim, Regina Pagani e Terezinha Aquino

Ana Paula Saadi e Kafinha Saadi

Terry, Izabela Grativol, Leopoldo Martins Moreira Neto, JG, Eliza e Jorge

Soninha Saadi

NO FOCO DA CLASS

Dê Perim

Marilena Duarte

Ana Castiglioni de Sá

Tânia Biccas, D. Hilda Cabas e Eliza M. Santos

Penha Lima Corrêa

Jane Rêdua

Maria Helena Ferreira

Sandra e Eduardo Guignone

ARNALDO FOTO.COM

(27) 99900-6969

O NIVER DE Gracinha Nader

Renata Rasseli, Solange Herkenhoff, Eliza M. Santos e Regina Martins

A sempre chique GRACINHA NADER (na foto acima, com o marido, Moysés Nader) provou o quanto é querida na comemoração de seu niver, no LAREIRA PORTUGUESA. GRACINHA sabe viver e ali estava provado o seu grau de personalidade, misturando pessoas de todas as tribos, mas que, indiferente a qualquer coisa, gozam de sua amizade. O almoço dispensa maiores comentários, uma vez que a gastronomia do LAREIRA é mais que reconhecida e premiada. E em se tratando de bacalhau, ninguém faz melhor. Mas, haviam aqueles detalhes que fazem a diferença, por exemplo: o bolo de Anice Moretto, todo decorado com vários tipos de orquídeas. Docinhos da craque NAJLA CARONE e tortinhas da CHOCONATVIX. As lembranças eram da DOLCI DI CARMEN – mini bolos de especiarias; vasinhos de mini Kalanchoe (flor da fortuna) e guardanapos de REBECA DUARTE utilizados na montagem da decoração de SOELI GAMA. No mais, o charme e a elegância da mulher capixaba; que é sempre fundamental para dar um UP em qualquer evento.

Parati
Crédito, Financiamento e Investimento S/A

INSS
Empréstimos com desconto em folha (aposentados e pensionistas)

Outros convênios:
PMV | IPAMV

CRÉDITO RÁPIDO, sem burocracia e sem consulta ao SPC/SERASA

TAXAS DE JUROS REDUZIDAS

Até 60 VEZES para pagar

Ligue e faremos uma simulação
(27) 2123-4777

Linhas Malditas

Conversei longamente com a querida MARITA RAMALHETE e fiquei estarrecido com o mau-caratismo daquele senhor que contei na última edição. Ela agora conseguiu se livrar das drogas e vem tendo apoio de amigos, e em especial da família MILED, a quem rasgou os maiores elogios. Disse-me que até mesmo a sua casa na Ladeira Santa Clara, onde viveu e um dia foi proibida de entrar pelos tais curadores do tio Christiano, agora já está à venda e mais alguns imóveis, que permitirão a sua volta por cima com uma vida digna. Fiquei muito comovido porque sempre soube do carinho e amor com que foi criada pelos pais e avós. MARITA não esconde que foi vítima da droga, mas é impossível negar que o pior foi ser traída por quem confiou.

Quando vejo casos assim, percebo o quanto a sociedade capixaba é carente. Basta alguém fazer elogios, mesmo mentirosos, e se prontificar a ser o BOBO DA CORTE, que ele passa a ser aceito em suas casas. Enfim... cada um sabe o que faz. E depois paga por seus atos.

Aqui, tem outro personagem que faz coquetéis no apartamento, convida algumas pessoas de sobrenome e coloca à venda bolsas de grife, tipo Louis Vuitton, Gucci e Fendi, como se fossem trazidas diretamente das maisons. Inacreditável é saber que alguém acredita. Imagina se alguma grife entrega bolsa para muambeira vender em casa. Ora, por favor, é muita ingenuidade! Se é para mentir, diga então que é vintage.

Quer rir um pouco? Então vamos lá: tem gente garantindo que o PT está com ideia fixa de fazer do ex-BBB JEAN WYLLYS o seu candidato à Presidência da República e já trabalha neste sentido. Só pode ser piada! Quá... Quá... Quá... Quá... Quá... Quá... Quá... Quá... Quá... Quá... Quá... Quá...

Camila Sarmento, que tem feito belos trabalhos de decoração de eventos, é quem assinará o cenário da festa de Bodas de Ouro dos queridos Teresa e Luiz Bedran.

Dias atrás, li, num jornal local, que uma pesquisa concluiu que 15 mil capixabas guardam dinheiro em casa e não utilizam bancos. Estranho, né? Como foi feita essa pesquisa? Perguntando onde você guarda o seu dinheiro? E as pessoas contaram assim, sem nenhum temor? Deve ser a poupança no porquinho. Cada uma!

Numa fase em que as pessoas não conseguem nem pagar as contas, como pode tanta gente ainda guardar dinheiro no colchão?

Isso é igual eleger o empresário do ano pela internet. Bem... deixa eu parar por aqui. Santa ingenuidade.

Mitzi Martuzzi está em sua temporada na Austrália, matando saudades da filha, NATHALIE, e das netas, AURORA e HEAVEN. Só volta em setembro. Isso é saber viver!

A imprensa brasileira abre muito espaço para PILANTRAS, como o tal do GLENN GREEWALD. Em outro país, certamente ele estaria preso. Aqui, vira o centro das atenções. E imaginar que um vagabundo desse tenta macular SÉRGIO MORO, o homem que deflagrou a maior rede de corrupção do planeta! Eu hem...

Um senhor de meia idade (agora, é na faixa dos 65) perguntou à atendente se tinha calcinhas comestíveis. Ela respondeu: - Sim, qual sabor? Ele, sorridente: - JACA! Como diria o saudoso TAO MENDES: "Macacos me mordam!" Quá... Quá... Quá...

As grandes festas e personagens do ES, só aqui:
www.revistaclass.com.br

FIRST CLASS

GANDINI

UM POLÍTICO FORA DO NORMAL

GANDINI

Neste momento conturbado do mundo político, onde os CONTRAS superam os PROS, de repente me deparo com um que ocupa este cargo e me parece centrado em trabalhar e fazer de VERDADE o dever de casa de um político. Tivemos poucos encontros casuais em eventos; uma vez ainda quando ela era vereador, mas sempre me intrigava o quanto ele gozava de uma CONFIANÇA exacerbada do nosso prefeito, LUCIANO REZENDE.

Desde que me entendo por gente, vi muitos políticos criarem monstros para depois serem traídos na estrada do PODER. E ficaram inimigos de verdade! Não citarei porque alguns já nem existem mais. Vocês sabem, o PODER parece inebriante e transforma amigos em inimigos. Mas, vejo em LUCIANO REZENDE tanta confiança que marquei uma entrevista para conhecer melhor FABRÍCIO GANDINI e poder compartilhar com vocês. Afinal, pessoas assim estão em extinção e precisam ser valorizadas.

"JÁ NASCI NA ÉPOCA DA DESCRENÇA DO POLÍTICO!"

Quando perguntamos qual é o problema mais grave do País atualmente e como enfrenta o descrédito que a classe política vive hoje no Brasil, ele não pensou duas vezes: "Sem dúvidas, o maior problema atualmente continua sendo a CORRUPÇÃO." E complementou: "Quanto ao descrédito, eu já nasci neste momento. Não cheguei a viver o auge dos políticos, onde eram praticamente blindados de tudo. Hoje, temos uma fiscalização maior através das redes sociais."

TUDO COMEÇOU NO IFES

Com uma agenda sempre lotada, não foi tão fácil marcar alguns minutos para um bate-papo em seu gabinete 604 da Assembleia Legislativa. Mas, sempre solícito, nos encontramos numa manhã de segunda-feira. Começamos com o histórico pessoal: FABRÍCIO GANDINI AQUINO é casado com MORGANA e pai da linda MARIANA, de apenas 1 ano (foto abaixo). É formado em DIREITO e tem mestrado em Gestão de Cidades pela Faculdade Cândido Mendes; e isso, talvez, justifique as suas atividades com grande êxito quando foi presidente da Câmara Municipal de Vitória.

GANDINI viu a luz da política em seu caminho quando ainda estudava no IFES. Tudo começou quando foi convidado para compor a Comissão de Cultura e Esporte. Naquela época, houve a intenção de aprovar uma lei que cortava a meia entrada para estudantes em eventos de entretenimento e cinemas, o que causou um grande alvoroço. Na hora de indicar quem poderia liderar o movimento para tentar derrubá-la, o escolhido da turma foi ele. GANDINI conseguiu milhares de assinaturas num abaixo-assinado e quando adentrou com uma multidão na ALES, conseguiu revertê-la. Ali, conscientizou-se de que aquele era o seu caminho.

OS PLANOS

GANDINI acumula conhecimentos e, como deputado estadual, vem atraindo líderes de bairros intermunicipais procurando se aprofundar nos problemas que fazem parte de sua meta de trabalho: ESGOTO, concessão da BR-101 e o PÓ PRETO. E se diz espantado com a realidade, por exemplo, no que se refere à rede de esgotos em bairros da Grande Vitória. Acha que sem uma necessidade prioritária como saneamento, ficamos travados em traçar outros planos para áreas como o TURISMO, por exemplo.

TRAJETÓRIA POLÍTICA

Na primeira tentativa, em 2004, embora não tenha ganho a eleição porque estava num partido forte, conseguiu contabilizar mais de 2 mil votos e ajudou a eleger outros candidatos. Já em 2008, chamou a atenção, sendo eleito com 5064 votos, e na terceira tentativa virou campeão de votos, com 8.955 - o que lhe concedeu o direito de presidir a Câmara de Vitória -, e ali também nasceu um relacionamento mais forte com o então prefeito LUCIANO REZENDE.

As suas ideias mudaram totalmente a CÂMARA DE VITÓRIA. De lá pra cá, o órgão ganhou credibilidade e nunca mais se viu notícias que pudessem comprometer a linha moral da casa. Por exemplo: GANDINI traçou um plano estratégico onde reunia líderes de Associação de Moradores de bairros e imprensa para um debate em seus projetos, dando-lhes livre-arbítrio para explanar suas opiniões até chegarem a um consenso.

Foi em sua gestão que ficou definido que para qualquer pessoa ser nomeada em cargos comissionados teria de apresentar certidão negativa criminal. E, embora não seja noticiado, há inúmeros registros de impossibilidades de assumir o cargo. O que, aliás, ajuda os vereadores com problemas futuros em escândalos quando descobertos em problemas que tramitam na justiça. Outra grande inovação foi a criação do ponto eletrônico para todos os trabalhadores, o que acabou de vez com os funcionários fantasmas.

"QUEM SUBSTITUIR LUCIANO PEGARÁ A MELHOR FASE DA PMV!"

No meio da entrevista, toca o telefone. Era o amigo, o prefeito de Vitória, LUCIANO REZENDE, que pediu para falar comigo (JORGINHO SANTOS) e disse: "Jorginho, você está diante de um cara de caráter, um ser humano diferenciado, que merece o nosso carinho e respeito!" O que na verdade só confirma o que já sabemos: a grande admiração mútua entre ambos. Aproveito, quando desligo o telefone, e pergunto o que ele faria diferente de LUCIANO no comando da Prefeitura. Ele: "JORGINHO, nós, por incrível que pareça, temos, em alguns casos, pensamentos diferentes e discutimos; respeitando a posição de cada um. Mas, ninguém pode esquecer que LUCIANO pegou a pior fase para administrar a Prefeitura. Um déficit de R$ 54 milhões, deixado por JOÃO COSER, e ainda a perda da verba milionária do FUNDAP. Seria injusto negar o trabalho dele, que enfrentou tudo sem dar entrevistas culpando seus antecessores. Pretendo sim ser candidato a prefeito, e vejo uma grande diferença para quem for seu sucessor, uma vez que pegará um órgão totalmente organizado, com a estrutura que outros nem tentaram fazer e com verbas significativas nos cofres para dar continuidade a uma grande gestão. Só do BID, são US$ 500 milhões que darão possibilidade da realização de muitos projetos."

NOSSA OPINIÃO

Todo mundo sabe que não curto política e poucos políticos ganham a minha admiração. Mas, vi em GANDINI algo diferenciado: o desejo de acertar, de ouvir as pessoas, de realizar as prioridades de uma cidade. E só em demonstrar preocupação e admiração por outro político, sem ser submisso, de ter conhecimento das necessidades básicas da população e, principalmente, de ser, como LUCIANO, um político FICHA LIMPA, já merece uma atenção maior para acompanhar o seu trabalho e, quem sabe, batalhar para que venha a ocupar o trono da PMV nas próximas eleições.

www.
revistaclass
.com.br

UM PONTO DE PARADA OBRIGATÓRIO
EM SUAS VIAGENS PELA INTERNET

INFORMAÇÃO CREDIBILIDADE
HUMOR POLÍTICA
TURISMO NEGÓCIOS

INCLUA NA SUA LISTA DE PREFERIDOS

AS FESTAS DA HIGH CAPIXABA

Fátima Camargo, Eliza e Maria Julia Littig

Maria Claydes Maia

Mary De Paula

Fernanda Julião

Sheila Silva e Eulália Rozindo

Silvânia Saadi

Ariane Oliveira

Dione e Larissa Pimentel

NO FOCO DA CLASS

Eliza M. Santos, Sheila Silva e Sheila Basilio

Sandra e Sérgio Sarmento

Paola e Fábio Borges

Gizela e José Henrique Neffa

Liege Carone

Renata Pacheco, Fátima Camargo e Ingrid Vieira Lobato

Valquíria Cheim e Eliza M. Santos

Sandra e Oswaldo Pavan

Kátia Perciano

AS FESTAS DA HIGH CAPIXABA NO FOCO DA CLASS

Claudia Bachour, Leila da Paixão e Anapaula Foster

Marcila Coser e Aparecida Neves

Regina Martins, Solange Herkenhoff e Gracinha Nader

Lícia Leal Santos e Christianne Tommasi

Tatiana Soares

D. Luíza e Frederico Pimentel

Paola Borges

maison rosée

DECORAÇÕES & EVENTOS

www.maisonrosee.com.br

Maison Rosée

maisonrosee.decor

(27) 3225-5522

Quando vejo determinadas senhoras em alguns eventos, e sei que elas são formadas em cursos de MODA, fico pensando que gazeteavam as aulas. Deus me livre!

Ou os professores não conseguiram passar pelo menos regras básicas de paletas de cores, senso de ridículo. Podes crer. Quá... Quá... Quá...

Influencer digital é o cacete, como diria o colunista Ancelmo Góis. A MAIORIA compra seguidores. Veja a página no Facebook ou Instagram. Não conseguem mais que 10 curtidas. Acorda gente!

Comenta-se que a RENOVA, a empresa que faz os acordos com pessoas afetadas com prejuízos irreparáveis naquela explosão da barragem de MARIANA, teria pessoas influentes e conhecidas aqui do Estado. A conferir. Aí que voará lama!

Quem leu a nota do jornalista JACKSON VIEIRA, na FOLHA ES, ficou embasbacado. Ele garante que a nova aposta do ex-imperador Paulo Hartung é a TAYANA DANTAS, filha do empresário JOSÉ LUIZ DANTAS; que, por sua vez, teria dado a ele uma espécie de novo título - CHANCELER - para que Hartung ganhe por palestras, em média, R$ 50 mil. JACKSON disse ainda que o ex-imperador quer fazer da jovem de 30 anos a próxima prefeita do município de Vila Velha. E falou mais, muito mais, que se você tiver interessado em saber, procure na FOLHA ES. É de arrepiar careca! Quá... Quá... Quá...

Hoje, no Brasil, mais de 63 milhões de pessoas estão endividadas e sem a menor perspectiva de colocar as finanças em dia. E, segundo uma pesquisa, o maior índice está na classe média alta. Detalhe: tudo indica que a causa maior são os investimentos para vender imagem de RICO nas redes sociais, onde mostram viagens, roupas e joias caras e TUDO que os salários não permitem. Depois dos problemas com cartões de crédito, vem os com condomínios. Como diria o saudoso Sérgio Caseira: "Sacratíssimo coração de Jesus!"

CAPIXABAS NO EVEREST

Depois de vencerem um grande desafio na escalada do Monte Everest, o trio JUAREZ GUSTAVO SOARES (que conseguiu atingir o cume), GIULIANO MARTINS e CÉSAR SAADE acharam por bem devolver ao governador Renato Casagrande, que havia presenteado a equipe com uma bandeira do nosso estado, a mesma autografada pelos três para que passe a fazer parte do patrimônio estadual. Gente de classe faz a diferença. E faz assim!

ARRAIÁ DA CRESCER PHD

Mais uma vez, a festa junina foi um sucesso, com os alunos fazendo bonito na quadrilha do ARRAIÁ DA CRESCER PHD. Tudo em meio a comidas típicas, quadrilha, brincadeiras e muita diversão. Na foto, Aline Aarão Resende, Wellington Villaschi e Isabella Aarão Villaschi.

CASA DE AÇO

Sempre inovador, o arquiteto SÉRGIO PAULO RABELLO já promete ser uma das grandes atrações na CASA COR ES 2019, assinando um projeto audacioso e que renderá muito ti-ti-ti. Por ora, vamos dizer apenas que será uma CASA DE AÇO com base total na sustentabilidade. Sérgio descobriu que existe um tipo de aço, que se chama AÇO VERDE, e é com ele que pretende montar o seu espaço - que terá 10 toneladas do material. Aguardem!

UMA ESCOLA COMPLETA

do Berçário ao Ensino Médio

Para a Crescer, a educação vai além da aquisição de conhecimentos. Desenvolvemos valores, caráter e relacionamento saudáveis para formar indivíduos seguros e de personalidade.

CRESCER PHD

MATRÍCULAS ABERTAS

27 3038 0199

crescerphd.com.br

@ESCOLACRESCERPHD

Av. Rio Branco, 1805, Praia do Canto, Vitória, ES, CEP 29055-643
crescerphd@crescerphd.com.br

Você já foi ao PANAMÁ? Se a resposta for não, acho que vale a pena ir conhecer. Eu disse conhecer. Não é um lugar que devemos repetir pois já disse, várias vezes, que o mundo é muito grande para gastarmos nossos dólares tão difíceis de juntar visitando o mesmo país. Abro exceção para PARIS, NOVA YORK e países asiáticos, em especial a CHINA. Mas, essa é a minha opinião, se você tem dinheiro e gosta, se realize fazendo o que lhe agrada.

Sempre ouvi falar muito que o PANAMÁ era um país atrativo turisticamente por ser Zona Franca. Talvez, em outras épocas, porque com o dólar batendo no paralelo R$ 4,30 deixa, sem dúvidas, de ser. Aliás, viajar para comprar já deixou de ser atrativo há muito tempo, a não ser para os amantes de outlets; que não é o nosso caso.

UMA GRANDE SURPRESA

O PANAMÁ é um país com quase o mesmo número de habitantes que o nosso Estado do Espírito Santo, tendo hoje aproximadamente 4 milhões de pessoas. Mas, tem grandes vantagens que o tornam interessante. Nem sempre foi assim: o país viveu altos e baixos por décadas, desde que o espanhol VASCO NUNEZ BALBOA, no século XVI, teve a ideia da construção do CANAL DO PANAMÁ, que se tornou uma das sete maravilhas do mundo moderno, com uma extensão de 77,1 Km. A construção durou mais de um século e das 43 mil pessoas que trabalharam na sua construção, 20 mil franceses morreram de febre amarela e mais 5,6 mil norte-americanos.
É impossível dissertar à altura a grandiosa obra. Evidente que para os turistas é o ponto principal de visita e paga-se US$ 20 para fazê-la. Cerca de 40 a 45 embarcações passam por ali e garantem o espetáculo, que mostra, em três etapas, o nivelamento das águas para dar profundidade ideal à travessia. O trecho possibilita a economia de até uma semana de viagem só pela passagem do Atlântico para o Pacífico. Isso garante uma fonte de renda inesgotável para o País. Há uma variação de preços, mas o registro do maior valor já pago até hoje, pelo navio NORWEGIAN PEARL, foi de US$ 375.600 (trezentos e setenta e cinco mil e seiscentos dólares). Mas, em média, segundo o nosso guia, a taxa é de US$ 35 mil a US$ 40 mil, o que garante, mais ou menos, US$ 9 trilhões por ano. Sim, senhor! Nove trilhões de dólares anualmente.

OS PODERES PANAMENHOS

O poder do País tem um presidente, dois vice-presidentes e um Conselho de Ministros. Eles garantem um mandato por cinco anos, sem direito a tentar reeleição. Atualmente, o último presidente, RICARDO MARTINELLI, está na prisão e busca ganhar o direito de prisão domiciliar. Ele é acusado de corrupção e peculato. Embora seja obrigatório que o cidadão panamenho vote, não há nenhuma penalização caso não o faça.

OS MUSEUS.

Não há como tentar conhecer qualquer lugar sem visitar os seus museus, onde encontramos a história local. Além do Museu do Canal, que é interessantíssimo, visitamos o Museu da História do Panamá e o Museu da Biodiversidade (foto), que causou perplexidade aos panamenhos com o valor declarado de sua construção - US$ 90 milhões. Uma coisa nos chamou a atenção: em quase todos, não se cobra a visita e sempre temos à disposição professores formados dispostos a nos acompanhar e esclarecer cada detalhe do que está exposto.

CASCO VIEJO

Uma das mais belas atrações turísticas é CASCO VIEJO (ou CASCO ANTIGUO), uma cidade colonial, construída em 1671, que sofre uma total recuperação em seus lindíssimos casarios de cores vibrantes. Ali estão o artesanato típico panamenho, que é riquíssimo e bem diferenciado, com preços ora vantajosos e, em outros tipos, nem tanto. É um local para você se perder em ruelas e descobrir museus, igrejas, bares e restaurantes. Não há nenhum perigo em caminhar porque ali existe um policiamento ostensivo, já que é também o local do Palácio Residencial.

ARQUITETURA FANTÁSTICA

Não há como ignorar a arquitetura na Cidade do Panamá. Em alguns lugares, muito se assemelha aos espetaculares prédios de DUBAI. E não é só o que já está concluído, mas os muitos que estão em fase de construção. Um dos mais impressionantes é o F & F Tower, que tem o apelido de "parafuso" e é belíssimo. Mas, o maior é o antigo TRUMP TOWER, hoje o BAHIA PANAMÁ. Trata-se de um prédio misto, com uma parte residencial e outra funcionando um hotel com cassino. Ele tem 284,4 metros de altura. Outros maravilhosos são o OCEAN TOWER e o RIVAGE.

SHOPPINGS CENTERS

Se existe mais uma coisa que impressiona no PANAMÁ é a dimensão dos shoppings centers. Há quem diga até que o País é o paraíso dos shoppings. Os mais visitados são o MULTIPLAZA, o ALBROOK, que fica mais distante da cidade, o METRO-MALL e o mais novo e mais chique de todos - o SOHO MALL. Nele, estão instaladas as lojas da maioria das grifes internacionais como DIOR, DOLCE & GABBANA, FENDI, GUCCI, LOUIS VUITTON e até uma doceria LADURÉE ainda não inaugurada. Aliás, a loja da DIOR deve ser a maior de todas espalhadas pelo mundo. O movimento é bem pequeno, uma vez que ali os valores são bem diferenciados também.

CHIQUERIA - LUXO - SOFISTICAÇÃO

MERCADO DE MARISCOS

Eles, os panamenhos, fazem questão de comentar e sugerir uma visita ao MERCADO DE MARISCOS, que fica entre a Cinta Costeira e o Casco Antiguo. Mas, se você for um turista um pouquinho mais exigente, acho que não vale a pena; e nem entendi a razão de quererem incluí-lo como point. Talvez, porque uma das atrações é o CEVICHE, que é vendido a partir de US$ 1 e, geralmente, em lugares como aqui no Brasil, custa em torno de R$ 40. Lá, se você for almoçar, eles dão até de cortesia.

Mas, em compensação, você escolhe a lagosta para grelhar e o menor preço fica em torno de US$ 25 e não é lá grandes coisas. Além disso, ao adentrar no mercado, você é SUFOCADO por funcionários dos restaurantes brigando pelos clientes. Honestamente, não vale a pena.

HOTELARIA

Como o turismo é uma das maiores fontes de renda do País, a oferta de hotéis das maiores redes estão ali à sua disposição. O que você pensar de melhor em hotelaria, encontrará no Panamá. Vale acrescentar a categoria do atendimento. Pode existir igual; melhor, impossível. Todos são treinados para que você usufrua do melhor durante a estadia. A nossa escolha foi pelo WALDORF ASTORIA HOTEL, onde as suítes amplas, breakfast farto, chique e cheio de detalhes nas arrumações dos buffets, que fazem a diferença; e produtos de banho assinados por Salvatore Ferragamo, já garantem bons momentos. E nem pensem que por isso se paga uma fortuna. São bem mais baratos que os nossos hotéis de montanha.

A MOEDA

Na Cidade do Panamá, não é preciso se preocupar em conversão de moeda porque oficialmente o comércio funciona com o dólar americano. Eles têm uma moeda que é o BALBOA, homenagem ao espanhol que teve a ideia de construir o Canal do PANAMÁ; mas, só em moedas, para facilitar o troco. Não existe em papel.

O nosso real até aparece nas casas de câmbio, mas com uma cotação bem desvalorizada. Enquanto aqui um dólar valia R$ 4,30, se quiséssemos trocar seria R$ 5,70 por um dólar.

CANAL DO PANAMÁ

A maior atração turística e que rende trilhões de dólares

Carnaval

Zombie Bride

Hard Rock Café

Burberry

BONECA Barbie EXPO

Texto de **IZABEL AARÃO**,
direto do Canadá

Gone with the Wind

Scuderia Ferrari

Peru

Kenya

Uma viagem pelo mundo da moda, dos grandes estilistas e grifes renomadas, do cinema, das personagens memoráveis de Hollywood marcando época e ditando comportamento. De adolescente, modelo fashionista em 1959, até a jovem senhora dos tempos atuais, BARBIE, a boneca que faz parte do sonho de muitas meninas, é tema da BARBIE EXPO.

É uma exposição linda e encantadora que pode ser visitada no Les Cours Mont-Royal, número 1455, na rua Peel, no segundo andar, em Montreal, no Canadá. A exibição de alta costura apresenta uma coleção de encher os olhos dos fãs da boneca Barbie pelo mundo. Eu fiquei apaixonada. Indo a Montreal, fica a dica.

Gone with the Wind

Cabaret Dancers

Kate Spade

Donna Karan

Christian Louboutin

Palm Beach Coral

Versus Versace

The Addams Family

Antique Rose

Cleopatra

Inuit Legend

A boneca que faz parte do sonho de muitas meninas

Elvis & Priscilla

Brazil

Society Hound

Radiant Rose

TOP CLASS

AS MULES ESTÃO DE VOLTA

Quem curte sapatos, já deve saber que as MULES, aqueles calçados que deixam o calcanhar à mostra, invadiram os closets dos ricos e famosos. E não só feminino, mas também do público masculino. Aqui, A MARCA REGISTRADA está com uma coleção bastante diversificada para atender a sua clientela. Mas, os que gostam e não se incomodam de gastar com grifes, podem conferir alguns modelos que já estão à sua disposição.

MADE IN ITALY

Para quem curte casa bonita e decoração alegre, a SHEILA SILVA PRESENTES está com uma linha de peças italianas belíssimas. As com frutas em alto relevo, com fundo branco, além de facilitarem a combinação com qualquer ambiente, realmente são peças diferenciadas.

DOCES INCOMPARÁVEIS

Já há alguns anos, a sociedade capixaba desfruta de uma dezena de doceiras que nada devem às mais famosas do País. Investir em doces vindos de São Paulo, Minas e Goiás, grandes centros reconhecidos, já não se faz mais necessário. Uma delas, que a cada dia ganha mais credibilidade, não só nos doces e bolos, mas em salgados, principalmente os da culinária árabe, é NAJLA CARONE. E garantirá o sucesso do seu evento. Se você quer ter tranquilidade em sua festa e saber que agradará de A a Z, anote em sua agenda e experimente. NAJLA é incomparável! Acesse o IG @najladoces ou ligue para (27) 3325-7145 - (27) 99949-2363.

BEST-SELLER

Se não bastasse ser uma referência como empresária, XUXU NEFFA ganha fama nacional como escritora. Depois do lançamento do seu primeiro livro, SETE PECADOS EMPRESARIAIS, que foi grande sucesso em todo território nacional, ela já colhe mais um êxito com o segundo, MILAGRE EM PASSADOURO, aparecendo nas listas dos mais vendidos que são citados nos grandes jornais do País, como O GLOBO (RJ) e ESTADÃO (SP).

***O DIVÃ DE ROBERTO CARLOS.** O deputado HÉRCULES SILVEIRA, dias atrás, fez revelações interessantes sobre a sua cidade natal, Cachoeiro de Itapemirim. Contou que o cantor Roberto Carlos teve a sua perna decepada por um trem que fazia manobras na capital secreta e disse que quando era presidente da Câmara daquele município e THEODORICO FERRAÇO o prefeito, foi Ferraço que decidiu tirar a linha férrea do Centro. HÉRCULES disse ainda que a música DIVÃ, de Roberto Carlos, esclarece perfeitamente o que foi na vida do cantor esse momento trágico.*

ARTE BARROCA

Quem curte arte barroca não pode deixar de passar no SÃO THIAGO ANTIGUIDADES, ali na Avenida Leitão da Silva; que, por sinal, já está permitindo melhor circulação após anos e anos de paralisação. Os devotos de todos os santos podem escolher ali o seu. E é sempre charmoso quem tem móveis antigos complementar um cenário com uma imagem barroca.

CHIQUERIA PURA

Se você está de malas prontas para uma temporada em Paris, JG te passará uma dica colhida na última edição da revista VOGUE (France): como o calor por lá já está fazendo muita gente suar, nada melhor que um bom sorvete. Pois a mais antiga sorveteria da capital francesa (desde 1761), a LA MERE DE FAMILLE, que fica na 35 Rue du Fauborg Montmart 75009, está com novidades fantásticas feitas com frutas frescas, chocolates, caramelo e avelãs caramelizadas. Não é barato, mas lembre-se que em viagem temos de esquecer o câmbio e cair sempre na REAL: nossa moeda é que não vale nada.

BELEZA MASCULINA

Hoje, os cuidados com a beleza já são idênticos para homens e mulheres. Claro que existem alguns produtos diferenciados, mas os cuidados são os mesmos. Nos últimos tempos, o que era IMPOSSÍVEL, se tornou banal: o alinhamento de sobrancelhas. O sistema, que retira os pelos desalinhados até a raiz, se difere nos desenhos que devem deixá-las mais espessas e sem aquela parte afinada como as femininas. A especialista JANE MUNIZ, visagista do SPA das SOBRANCELHAS, alerta que um erro muito comum no trabalho de alinhamento é deixar muito espaço entre uma e outra. JANE garante que os homens não devem temer a dor, muito menos os comentários maldosos. O importante é aumentar a autoestima.

WM
LAVANDERIA
By Paulo Farage

Atendemos

- Residências
- Empresas
- Hotéis
- Condomínios
- Restaurantes

Não jogue este impresso em via pública

Praia do Canto - Vitória - Rua Moacir Avidos, 189
(27) 3315-5930 / 99951-0458 / 99810-8822

Buscamos e entregamos em domicílio (toda a Grande Vitória)

KABE LO'S

KABELO'S

DOMINGO a DOMINGO
10:00h às 22:00h

SHOPPING VITÓRIA
LOJA 333/335
TELS.: (27) 3335-1147 e 3335-1303
www.kabelos.com.br

CLASS
DESDE 1992
A REVISTA MAIS LIDA DO ES

ANO XXVII - EDIÇÃO 355 - JULHO/2019

Diretor Responsável:
JORGINHO SANTOS

Diretora Executiva:
TERRIELY M. SANTOS LEAL

Jornalistas e Colaboradores:
ELIZA M. SANTOS, TERRY SANTOS, CID PAULO LEAL JR.
E JOSUÉ DOS SANTOS NETO

Departamento Comercial:
JORGINHO SANTOS

Fotografias:
ARNALDO PERUZO

Designer:
ALEXANDRE BORGES DE QUEIROZ

Impressão:
GRÁFICA & EDITORA GSA

A revista **CLASS** é uma publicação da Joleterry Produções Gráficas e Eventos. Endereço de correspondência: Rua José Alexandre Buaiz, 160 - Salas 319 a 323 - Ed. London Office Tower - Enseada do Suá - Vitória/ES - Tel.: (27) 3315.0892; 98113.2632. E-mail: anuncio@revistaclass.com.br.

*Os artigos assinados são de inteira responsabilidade do autor e não expressam, necessariamente, a opinião deste veículo.

Assine
CLASS,
a revista mais
lida do ES.

3315-0892

98113-2632

POR QUE É TÃO DIFÍCIL EMAGRECER CONFORME ENVELHECEMOS?

Você já percebeu que perder peso não é tão fácil como quando era bem jovem? Ou que não pode comer o que quer, pois os quilos a mais logo aparecem? O médico nutrológo Alexander Gomes de Azevedo explica que é mais difícil emagrecer conforme envelhecermos porque o nosso metabolismo basal (o que o corpo gasta de energia para manter suas funções) começa a cair.

Isto acontece já a partir dos 25 a 30 anos de idade, período em que ocorre uma queda gradual na produção dos nossos hormônios tiroidianos e sexuais (masculino ou feminino), além do hormônio do crescimento, entre outros. Só essa queda hormonal já pode diminuir nosso metabolismo, que piora ainda mais quando está associado ao sedentarismo e a má alimentação, o que aumenta o depósito de gordura corporal e acelera a chamada "sarcopenia", que é a perda muscular progressiva relacionada à idade. "E nós sabemos que o músculo também é um grande 'gastador' de energia", elucida o médico.

Segundo Azevedo, estes fatores associados não só dificultam o emagrecimento como facilitam a instalação de doenças crônicas não transmissíveis, como é o caso da obesidade, diabetes tipo II, hipertensão arterial, e até alguns tipos de câncer. Algumas vezes, o metabolismo já começa a desacelerar bem antes: "Pode começar a diminuir aos 18 anos. Isso vai depender dos hábitos alimentares e de vida", pontua.

Para aumentar o metabolismo e mantermos o peso desejado, é necessário fazer alguns ajustes. Reduzir a quantidade de alimentos ingeridos e melhorar a qualidade deles, além de fazer exercícios para evitar a perda de massa muscular. "Recomendo os exercícios de resistência associados a eletroestimulação muscular passiva com aparelhos específicos, acompanhado sempre de profissionais capacitados a realizar esse tipo de treinamento." O nutrólogo também fala sobre os alimentos que podem acelerar o metabolismo.

São aqueles que contém mais fibras, como alimentos integrais, frutas e verduras, além de proteínas de origem animal. Bebidas como café e chás, que podem estimular o metabolismo, devem ser consumidos com moderação, uma ou duas xícaras ao dia. Outra boa opção é escolher os alimentos de acordo com o seu grupo sanguíneo, esclarece o profissional de saúde que conclui: "Além de uma boa alimentação e exercícios regulares, o equilíbrio hormonal é fundamental para melhorar ou manter a sua saúde com o passar dos anos. Faça boas escolhas para viver mais e melhor."

Alexander Luiz Gomes de Azevedo - escritor e pesquisador, o dr. Alexander é médico nutrólogo, pós-graduado em Saúde de Família pela USP, doutor em Ciências Biomédicas, com pós-doutorado em Investigação e Docência Universitária. Além disso, é residente do Instituto de Assistência das Américas (IAA), uma organização social sem fins econômicos, que tem projetos sociais na área de saúde para crianças e idosos, com foco nas populações menos favorecidas.

ATELIER
REGINA MEYNARD
bolos & doces

Existem momentos na vida que nos marcam, que nos tocam. Esses momentos ficam eternizados em nossa memória acompanhados de sensações especiais.

O atelier Regina Meynard surgiu com um propósito, de fazer com que esses bons momentos sejam vividos com ainda mais prazer.

reginameynard.com.br

Bolos · Doces · Bem-casados · Macarons · Chocolates · Cookies

R. Raymundo Vieira do Espírito Santo, 76 Tel. +55 27 3345 3294
Bairro de Lourdes - Vitória - ES - Brasil contato@reginameynard.com.br

CULINÁRIA

by JOSUÉ DOS SANTOS NETO

BOLINHO CAIPIRA

INGREDIENTES: 12 fatias de Pão de Milho Seven Boys, 2 colheres (sopa) azeite, 300g de patinho moído, 1 cebola picada, 3 dentes de alho picados, sal a gosto, pimenta-do-reino a gosto, ½ xícara (chá) de leite, 1 litro de óleo

PREPARO: em uma panela, aqueça o azeite e acrescente a cebola picada. Refogue por 2 minutos até que comece a murchar. Junte o alho picado e refogue mais um pouco. Adicione a carne moída e mexa, separando os pedaços da carne até que fique bem soltinha. Tempere com sal e pimenta-do-reino a gosto. Deixe refogando por cerca de 10 minutos ou até cozinhar por completo e começar a dourar um pouco. Reserve e deixe esfriar.

PARA A MONTAGEM: com as próprias mãos, amasse ligeiramente a fatia de Pão de Milho Seven Boys e umedeça um dos lados da fatia com o leite. Acrescente duas colheres da carne refogada no centro o pão, enrole a fatia e aperte nas pontas para formar o bolinho. Dica: evite preencher perto das bordas do pão para não vazar na hora de fritar. Em uma panela média, aqueça o óleo e leve os bolinhos para fritar por 1 minuto, o suficiente para que fiquem dourados e crocantes. Sirva ainda quente e acompanhado de pimenta ou geleia de pimenta.

PAÇOCA GELADA

INGREDIENTES: 1 lata de leite condensado, 2 caixinhas de creme de leite, 1 pote de paçoquinha rolha Yoki, 1 colher (sobremesa) de margarina sem sal, pacote de Chantili Yoki, 2 xícaras (chá) de leite, 2 pacotes de biscoito champanhe.

PREPARO: Esmague bem as paçocas. Em uma panela, misture o leite condensado, a paçoquinha e a margarina e ferva até engrossar. Atente para a consistência: quando ao mexer for possível ver o fundo da panela, o creme estará pronto. Desligue o fogo e acrescente o creme de leite. A paçoquinha de colher está quase pronta. Forre um refratário com biscoitos champagne levemente umedecidos com leite. Em seguida, despeje o creme da paçoca e faça camadas intercalando as bolachas com o creme. Para finalizar, acrescente o chantili batido conforme instruções da embalagem. Decore com paçoquinhas esfareladas e/ou inteiras. Leve sua receita de paçoca de colher para gelar.

ARROZ DOCE COM CALDA DE QUENTÃO

INGREDIENTES:

Arroz: 1 xícara (chá) de arroz branco Camil, 2 xícaras (chá) de água, 1 pedaço de casca de limão, 1 pedaço de canela em pau , 4 gemas peneiradas (60 g), 1 e ½ litro de leite, 2 xícaras (chá) de açúcar refinado, 1 caixinha de creme de leite (200 g)

Calda: 2 xícaras (chá) de açúcar refinado, 2 colheres (sopa) de gengibre picado, 3 cravos-da-índia, 1 pedaço de canela em pau, 1 maçã pequena picada, 1 pedaço de casca de laranja, 1 xícara (chá) de água, meia xícara (chá) de cachaça

MODO DE PREPARO:

Arroz: Em uma panela, adicione o arroz branco Camil, a água, a casca de limão, e a canela tampe parcialmente a panela e cozinhe em fogo baixo, até secar. Junte, o açúcar refinado e o leite e cozinhe por 10 minutos. Em uma tigela pequena, misture as gemas com 1 concha do líquido da panela, mexendo bem e tomando cuidado para não talhar. Junte as gemas misturadas ao arroz e cozinhe até ficar levemente cremoso. Adicione o creme de leite e misture delicadamente. Espere amornar e reserve em geladeira por pelo menos 2 horas.

Calda: Em uma panela, adicione o açúcar refinado, o gengibre, o cravo e a canela e mexa, em fogo médio, até começar a caramelizar. Adicione a maçã, a água e a cachaça e mexa bem. Deixe apurar até o caramelo se dissolver por completo e engrossar levemente. Espere esfriar por completo e passe pela peneira. Sirva com o arroz doce.

Jony Ive, designer do iPhone, deixa a Apple após quase 30 anos

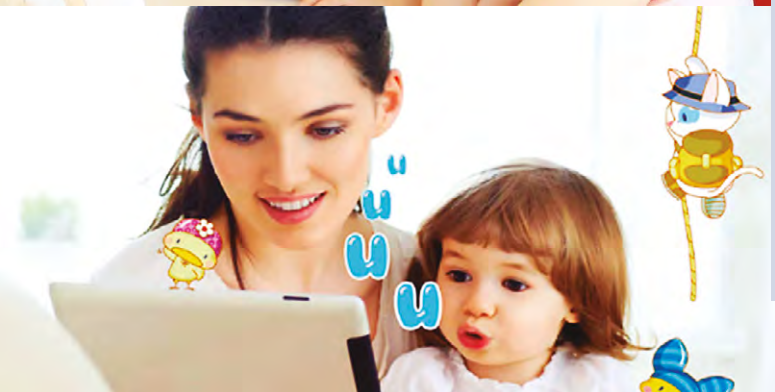
O designer Jony Ive está deixando a Apple após quase 30 anos trabalhando na companhia. Ive anunciou que está saindo da empresa para abrir sua própria firma de design, que terá a Apple como principal cliente. A nova companhia se chama LoveFrom e será chefiada por Ive e pelo designer Marc Newson.

Em comunicado enviado à imprensa, o executivo-chefe Tim Cook afirmou que a empresa continuará a se beneficiar do know-how de Ive trabalhando diretamente com ele em projetos exclusivos. "Jony é uma figura única no mundo do design e seu papel no ressurgimento da Apple não pode ser exagerado, do inovador iMac, em 1998, ao iPhone, passando pela ambição sem precedentes do Apple Park, para onde ele recentemente direcionou muito de sua energia e cuidado", disse Cook.

Além dos produtos citados, Ive também foi responsável pelo design do Apple Watch, do iPod e do iPad. Como diretor de design da empresa, seu trabalho também está presente no software da companhia. Em 2013, com o lançamento do iOS 7, a Apple abandonou o esqueumorfismo das primeiras versões do sistema operacional e adotou uma nova linguagem de design que é seguida até hoje, tanto nos dispositivos móveis quanto no macOS.

Com a saída de Ive, Evan Hankey, atual vice-presidente de design industrial, e Alan Dye, vice-presidente de design de interfaces, irão responder diretamente ao diretor de operações Jeff Williams. Segundo a empresa, Williams agora irá passar mais tempo trabalhando diretamente com as equipes de design.

No comunicado, Ive agradece pelo tempo que passou na empresa. "Tenho total confiança em meus colegas de design na Apple, que continuam sendo meus amigos mais próximos, e mal posso esperar para trabalhar com eles por muitos anos", concluiu o designer.



Empresa cria game que ajuda crianças a desenvolverem a fala

A Fofuuu é uma empresa que cria games que ajudam no desenvolvimento infantil, principalmente na área de fonoaudiologia. A criança controla, com a própria voz, personagens coloridos em jornadas que desenvolvem fonemas diferentes. A ideia nasceu da experiência da cofundadora, Tricia Araújo, que nasceu com lábio leporino e precisou passar por tratamentos fonoaudiológicos complicados e nada divertidos ao longo de sua infância inteira.

Audi
Center Vitória

resultate.

POTÊNCIA & MODERNIDADE

Q3. Um carro desenvolvido para atender **o que você busca.**

No trânsito, dê sentido à vida.

www.audicentervitoria.com.br | 27 3025-6565 | 27 9 8802-0916

Vitória Inteligente

Atualmente, Vitória tem a melhor saúde do país (*Ranking Smart Cities*), bem avaliada pelos moradores e com marcação de consultas online e sem filas.

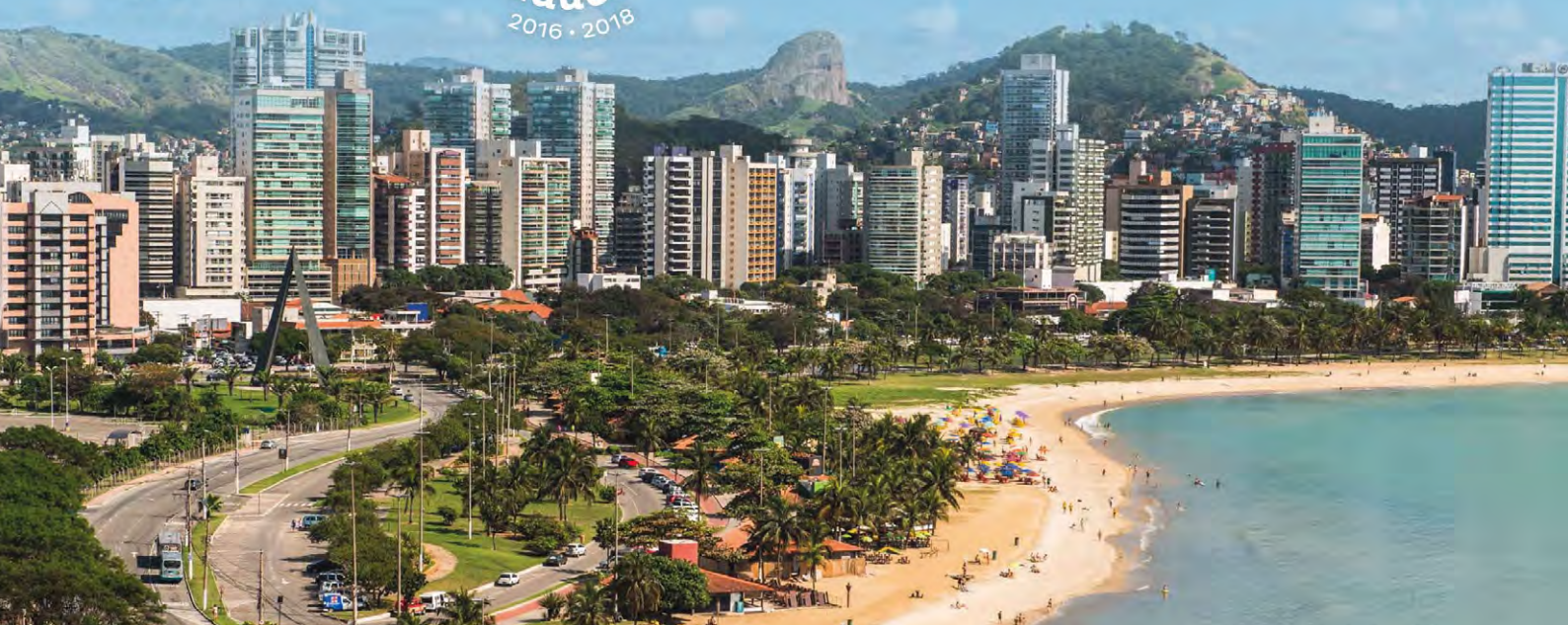
Possui ainda a melhor educação para crianças de até 6 anos (*Ranking Smart Cities*), internet wi-fi gratuita em 220 pontos e tecnologia no combate à criminalidade com a implantação do Cerco Inteligente de Segurança.

BAIXE O APP VITÓRIA ONLINE
E ACESSE OS SERVIÇOS DA PREFEITURA

PREFEITURA DE VITÓRIA

3º Lugar Geral 2018

Bicampeã Brasileira em Educação 2016 • 2018

Tetracampeã Brasileira em Saúde 2015 • 2016 • 2017 • 2018

Tricampeã Brasileira Faixa Populacional 2016 • 2017 • 2018