



Departamento de Design

Carolina Techima Salsano |20151707

Revista Usual

Brasília, 2017

Revista Usual

Relatório apresentado ao Departamento de Design da Universidade de Brasília como trabalho realizado ao longo da Diplomação em Programação Visual, com orientação do Prof. Rogério Camara.

Agradeço a todos que, de alguma forma, contribuíram com este projeto.
Em especial, um muito obrigada à fotógrafa e amiga Priscilla Dantas por todo apoio que me foi dado durante este período e aos incríveis Rosana Techima e Henrique Salsano, pela ajuda financeira e emocional.

RESUMO

Neste relatório é apresentado o desenvolvimento de uma revista que visa promover o compartilhamento de experiências e do estilo de vida. Possui como propósito criar uma comunidade de leitores e despertar a sensação de pertencimento. Partiu-se da necessidade de criar um meio de se comunicar indiretamente com pessoas desconhecidas, e observar assuntos cotidianos com outros olhos. Assim, iniciou-se uma pesquisa acerca de publicações com temas e conceitos semelhantes. Este documento apresentará etapas especificadas para o desenvolvimento da publicação.

Palavras-chave

Design, editorial, cotidiano, compartilhamento

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	6
2. JUSTIFICATIVA	9
3. OBJETIVOS	10
4. CONTEXTUALIZAÇÃO	11
5. REFERÊNCIAS	12
6. PROJETO EDITORIAL	16
7. CONFORTO	18
8. PROJETO GRÁFICO	25
9. PRODUÇÃO	30
10. CONCLUSÃO	33
11. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	34

I. INTRODUÇÃO

Revista é uma publicação periódica, que tem como finalidade transmitir informação e entretenimento. Sua origem data de 1663, com a publicação *Erbauliche Monats-Unterredungen* (“Edificantes Discussões Mensais”), na Alemanha, por Johann Rist. Ainda com o formato de livro, o periódico apresentava um conteúdo voltado à teologia. Anos depois, a França, Itália e Inglaterra também começaram a ingressar no mundo das publicações periódicas impressas.

Atualmente, existe uma grande diversidade de temas, dirigidos a diferentes públicos. As revistas podem trazer conteúdos variados, ou especializados, como moda, música, cultura, esportes. Porém, com o avanço das tecnologias, internet e redes sociais, as publicações impressas vêm perdendo espaço. O meio digital vem tomando conta das relações interpessoais, e predominando como meio de comunicação e de informação.

Este projeto se deve a minha experiência no uso de redes sociais, principalmente Facebook e Instagram. Me via horas envolvida em redes sociais em momentos de tédio. Era um escape para o momento ocioso, que acabava gerando grande ansiedade pelo enorme volume de informações. Era necessária outra ferramenta que ocupasse meu tempo longe das telas, que não gerasse tanta ansiedade.

As pesquisas pessoais se iniciaram com produtos que gerassem um sentimento relaxante longe do computador. Com isso, conheci a revista Kinfolk, principal referência do projeto. Depois, comecei uma breve pesquisa a respeito da psicologia aliada ao comportamento humano em redes sociais e os fatores gerados pelo uso excessivo de internet nos jovens.

Em 2014, Brian A. Primack, diretor do Centro para Pesquisas em Mídia, Tecnologia e Saúde da Universidade de Pittsburgh, e seus colegas aplicaram questionários a 1.787 adultos jovens americanos para determinar o tempo e a frequência de uso de redes sociais. Foram selecionadas as 11 plataformas mais populares, dentre elas: Facebook, YouTube, Twitter, Instagram, Snapchat.

Além disso, os pesquisadores realizaram testes para medirem a percepção de isolamento social dos participantes, e controlaram variáveis demográficas e sociais da amostra. Os resultados mostraram que os entrevistados que usavam redes sociais por mais de duas horas por dia tinham duas vezes mais chances de experimentar o isolamento social em relação a pessoas que faziam uso por menos de meia

hora por dia. E os que visitavam essas plataformas mais de 58 vezes por semana tinham quase três vezes mais chances de se sentirem solitários do que aqueles que visitavam menos de 9 vezes por semana.

Os pesquisadores levantaram algumas possíveis teorias para explicar como o aumento do uso de redes sociais pode alimentar a sensação de solidão. Uma delas é que a conexão por meio dessas plataformas, de alguma forma, acaba substituindo experiências sociais mais autênticas, porque quanto mais tempo gasto on-line, menor o tempo disponível para interações no mundo real.

As redes sociais possuem algumas características que facilitam o sentimento de exclusão, como mostrar fotos de amigos se divertindo em eventos para os quais a pessoa não foi convidada, ou pela exposição a representações idealizadas da vida de colegas nas redes sociais, o que pode alimentar o sentimento de inveja e a crença distorcida de que as outras pessoas são mais felizes e bem-sucedidas.

Há duas décadas, foi criado o termo “psicologia da internet” para se referir ao comportamento alterado das pessoas em ambientes virtuais. Essa realidade paralela que a internet nos traz, gera uma dinamização da personalidade, fazendo com que a pessoa tome atitudes de descontrole não calculadas.

Contudo, a questão que envolve o projeto não são as implicações da internet nas formas de relações interpessoais. A questão é a velocidade com que as informações são repassadas na internet e nas redes sociais. Em apenas 2 minutos, o seu feed de notícias do Instagram ou Facebook terá centenas de atualizações para você acompanhar. Este é o fator determinante para o projeto. Se em muitos casos de depressão e isolamento a internet foi extremamente benéfica, há casos em que se percebe uma piora no comportamento do usuário, causado pelo uso desmedido das redes sociais, pela necessidade e ansiedade de se comunicar com outras pessoas e de pertencer a algo.

Por este motivo, o caráter editorial adotado pelo projeto aqui proposto é propor um objeto de leitura mais reflexivo, em que o leitor se permita a compreender o universo do outro, se delicie com histórias e dicas contadas por pessoas estranhas a ela. Ler a experiência do outro pode ser extremamente prazeroso, gera uma curiosidade e uma identificação com o próximo.

A revista Usual tem a ambição de criar uma comunidade formada por leitores fiéis, onde pode se aprender com as palavras do outro, com histórias, que instiguem a pensar a respeito do cotidiano e do estilo de vida que se leva. Ela está voltada a jovens que estão ingressando no mercado de trabalho, e que veem sua

vida em constante mudança e se apresenta com linguagem poética, e textos de caráter atemporal. Dado as características do projeto editorial, tema, linguagem e configuração de equipe, definiu-se a trimestralidade como periodicidade favorecendo uma maior elaboração do conteúdo.

Buscou-se referências em publicações nacionais e internacionais. A primeira parte se deu pela pesquisa de publicações nacionais voltadas ao estilo de vida. Fundamentalmente duas publicações, uma internacional (Kinfolk) e outra nacional (Vida Simples) foram referências deste projeto, como se verá adiante.

O conteúdo será, em grande parte, produzido por colaboradores. A equipe fixa será pequena, constando de um designer e diretor de arte, um fotógrafo, um redator e um revisor. Integra, como redatora, a jornalista Sara Campos. Ela ficou encarregada da redação e revisão dos textos entregues pelos colaboradores. A fotógrafa Priscilla Dantas fica encarregada de imprimir um estilo singular ao projeto, como se pode observar no primeiro volume. As funções de Direção de Arte e Design ficam sob a responsabilidade de Carolina Techima. Além disso conta com colaboradores, tanto a escrever uma matéria, como ilustrar ou fotografar. Assim, temos a oportunidade de apresentar o projeto em detalhes e atingimos com maior facilidade o objetivo de manter a coerência e unidade. Os colaboradores são escolhidos de acordo com a pauta da edição.

2. JUSTIFICATIVA

Viver em um mundo com internet molda a vivência e as relações dos indivíduos. Segundo estudos, jovens passam mais de 2 horas diárias online, imersos em um mundo virtual, onde há pouca ou quase nenhuma conexão com pessoas ao redor. Parte desses jovens faz parte de comunidades virtuais, mas o fato de ser online gera ansiedade, pelo recebimento de respostas imediatas, e solidão.

O propósito deste projeto não é reduzir a interação dos potenciais leitores nas redes sociais, mas criar um espaço offline onde se possa compartilhar emoções, histórias e dicas, aproximando os leitores e criando uma comunidade que se une em suas particularidades. É um espaço para sentir, apreciar e vivenciar um momento íntimo. A publicação offline não requer pressa a ser lida. Quanto mais tempo parar para apreciar as palavras, mais tempo terá para se conectar com o outro.

3. OBJETIVOS

3.1. Objetivos gerais

Desenvolver uma publicação impressa com foco no compartilhamento de experiências, com assuntos relacionados ao estilo de vida e ao cotidiano.

3.2. Objetivos específicos

Despertar interesse no leitor em observar novos pontos de vista;

Provocar curiosidade e indagação;

Aproximar o leitor e o colaborador;

Criar uma comunidade offline de leitores fiéis;

Oferecer um momento prazeroso e relaxante ao cotidiano do leitor;

Criar um objeto de coleção para o leitor, com textos atemporais, de forma que ele guarde a publicação e a leitura faça sentido no futuro.

4. CONTEXTUALIZAÇÃO

No mercado brasileiro há escassez de publicações que deem aos leitores o prazer de compartilhar histórias e experiências. Há certa carência de uma publicação que dê sentido ao estilo de vida que se leva, ao sentimento de comunidade por parte de pessoas que você nunca conheceu e, ainda assim, se sente atrelado a elas.

Para tanto, se desenvolveu uma publicação impressa na qual a experiência do leitor se dê de forma a maximizar a conexão com o conteúdo, um objeto a ser guardado e colecionado. Em alguns anos, ele poderá retomar essa leitura, e ela ainda fará sentido para o contexto, por se tratar de uma publicação atemporal.

Com matérias curtas e objetivas, a revista Usual usa uma abordagem poética e leve em suas matérias. O intuito foi a criação de uma publicação a ser lida em seu local de conforto, não em locais de trânsito e públicos.

5. REFERÊNCIAS

5.1. Referências para o conteúdo

Duas publicações foram analisadas detalhadamente para desenvolver o projeto: Kinfolk e Vida Simples. Outras, foram analisadas em âmbito menor, por possuírem conceitos e objetivos divergentes deste trabalho.

A referência principal para o conceito do projeto surgiu com a publicação dinamarquesa Kinfolk. Ela serve como parâmetro pelo objetivo de promover temas relativos à qualidade de vida e aproximar seus leitores, criando uma comunidade de diferentes profissionais, e diferentes culturas. É uma revista de periodicidade trimestral, e é vendida em mais de 100 países, em 4 línguas diferentes. Por ser trimestral, é uma publicação mais densa, com quantidade maior de páginas e conteúdo, e grande variedade de imagens: fotografias e ilustrações.

A revista Kinfolk conta com uma equipe fixa de editores, diretores e designers, mas sua estratégia principal envolve colaborações de pessoas convidadas a compartilhar sobre temas específicos de cada edição.

Se trata de uma publicação com a linguagem próxima ao que nossa publicação deseja alcançar. As sensações ao ler as matérias são de agrado e satisfação, e também cria um vínculo entre o objeto com o leitor, que tende a colecionar as edições por se tratar de um impresso próximo ao valor emocional de um livro. Ainda, a divisão das seções da Kinfolk também serviu como base para a criação deste projeto.

Quanto às publicações nacionais, a revista Vida Simples foi analisada em vários aspectos e diferentes edições, por tratar de temas cotidianos e se relacionar com estilo de vida.

Vida Simples é uma revista mensal sobre estilo de vida, sociedades melhores e relações mais éticas. Tem como objetivo descomplicar o dia a dia do leitor, dando a ele uma vida mais equilibrada com a sociedade e com ele mesmo. Embora as matérias se aproximem do conceito desejado para o projeto, ela se distancia por guardar um aspecto jornalístico. Porém, conta com a ideia de compartilhamento, principal alvo almejado deste projeto. Em diversas ocorrências ao longo das edições, apresenta-se o texto em primeira pessoa (o que enfatiza a ideia de compartilhamento de uma história e uma experiência). A última seção é reservada ao

olhar do leitor, que permite o compartilhamento da experiência e ponto de vista dele a respeito de certo assunto.

Alguns aspectos da Kinfolk, quando comparado à Vida Simples, se aproximam mais como referência, principalmente pela linguagem em primeira pessoa e por possuir o conceito de experiências pessoais dentro do conteúdo, contando com diferentes colaboradores.

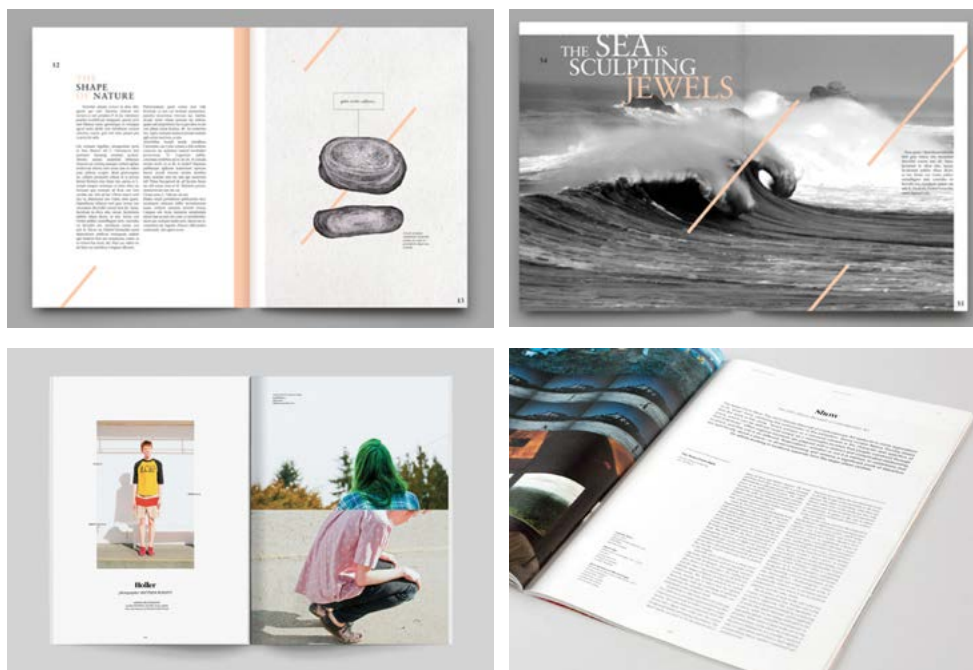
5.2. Referências visuais

Ao longo da pesquisa, separei alguns projetos gráficos e imagens que serviriam como inspiração para a criação do projeto.



Referências para capa e títulos

O projeto Full Stop. possui títulos com fonte e corpo impactante. Desta forma, procurei trazer esta característica às matérias, onde haveria certo contraste entre tamanho de títulos e texto corrido.



Referências para grid e sangramento de imagens

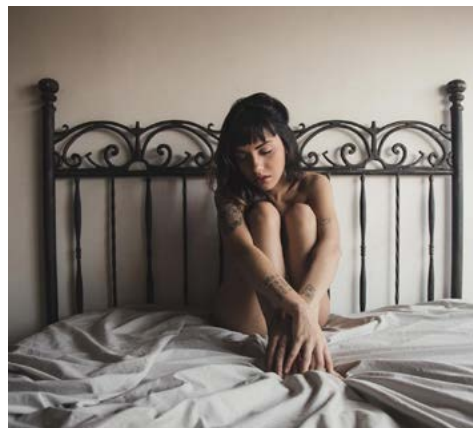
O grid é composto de um número ímpar de colunas, para que a diagramação na página não ficasse completamente centralizada, alinhando a uma das margens.

O sangramento de imagens foi pensado a partir da segunda referência, onde apenas é sangrado em duas margens: à esquerda e abaixo. Isso faz com que a cabeça (onde mostra a seção que está sendo lida) apareça em uma das páginas. O full bleed está presente apenas em alguns casos, a ser avaliado em um momento posterior.



Referências para grid

Essas referências mostram o aspecto limpo e minimalista que a revista possuirá.



Referências para fotografias, da fotógrafa Priscilla Dantas

A estética escolhida para as fotografias tem um aspecto Folk, vintage. A abordagem das fotos, por conta da história texto de cada colaborador, é uma entrega dele, onde se abre para compartilhar (não só o que foi escrito, mas sua linguagem corporal). É um encontro, uma troca com o fotógrafo. A linguagem das imagens também deve ser poética, consistente com o texto escrito.

A ideia é fotografar cada colaborador em sua casa, ou em um lugar onde ele se sinta confortável. Assim, a estética das fotografias contará com a posterior edição, para que a unidade visual seja mantida ao longo do projeto.

6. PROJETO EDITORIAL

6.1. Público-alvo

A publicação é destinada ao público universitário e jovens recém ingressos no mercado de trabalho. São formadores de opinião, estão ligados à cultura e entretenimento.

6.2. Política Editorial

A publicação será composta de textos curtos para dinamizar a leitura do público, abordará os temas atemporais de forma atraente, mas terá um custo maior, tratado como, um objeto especial a ser guardado e colecionada. O conteúdo integral da edição trimestral será definido por uma pauta que define inclusive os colaboradores a serem contatados.

Os leitores receberão um email marketing com a pauta da próxima publicação e instruções para enviar seu material. Estes, passarão por uma triagem e os melhores ensaios serão escolhidos para integrar a revista. Os colaboradores convidados serão contactados por nossos produtores e terão espaço específico a tomar na publicação. Terão um prazo máximo de 2 meses para enviar o material, que então será revisado e adicionado à publicação.

6.3. Linguagem

A linguagem da publicação será leve, poética e cotidiana de forma a aproximar o leitor da experiência contida no texto e imagens. A linguagem de cada colaborador se difere, o que deve ser respeitado, eventuais revisões deverão ser acordadas.

6.4. Periodicidade

Dado o custo do projeto e a necessidade do tempo de elaboração do produto a publicação será trimestral.

6.5. Publicidade

O tipo de propaganda a ser introduzido na revista deve compreender os conteúdos veiculados pela publicação e seu público alvo. A tendência é atingir o interesse de empreendimentos com pequenas produções locais.

Foram selecionados perfis específicos para o anunciante: marcas de roupas e sapatos alternativas, objetos de arte e decoração feitos à mão. De preferência àqueles produtores brasileiros de fabricação manual, incentivando o comércio deles.

A quantidade de anúncios por edição foi estabelecida sendo aproximadamente 10% do conteúdo da revista, sendo posicionados no início e fim. Assim, todo o conteúdo da revista foi deixado sem pausas para anunciantes, de forma a não interromper a linha de leitura.

Anunciantes escolhidos para a edição I:

Arboreal: Móveis rústicos em madeira ecológica

Tout: Joalheria Artesanal

Cali: Roupas e Acessórios

Petit Jardin: Vasos de plantas artesanais em concreto e barro

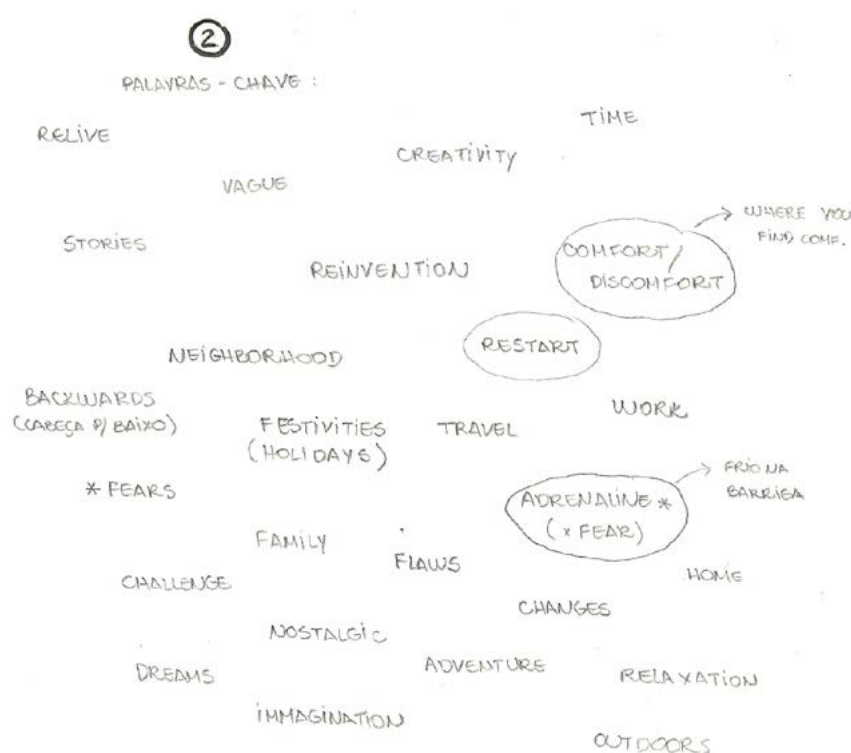
Oh K: Loja colaborativa de slow fashion

Vishfi: Marca de roupas baseada no estilo de vida urbano

7. CONFORTO

7.1. Processo

O processo para decisão do tema da primeira edição envolveu uma pesquisa aprofundada nas referências já citadas: Kinfolk e Vida Simples. O início do brainstorming se deu com uma listagem de assuntos e substantivos de cada matéria das publicações. Em seguida, desenvolvi uma lista de palavras-chave relacionadas a todas as matérias estudadas.



A seguir, escolhi os 3 temas mais interessantes, que poderiam ser abordados em diversos assuntos e por diferentes pessoas. Os escolhidos foram: Conforto, Recomeço e Adrenalina. Assim, pude listar possíveis matérias de cada um deles para decidir qual seria mais interessante para trabalhar:

O primeiro tema a ser listado foi **Adrenalina**. Dentro disto, consegui enumerar 10 tópicos que poderiam ser trabalhados dentro do projeto:

- Medo de mudança
- Fazer algo novo
- Morar em outro país
- Esportes

- Adrenalina x Medo
- Transtornos de ansiedade
- Experiências de quase morte
- Borboletas no estômago
- Adrenalina x Prazo de entrega de um projeto
- Sair da sua zona de conforto

○ segundo a ser listado foi **Conforto**, com os seguintes itens:

- Onde encontrar conforto em coisas intangíveis
- Sair da zona de conforto
- Superação
- Dicas de relaxamento
- Trabalhar de casa
- Decoração x Conforto
- Bem-estar
- Plantas em casa x Conforto

Em seguida, listei algumas opções para **Recomeço**:

- Sensação de recomeço em um novo país
- Algo ruim que acontece e a oportunidade de recomeçar
- Dicas para recomeçar algo

Os 10 tópicos dentro de **Adrenalina**, apesar de possuírem estratégias interessantes a serem abordadas, estava com conteúdos muito pesados e sobrecarregados, o que diverge do objetivo da revista. Ainda, **Recomeço** não apresentou muitas oportunidades para abordar assuntos interessantes tanto nos textos quanto em aspectos visuais (fotografias e ilustrações), por ser um conceito muito abstrato. Portanto, o tema escolhido foi **Conforto** pela grande variedade de assuntos que poderiam ser abordados, e pelo fato de diferentes pessoas possuírem diferentes percepções a respeito do tema.

7.2. Matérias

Após a decisão da pauta da revista, já era possível decidir os temas de cada matéria. Para isso, tive uma reunião com a jornalista que me ajudaria a escrever os textos e juntamos algumas ideias. Após algumas reuniões, ficou claro o conceito do projeto e o tipo de linguagem a ser utilizada e os colaboradores que seriam convidados. Também, decidimos incorporar não só o conforto físico, como tam-

bém o conforto espiritual no conteúdo de algumas matérias. Pensamos, então, nos seguintes assuntos:

As vertentes da yoga

Diferentes tipos de yoga, em forma de lista. Com este tema, relacionamos a forma de conforto para aqueles que procuram um relaxamento, uma forma de estar em paz consigo mesmo, e aliar a isso o exercício físico.

A influência das cores

Aqui, abordaremos as sensações que cada cor causa e dicas de como usá-las em um ambiente de forma a gerar maior conforto ao usá-las corretamente de acordo com o tipo de ambiente a ser planejado.

Aconchego astrológico

Ensaio fotográfico sobre o signo do zodíaco que mais aprecia o conforto: Touro. Aqui, foi pensado um ensaio em um lugar aconchegante, onde a figura taurina seria inserida em um ensaio mostrando o conforto pelos seus olhos.

Escolha pela amplitude

Entrevista com Eliane Regis, que veio morar em Brasília com sua família. Neste texto, a ideia é abordar onde ela encontra conforto estando em uma cidade nova., e como viu Brasília como “um lugar apaixonante”.

Sabor afetivo

Breve texto sobre comfort food (comida afetiva: o tipo de comida que traz aconchego, e faz bem para o corpo e alma) para introduzir 3 receitas.

Receitas

3 receitas (entrada, prato principal e sobremesa) diferentes de comfort food: creme de abóbora, baião de dois e bolo de mandioca, elaborados pelo chef Henrique Salsano.

Recanto Energizante

Experiências que um Spa holístico trouxe ao colaborador, e as sensações de estar em um lugar com diferentes tipos de tratamentos espirituais.

Entrevista com o francês David Camayor

Entrevista abordando perguntas como: Por que se mudou para o Brasil e onde encontra conforto em um país novo, como se sente em um lugar tão diferente do seu país de origem.

Pequenas e adoráveis

O próprio francês David Camayor é paisagista, e a ideia foi abordar como o conforto se relaciona a criar suculentas em casa, pelo fato de serem fáceis de cuidar; não precisarem de tanta atenção e serem um ótimo meio de decoração.

Entre saborosas páginas

Como é a sensação, para o colaborador, de possuir uma biblioteca em casa, o tipo de livros que coleciona e o zelo que tem pelo conteúdo de cada um.

A organização que transforma

Aqui, o intuito é abordar a experiência do colaborador com a leitura de um livro sobre organização relacionado ao Feng Shui, da autora Marie Kondo, e como isso está relacionado ao conforto no seu cotidiano.

É preciso mudar de ares

Experiência da mudança de ambiente de trabalho, onde, muitas vezes é necessário dar um passo para trás, para depois seguir em frente. Aqui, o colaborador fala sobre a experiência de largar um ótimo emprego para trabalhar de casa, e o conforto que veio em tomar essa decisão.

Conforto Laboral

O colaborador compartilha um pouco da experiência de trabalhar de casa, o conforto e sensação de liberdade em fazer seu próprio horário.

O que é confortável para você?

Superação de Maurice Jacoel, colaborador que encontrou um tumor na coluna, e o conforto espiritual que encontrou no carinho dos amigos e familiares e em coisas não-materiais.

O poder dos oráculos

Lista de diferentes ferramentas astrológicas do universo holístico, que podem ser feitos por um cartomante, que trazem certo conforto à alma e nos ajudam a encarar a trajetória quem vem em seguida.

Vida de viajante

Viagens geram conforto e plenitude. Aqui, fica a experiência de um colaborador que encontrou o conforto em viagens de carro, como aproveita a estrada e com quem costuma viajar e se divertir.

Amor tardio

Experiências que o café trouxe ao colaborador; e o lento processo de passar a apreciar o sabor do grão.

Pedalar: um caminho que deveria ser democrático

O estilo de vida de alguém que optou por utilizar a bicicleta como principal meio de locomoção, e os problemas que enfrenta no dia-a-dia ao pedalar para o trabalho ou para casa.

Plantação a poucos metros

Texto do colaborador; compartilhando o quão satisfatório é ter sua própria horta e cozinhar com seus próprios ingredientes, e como isso está relacionado ao conforto.

O refúgio do violeiro

O estilo de vida de quem optou por deixar a vida urbana para trás e morar em uma zona rural.

De repente 30

As mudanças na vida de quem completa 30 anos. Aqui, a experiência de nossa redatora foi muito forte em relação ao tema, portanto ela compartilhou as mais sinceras palavras a respeito de tudo o que sentiu ao passar dos 29 para os 30 anos de idade.

7.3. Imagens

Com todos os textos em produção, já era possível elaborar o conteúdo visual de cada matéria. A fotógrafa do projeto, Priscilla Dantas, ficou encarregada de bater os retratos e também de fazer a edição de cada uma das fotografias.

Para iniciar, selecionei quais matérias seriam ilustração e quais seriam fotografia. Por uma questão de simplicidade, seria mais adequado ilustrar o texto de Oráculos, que continha uma lista com diferentes ferramentas astrológicas do universo holístico. Assim, a convidada para ilustrar essa matéria foi a ilustradora Stela Woo.

O restante das matérias seria composta de uma imagem apenas. Assim, entramos em contato com os colaboradores para pedir permissão para tirar as fotografias. Então, iniciamos o processo.

Principalmente pelo conceito da revista e o tema desta edição, o objetivo para as fotografias seria retratar cada colaborador em um espaço que fosse confortável a ele, normalmente sua própria casa. Alguns foram fotografados em lugares diferentes, mas sempre com a questão do conforto vinculada ao projeto. Por vezes, foi necessário adequar o ambiente em razão à luz natural do dia.

Além das fotografias de colaboradores, foi necessário introduzir ao projeto alguns ensaios fotográficos. Ficou decidido que seriam retratados 2 ensaios fotográficos com temas distintos.

O primeiro ensaio (Conforto Astrológico) seria sobre o signo de Touro, já que, dentre os signos do zodíaco, é o que mais se importa com o conforto. Para ele, a fotógrafa Priscilla Dantas elaborou um ensaio suave e primoroso de uma figura taurina, em alguns cômodos de sua casa.

O outro ensaio (Água Viva), foi feito a partir de um convite feito para a fotógrafa Adele Teixeira, que teve a ideia de usar o conforto associado à natureza, e fotografou uma modelo em um córrego, usando texturas e o movimento da água para trazer a sensação de paz.



Ensaio da matéria Conforto Astrológico, por Priscilla Dantas

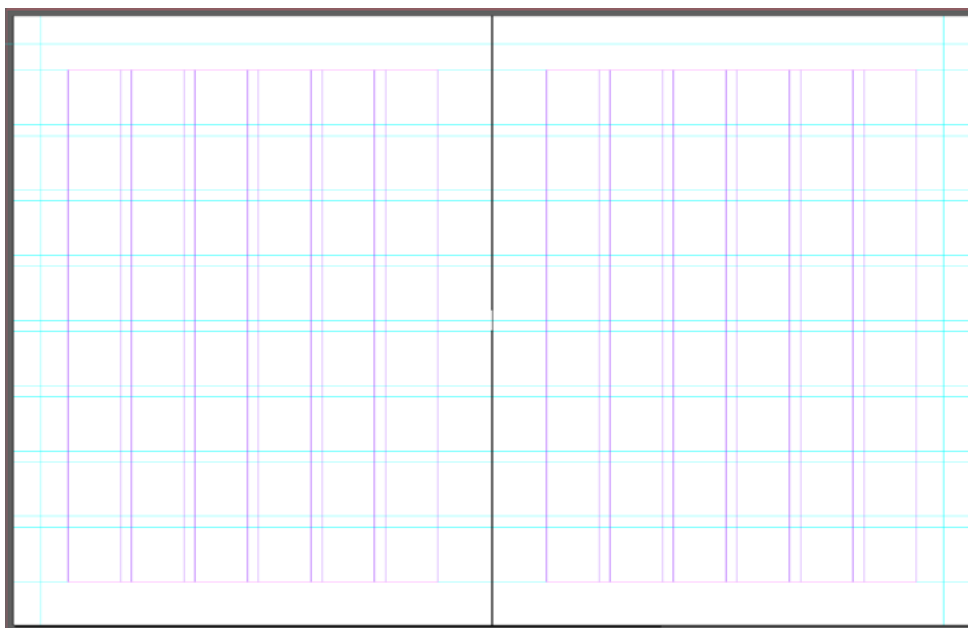


Ensaio da matéria Água Viva, por Adele Teixeira

8. PROJETO GRÁFICO

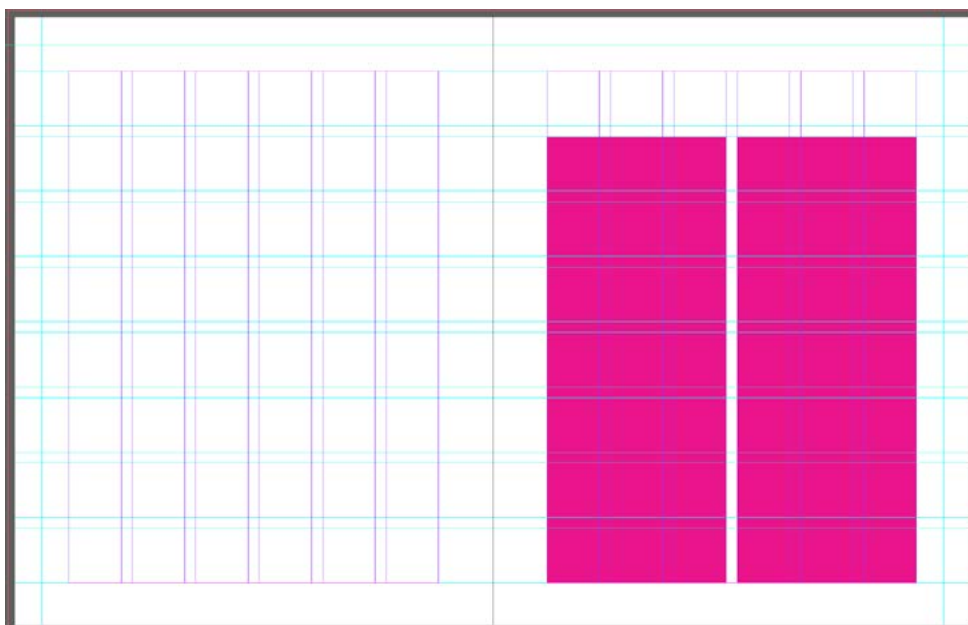
8.1. Geração de alternativas

O processo de geração de alternativas para o projeto se iniciou com o painel de referências visuais já detalhado neste relatório. O grid foi pensado, primeiramente, com base em margens largas, deixando espaço para manusear a revista.



Grid inicial, primeira geração de alternativas

As 6 colunas deste grid foram desenvolvidas com base no tamanho de cada coluna de texto corrido. O objetivo seria usar colunas curtas e simétricas para o texto.



A fonte escolhida inicialmente para títulos foi a Avenir Next Condensed (48pt), e para o texto foi a Garamond (10pt). O título corrente e paginação foram posicionados à extremidade externa superior da página. Também, havia um elemento na lateral que indicaria a seção que o leitor estaria lendo. Aqui, testei diferentes tamanhos de coluna para o texto.



Porém, não havia harmonia entre o peso e geometria das duas fontes. Ainda, a mancha de texto que a Garamond proporcionava era muito escura para o conceito minimalista e leve do projeto. O contraste entre ambas fontes (Avenir e Garamond) estava fraco. Assim, o peso da fonte dos títulos foi alterado, e iniciei o teste com a imagem para estudar a relação entre título e fotografia.



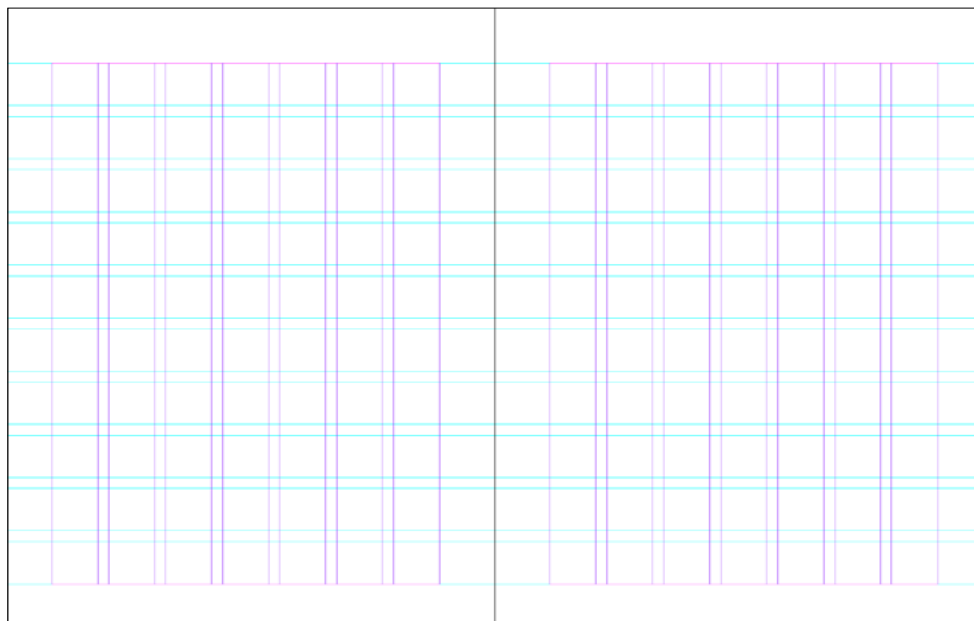
Ainda assim, o contraste entre título e texto corrido ainda não era ideal. Também testei mudar a posição da paginação e título corrente, para que não ficasse desalinhado no grid. Também, a fotografia não estava sendo valorizada da forma como havia sido conceituado no início do projeto.

Além disso, a faixa lateral deixava a publicação pesada, e o objetivo era ser algo mais minimalista.

Para resolver a questão da fotografia usei o sangramento somente nas margens de dentro e embaixo. Assim, a imagem é valorizada, ocupando boa parte da página.



Para evitar o grid simétrico, principalmente para o texto, optei por usar um grid de 7 colunas, onde apenas as últimas seriam utilizadas.



8.2. Alternativa final

Após adaptações e diversas alternativas descartadas, cheguei ao grid final. Contudo, ele trouxe alguns problemas, como o posicionamento do título corrente e paginação, uma vez que o grid não estava mais simétrico, as informações não se alinhavam umas às outras.

Como solução, optei por utilizar essas informações na lateral da página. Também, a fonte para o título foi alterada em peso, e para o texto, foi escolhida a fonte Avenir para o texto corrido. Assim, antingi um contraste entre título e corpo do texto que era desejado.

Avenir é uma fonte sem serifa criada por Adrian Frutiger em 1988. Tem características geométricas, mas diferentemente da Futura, não tem caráter puramente geométrico: há contraste nas verticais, a letra O não é um círculo perfeito e possui ascendentes curtos.

Avenir - ABCDEFGHIJKLMNOPQRSTUVWXYZ1234567890



Alternativa final

na hora de começar o plantio. Seja em uma casa espaçosa ou um pequeno apartamento, ter sua própria plantação requer um pouco de dedicação. É importante verificar a quantidade de sol que a planta toma. Ela precisa de no mínimo três horas diárias de exposição. Costumo dizer que não existe uma quantidade máxima de exposição ao dia. Em geral, a horta gosta de sol, então é ideal que ela possa estar sempre exposta. Quando o assunto é irrigação, um alerta aos jardineiros de primeira viagem: a planta deve ser molhada diariamente e é preciso um bom sistema de drenagem dessa água para que o solo não fique compactado.

Detalhe da paginação e título corrente

Para fotografias em modo paisagem, o tratamento para imagens foi diferente. O sangramento se deu nas margens laterais, deixando as margens de cima e baixo livres. Outro aspecto importante para este projeto gráfico foi o sangramento da fotografia para a página ao lado.



Sangramento de fotografias modo paisagem

O full-bleed foi usado apenas nas aberturas de ensaios fotográficos.



Exemplo de full-bleed

9. PRODUÇÃO

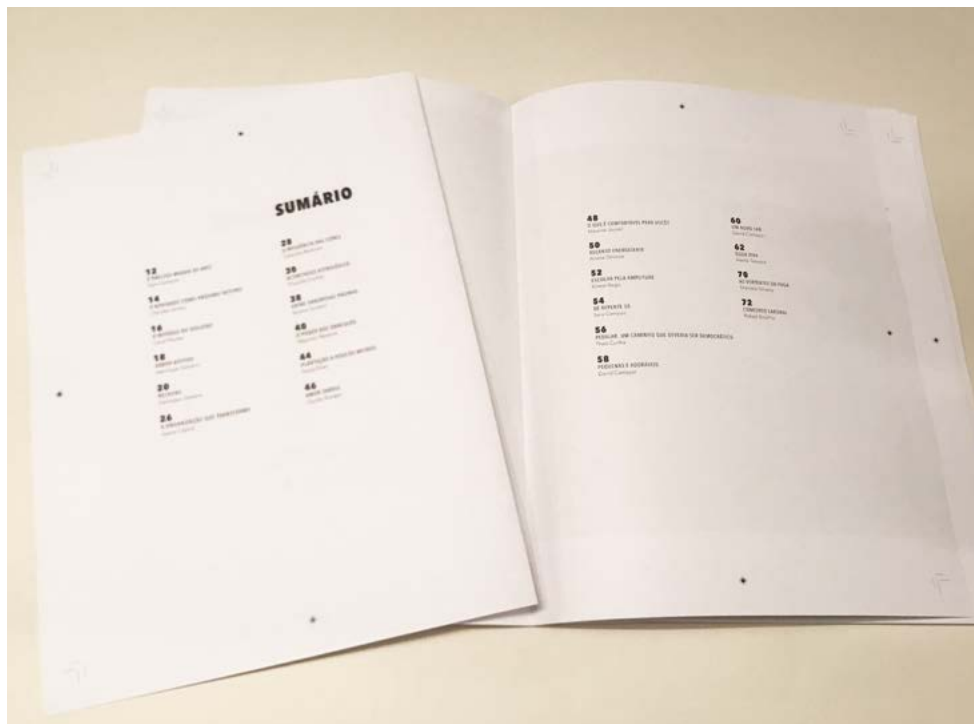
O primeiro passo para a produção da revista foi encaminhar a proposta aos colaboradores. À medida que o material ficava pronto, já era possível iniciar fazer as fotografias com cada colaborador e iniciar a diagramação. Assim, com o projeto gráfico criado, a diagramação se deu rapidamente.

Após a finalização da diagramação, o arquivo foi levado à gráfica. Pelo conceito da revista em se assemelhar a um livro, o papel escolhido foi de uma gramatura maior e em cor branca, para possuir maior consistência em cores nas fotografias. Foi escolhido o papel Ap 120g/m². Para a capa, foi usado o papel Nevea 300g/m², com laminação fosca em BOPP.

Com o intuito de não perder a margem interna optou-se por brochura com cadernos costurados facilitando a abertura da publicação. As 76 páginas foram divididas em quatro cadernos de 16 páginas, e três cadernos de 4.



Capa impressa aberta



Cadernos divididos, não encadernados

Produto Final

Formato: 220mm x 280mm

Estrutura: 76 páginas

Material:

Miolo: Papel Ap 120g/m²

Capa: Papel Nevea 300g/m² com laminação fosca BOPP

Impressão: Laser, 4 cores

Encadernação e acabamento: Costura

10. CONCLUSÃO

A proposta inicial do projeto era de criar uma publicação impressa que trouxesse conforto e sensação de pertencimento ao leitor, de forma a desenvolver uma leitura leve. Textos em primeira pessoa trazem certo conforto ao passar a sensação de que outra pessoa está compartilhando sua história, seus momentos íntimos e suas mais interessantes experiências com o público geral. Ler sob o ponto de vista de outro gera curiosidade e indagação.

Também, o objetivo de desenvolver um objeto de coleção foi alcançado devido à forma como a publicação foi concebida. Foi utilizado um papel de gramatura alta, de forma que a revista não fosse dobrada. A ideia não é levá-la a qualquer lugar ou ler em qualquer ocasião, e sim proporcionar um momento de troca, onde o leitor se encontra em um lugar aconchegante e aprende sobre o outro indivíduo. Assim, devido ao tipo de papel utilizado e ao conceito por trás do impresso, percebe-se que existe a finalidade de guardar a publicação, tanto por apego emocional, como para uma posterior leitura.

Visou-se uma publicação que promova uma vida desacelerada e que instigasse a participação do leitor integrando-o a uma comunidade. A ansiedade que a velocidade de informações chegam é minimizada com este tipo de leitura.

II. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ALI, Fátima. *A arte de editar revistas*. São Paulo: Companhia Editora Nacional, 2009

APFELBAUM, Sue; CEZZAR, Juliette. *Designing the Editorial Experience: A Primer for Print, Web, and Mobile*. Rockport Publishers, 2014.

CARNETI, C. *Estudo sobre comportamento de jovens na internet*. Disponível em: <<http://exame.abril.com.br/tecnologia/veja-8-comportamentos-dos-jovens-na-internet-segundo-estudo/>>. Acesso em: Junho de 2017

FORTIM, Ivelise; ARAUJO, Ceres. *Aspectos psicológicos do uso patológico de internet*. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S-1415-711X2013000200007>. Acesso em: Junho de 2017

NABUCO, C. *Psicologia da Internet: porque nos tornamos outras pessoas na vida digital*. Disponível em: <<https://cristianonabuco.blogosfera.uol.com.br/2016/10/04/psicologia-da-internet-porque-nos-tornamos-outras-pessoas-na-vida-digital/>>. Acesso em: Maio de 2017

OLIVEIRA, M. P. M. T. *Dependências: o homem à procura de si mesmo*. São Paulo: Icone, 2004

PRIMACK, Brian A. *Social Media Use and Perceived Social Isolation Among Young Adults in the U.S.* Disponível em: <[http://www.ajpmonline.org/article/S0749-3797\(17\)30016-8/abstract](http://www.ajpmonline.org/article/S0749-3797(17)30016-8/abstract)>. Acesso em: Maio de 2017

RATCLIFFE, C. *Psicólogos alertam que o uso de redes sociais pode alimentar a solidão*. Disponível em: <<https://oglobo.globo.com/sociedade/tecnologia/psicologos-alertam-que-uso-de-redes-sociais-pode-alimentar-solidao-21016908>>. Acesso em: Maio de 2017

YOUNG, K. S. *Internet addiction over the decade: a Personal look back*. Disponível em: <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2911082/>>. Acesso em: Junho de 2017

YOUNG, K. S.; PISTNER, M.; O'MARA, J.; BUCHANAN, J. *Cyber disorders: the mental health concern for the new millennium* Disponível em: <<http://netaddiction.com/articles/cyberdisorders.pdf>>. Acesso em: Junho de 2017.

<https://kinfolk.com/>

<http://vidasimples.uol.com.br/>

<https://readcereal.com/>

usual

edição 1 - conforto



OH.K

www.oh-kay.com.br

PETIT
JARDIN



VISHFI

www.vishficlothing.com



VISHFI



INTRODUÇÃO

Quando o tema central dessa revista foi escolhido, a equipe realizou um trabalho minucioso com um grande desafio pela frente: condensar em algumas páginas os diferentes espectros que podem representar conforto. O aspecto material não é visto de forma isolada e nem como um fator limitante: ele está atrelado a sensações de bem estar, importantes para alcançar a qualidade de vida praticada há séculos pelos europeus e o que os brasileiros ainda engatinham com timidez a esse conceito de vivência.

Esse olhar para as diferentes faces do conforto gerou um conteúdo atemporal focado em experiências de vida. Os textos desse belo projeto não limitam-se a apenas informar friamente sobre um tema, e sim lançar uma visão particular - e muitas vezes íntima - de pessoas marcadas por assuntos tão diversos.

Logo nas primeiras páginas, as referências familiares e a personalidade dos ingredientes brasileiros impulsionaram o texto *Sabor Afetivo*, do chef Henrique Salsano. No conteúdo é possível perceber o quanto a afetividade pode ser uma boa aliada de nossas referências gastronômicas. Já em *O que é confortável para você?* percebemos um relato emocionado do astrólogo Maurice Jacoel, que descobriu um tumor raro na coluna vertebral e se recupera de uma cirurgia contando com uma ampla rede de amigos. A experiência o fez rever os conceitos de conforto no cotidiano e é uma prova diária de superação.

O conforto também pode estar relacionado ao amor. Isso fica claro na entrevista com o francês David Camayor, paisagista que trocou a cidade de Nice por Brasília com um objetivo: compartilhar a vida com a namorada brasileira. A cidade também foi palco de uma grande transformação na vida de Eliane Regis, que trocou as tarefas domésticas como dona de casa pelas panelas de cozinha profissional.

O bem-estar e as importantes transformações que uma nova idade provoca foi o tema do texto *De repente 30*, que revela de forma bem-humorada situações corriqueiras em uma idade marcada por mudanças que definem a fase adulta e permitem um olhar mais descomplicado diante de desafios. Em *Plantação a poucos metros*, a nutricionista Paula Elias registra um importante relato sobre a simbologia das hortas caseiras: que potencializa a conexão entre famílias e se tornou um símbolo de resistência ao uso de agrotóxicos pelas grandes empresas agrícolas.

Todas essas nuances de diferentes personalidades foram sensivelmente registradas pela fotógrafa Priscilla Dantas, que enxerga na categoria retrato uma maneira delicada de desvendar contadores de história em belas imagens que destacam diferentes trajetórias. Separe um tempo consigo mesmo e saboreie cada palavra e imagem onde a essência particular é o motor que impulsiona a construção desse. Boa leitura!

EQUIPE

Sara Campos
Redação e Edição

Priscilla Dantas
Fotógrafa

Carolina Techima
Direção de Arte e Design

CRÉDITOS

Agradecimentos especiais
Priscilla Dantas, Henrique Salsano e Rosana Techima

Capa
Fotografia e modelo: Priscilla Dantas
Design: Carolina Techima

O poder dos oráculos
Ilustração: Stela Woo

De repente 30
Modelo: Grazie Gra

Pedalar: um caminho que deveria ser democrático
Modelo: Rachel Denti

As vertentes da yoga
Modelo: Andrea Amorim Hughes

COLABORADORES

Julia Woo
Ilustradora

Cecília Borges
Fotógrafa

Marina Nogueira
Jornalista

Maurice jacoel
Astrólogo

Claudia Lemos
Arquiteta

Ariana Oliveira
Escritora

Cacai Nunes
Músico

Eliane Regis
Chef

Henrique Salsano
Chef

Thaís Cunha
Jornalista

Joana Cabral
Jornalista

David Camayor
Paisagista

Catarina Barbosa
Jornalista

Adele Teixeira
Fotógrafa

Stela Woo
Ilustradora

Marcela Silveira
Dançarina

Ariana Goulart
Jornalista

Rafael Bicalho
Designer

Paula Elias
Agricultora

Sara Campos
Jornalista

SUMÁRIO

12

É PRECISO MUDAR DE ARES

Sara Campos

14

A NOVIDADE COMO PRÓXIMO DESTINO

Cláudia Lemos

16

O REFÚGIO DO VIOLEIRO

Cacai Nunes

18

SABOR AFETIVO

Henrique Salsano

20

RECEITAS

Henrique Salsano

26

A ORGANIZAÇÃO QUE TRANSFORMA

Joana Cabral

28

A INFLUÊNCIA DAS CORES

Catarina Barbosa

30

ACONCHEGO ASTROLÓGICO

Pryscilla Dantas

38

ENTRE SABOROSAS PÁGINAS

Ariana Goulart

40

O PODER DOS ORÁCULOS

Maurício Bezerra

44

PLANTAÇÃO A POUCOS METROS

Paula Elias

46

AMOR TARDIO

Cecília Borges

48

O QUE É CONFORTÁVEL PARA VOCÊ?

Maurice Jacoel

50

RECANTO ENERGIZANTE

Ariana Oliveira

52

ESCOLHA PELA AMPLITUDE

Eliane Regis

54

DE REPENTE 30

Sara Campos

56

PEDALAR: UM CAMINHO QUE DEVERIA SER DEMOCRÁTICO

Thaís Cunha

58

PEQUENAS E ADORÁVEIS

David Camayor

60

UM NOVO LAR

David Camayor

62

ÁGUA VIVA

Adele Teixeira

70

AS VERTENTES DA YOGA

Marcela Silveira

72

CONFORTO LABORAL

Rafael Bicalho

É PRECISO MUDAR DE ARES

FOTO POR PRYSCILLA DANTAS

TEXTO POR MARINA NOGUEIRA



Assim que concluí o curso de jornalismo, achei que trabalharia na área de rádio ou televisão com produção de documentários. Com canudo em mãos, tive aquela fé inabalável de que tudo iria acontecer conforme meu roteiro mental. Todos nós temos um lado virginiano que deseja ser saciado. Ledo engano.

Depois de um ano desempregada e saturada de Brasília, realizei o que sempre quis fazer após a faculdade: trabalhar em São Paulo. Malas prontas e contatos feitos graças ao mailing cedido por amigos assessores de imprensa. O conforto da casa dos pais ficou a muitos quilômetros de distância. E por escolha minha. Era o preço que paguei para ter mais liberdade.

Dividir apartamento com desconhecidos, morar em repúblicas com cadeados na geladeira e esperar até às 4h40 da madrugada para voltar de metrô para casa depois de aproveitar as festas oitentistas da Rua Augusta. Nada que uma jovem de 23 anos não tivesse disposição para enfrentar em troca de experiência em uma cidade hostil e interessante, cara e cultural. São Paulo tem sempre duas faces da moeda.

Apesar da crise atual de falta de credibilidade dos veículos jornalísticos brasileiros, trabalhar em uma empresa renomada era uma de minhas aspirações. E sim, a falta de maturidade me fez pensar que sem isso nunca seria uma boa profissional. Pois bem. Esse dia chegou e sem glamourização.

Os veículos impressos me absorveram no mercado de trabalho. Percebi na prática que não é possível escolher o que se quer fazer. A vida nos empurra e traça alguns caminhos com algumas opções. Comecei na área de turismo em uma pequena editora onde o Google funcionava como minha passagem aérea. Me sentia mal, mas ao menos escrevia sobre lugares que já tinha visitado mesmo que nos tempos em que o uso de pochete era tendência de moda masculina.

Para a minha sorte, a oportunidade de visitar locais temas de meus textos surgiria. Depois da enxurrada de currículos enviados a mais de 100 contatos, surgiu uma resposta: era a Editora Abril. Cheguei ao imponente prédio na marginal Pinheiros e com os olhos arregalados de uma foca (apelido dado a jornalistas recém-formados no jargão da profissão) fiz uma entrevista de trabalho. O tempo disponível do editor era tão curto que apenas o meu portfólio serviu como base para o primeiro trabalho na maior editora do país.

O que deveria fazer? Visitar 140 restaurantes de São Paulo e atualizar informações para o Guia 4 Rodas, com direito a visita-surpresa em todas as cozinhas. Aquele trabalho valeu como uma grande escola de gastronomia e de vida. Foi lá, com uma rotina exaustiva e exigente, que dei meus primeiros passos rumo à editoria que mudaria minha vida.

Depois dessa experiência que durou dois anos, passei por outras redações. A agitação em fechamento, as entrevistas com altos e baixos e as reportagens cheias de histórias de vida sempre foram a minha paixão. Mas percebi que existia algo além da satisfação pessoal: dar voz a pessoas que investem horas na cozinha, sacrificam o próprio conforto, finais de semana com a família e enfrentam altas temperaturas com o risco de perderem tudo que investiram, a serem vistas e valorizadas.

Essa vontade crescente aliou-se à minha insônia acentuada com longas horas em ambientes carregados de competitividade, machismo e vaidade. A decisão de abrir um negócio próprio não poderia mais ser adiada: era o início da Cajuí Comunicação Digital, empresa de mídias sociais especializada em gastronomia. Ainda sinto falta da agitação, mas não a troco pelo aprendizado diário com chefs de cozinha, cozinheiros e produtores rurais repletos de histórias inspiradoras. Eles realizam seus ofícios com a melhor ferramenta disponível: a alma. ◀



A NOVIDADE COMO PRÓXIMO DESTINO

FOTO POR PRYSILLA DANTAS

TEXTO POR CLAUDIA LEMOS



Há 12 anos, depois que me divorciei, viria uma grande transformação na minha vida. Meu ex-namorado tinha um carro confortável e potente: perfeito para viagens de carro. Começamos a viajar bastante e iniciamos um roteiro de viagens para destinos próximos de onde moro, no Rio de Janeiro.

Cidades de Minas Gerais como Carranca e as que permeiam a região da Serra da Canastra foram nossas primeiras escolhas. Depois dessas experiências, uma das maiores estaria cada vez mais próxima de se concretizar. Nos programamos para fazer uma viagem grande, onde andamos 10 mil quilômetros na companhia do filho dele e de minha filha, Isis. Para garantir uma maior sensação de conforto, dividimos a tarefa da direção de duas em duas horas. No momento de revezar, o antigo motorista sempre descansava no banco de trás sempre com o suporte de boas almofadas.

Nossa primeira parada foi em Brasília. Depois fomos para Tocantins e chegamos até a bela Chapada das Mesas, onde conhecemos Carolina, cidade cercada por lindíssimas cachoeiras. Na volta paramos no Jalapão, um belo deserto no Centro-Oeste onde passamos 10 dias. Conhecemos também a Chapada dos Veadeiros, em Goiás. A próxima parada foi Brasília e de lá nosso destino era voltar para casa.

O interessante em uma viagem de carro é ter uma autonomia para ir onde quiser e descobrir lugares novos. Já descobri cidades pequenas que não estavam no roteiro e que são maravilhosas. Dentro de um carro tenho a liberdade de conversar, contar histórias e ficar mais unida ao grupo com o qual eu viajo e com a minha filha não foi diferente. Nossa conexão aumentou.

Desde que me separei, já virou tradição. Espero as minhas férias para viajar a um lugar legal com a minha filha. Em fevereiro deste ano viajamos juntas para a África do Sul, onde pela primeira vez dirigi um carro com mão inglesa e direção automática. Pegamos a rota Jardim: uma rota espetacular da África do Sul que vai da Cidade do Cabo até Porto Elizabeth. Essa foi uma experiência a qual nunca tinha vivido. Percorremos quase 900 quilômetros com paisagens de tirar o fôlego.

Sempre planejo conhecer lugares novos. Com o carro podemos parar em pequenas praias e dar um mergulho além de conhecer locais incríveis. Sem dúvidas é um tipo de viagem muito dinâmica a qual me sinto confortável. Meu destino favorito? Aquele lugar o qual nunca visitei. ◀

O REFÚGIO DO VIOLEIRO

FOTO POR PRYSCILLA DANTAS

TEXTO POR CACAI NUNES



Os violeiros em modo geral sempre tiveram uma relação muito próxima com a natureza. As músicas que narram o dia a dia no campo, a colheita, a seca, os animais, sempre mostraram uma relação de proximidade histórica da vida sertaneja com as modas de viola. Uma prova disso, inclusive, é que existem vários toques de viola com nomes de animais. Na minha vida, essa relação com a natureza, plantas, animais e, sobretudo, com o silêncio, sempre foi muito verdadeira. O silêncio é um elemento bom e importante para um violeiro como eu. Uma das satisfações da minha vida atualmente é ter essa ferramenta muito marcante no meu dia a dia. Tenho o silêncio muito presente na minha casa por conta da distância da cidade.

A decisão de me mudar para o meio rural aconteceu em 2011, por uma série de motivos. Financeiramente, a vida no Plano Piloto era muito cara dentro das minhas possibilidades e sempre tive a vontade de ter a experiência de viver em um meio mais rural, com uma área verde privilegiada. Então, decidi unir a necessidade com a vontade de viver no campo. Tenho muito apreço pela roça, e, te digo, morar no campo não é somente uma questão de desapego: é preciso gostar muito desse estilo de vida. Por aqui, existe toda uma questão do trato pelo ambiente, muito cuidado com a terra e digamos que eu tenho um “dedo verde” para plantar e, principalmente, para colher.

No ano de 2012 minha casa ficou pronta. É uma casa muito rústica, com piso de cimento queimado, toda feita com tijolos de barro, chamados de adobe, e euca-lipto tratado. O adobe é um tijolo de barro cru feito manualmente, depois colocado em uma forma e seco ao sol. A casa tem um segundo pavimento simples, com assoalho de ipê, sem muitos luxos. São dois quartos, uma sala, uma cozinha conjugada, tudo em 100m².

Minha casa não tem muitos objetos de decoração, tenho uma parede cheia de máscaras, que é uma pequena coleção que trouxe de vários lugares do mundo e alguns quadros de artistas que eu gosto, sempre com muita simplicidade. Como bom músico que sou, em uma distância de 10 a 15 metros da casa principal tenho dois quartos. Em um deles guardo meus discos e instrumentos, no outro fica meu estúdio. No quintal tenho galinhas, galos, patos, galinhas d’angola e meus cachorros. Na varanda, não faltam armadores para colocar uma boa rede quando é preciso.

É um ambiente muito tranquilo. Moramos eu, minha esposa e nossa filha de um ano e cinco meses. Temos um rio e uma cachoeira bem próximos de nossa casa, onde vamos algumas vezes. Digo que sou bem desapegado do conforto tradicional, aquele ligado aos bens materiais. Acredito que conforto seja uma questão muito pessoal. Como um exemplo, digo que a minha casa é toda feita de barro e fica muito fresca durante o dia e

esquenta muito durante a noite. Acho isso muito reconfortante e tenho um grande apreço por essas sensações. A simplicidade me proporciona um tremendo conforto. Muitas vezes durmo no chão, naqueles tatames de criança, por ter um leve problema na coluna e isso é confortável pra mim.

Não acredito mesmo que o conforto seja uma coisa relacionada a bens materiais, mas uma forma de interpretação de cada um do bem-estar. Gosto de carros antigos. Tenho um fusquinha e ando de Kombi: veículos nada confortáveis para a maioria das pessoas. Meu bem-estar simplesmente está em poder me alimentar bem e ter um sono tranquilo, seja no chão, na cama ou na rede.

Posso dizer que não tenho uma vida muito estável atualmente. Sou autônomo e mesmo estando em um ambiente tranquilo sou uma pessoa muito inquieta. Estou sempre trabalhando, criando serviços e novas possibilidades de trabalho com a música. Faço muitas coisas para manter os custos que não são tão baixos, mas certamente tenho uma vida muito mais agradável do que se estivesse dentro Plano Piloto tendo que bater ponto todo dia em repartição pública e enfrentando trânsito diariamente.

Já fui bancário e larguei tudo pela música aos 21 anos de idade. Não me arrependo de forma alguma. Com meu trabalho conheci quatro continentes, nove países e estou indo fazer mais uma turnê em junho pela Europa. Estou muito realizado com o que faço. Não trocaria minha vida por uma de funcionário público, nem minha tranquilidade pelo caos. E, realmente, não tem preço na vida que me faça mudar isso. ◀



SABOR AFETIVO

FOTO POR PRYSCILLA DANTAS

TEXTO POR HENRIQUE SALSANO

A gastronomia vive um momento de resgate. As práticas artesanais têm ganhado novamente espaço cativo em diversos pontos do globo após consequências desastrosas da forte influência da Revolução Industrial na alimentação. O reconhecimento de receitas e técnicas de preparo como patrimônio imaterial são importantes elementos que marcam os capítulos da trajetória gastronômica brasileira. Nessa lista de reconhecimento cultural figuram itens de peso como o acarajé, o bolo de rolo e a bebida cajuína, trio de origem nordestina que divulga os saberes populares do gosto em territórios distintos.

Os exemplares da cozinha regional materializam uma maneira inevitável de conexão com nossas raízes. A comida é o elo que une famílias e indivíduos ao retorno constante às origens. Algum cheiro, um ingrediente e o ritual de preparo trazem à tona a sensação de acolhimento e pertencimento em um mundo cada vez sem identidade.

Anteriormente considerada uma atividade exclusiva de mulheres, o ato de cozinhar esteve relacionado por muitos anos à figura da avó: responsável socialmente por alimentar as gerações posteriores durante encontros familiares. Receitas em sua maioria simples endossam o termo tupiniquim “cozinha afetiva”, que em inglês recebe o nome de “*comfort food*”, sinalizando a sensação reconfortante ao ato de se alimentar de receitas carregadas de afeto onde a simplicidade reina como ingrediente principal.

Nas próximas páginas você confere receitas de “comida da alma”, termo utilizado pela cronista e gastrônoma Nina Horta na obra *Não é sopa*, que reflete com maestria as nuances de nossa ampla memória gustativa.

“COMIDA DA ALMA É AQUELA QUE CONSOLA, QUE ESCORRE GARGANTA ABAIXO QUASE SEM PRECISAR SER MASTIGADA, NA HORA DA DOR, DE DEPRESSÃO, DE TRISTEZA PEQUENA. NÃO É, COM CERTEZA, UM LEITÃO À PURURUCA, NEM UM MENU NOUVELLE SEGUIDO À RISCA. DÁ SEGURANÇA, ENCHE O ESTÔMAGO, CONFORTA A ALMA, LEMBRA A INFÂNCIA E O COSTUME”

TRECHO DO LIVRO *NÃO É SOPA*, DE NINA HORTA



CREME DE ABÓBORA

21

(RECEITA)

Ingredientes

1 kg de abóbora
50g de manteiga
120 ml de creme de leite fresco
Q/N sal
Q/N Pimenta-do-reino

Preparo

- Faça um purê da abóbora cozinhando o ingrediente no forno até ficar macio
- Passe para a panela e adicione manteiga e o creme de leite até atingir o ponto de creme
- Acerte os temperos e finalize com coentro picado



BAIÃO DE DOIS

Ingredientes

1 kg	de arroz
50g	de manteiga
1	dente de alho
1	cebola
1 kg	de feijão fradinho cozido
300g	de carne seca limpa, cozida e cortada em cubos
150g	de queijo coalho
1	maço de coentro
50g	de tomate cereja cortados ao meio
50 g	de pimenta biquinho
Q/N	Sal
Q/N	Pimenta-do-reino

Preparo

- Refogue na caçarola a cebola e o alho na manteiga;
- Adicione o arroz e a carne. Refogue
- Adicione o feijão e o queijo coalho até começar a derreter
- Acerte os temperos e finalize com os tomates, a pimenta-do-reino e as folhas de coentro;



BOLO DE MACAXEIRA

Ingredientes

1 kg de macaxeira cozida
3 ovos
200g de açúcar
200 ml de leite
100 ml de leite de coco
50g de coco ralado

Preparo

- Em uma tigela adicione os ovos a macaxeira, o açúcar, o leite, o leite de coco e o coco ralado
- Misture os ingredientes e coloque-os numa forma untada com manteiga e papel- manteiga
- Asse no forno a 180° por 20 minutos.

A woman with dark hair, wearing a floral patterned shirt and dark pants, is sitting cross-legged on a bed with white linens. She is looking off to the side with a thoughtful expression. The background wall is white with a repeating pattern of raised, circular, shell-like motifs. In the foreground, a smartphone and a book titled 'A MARIAGE' are lying on the bed.

A ORGANIZAÇÃO QUE TRANSFORMA

FOTO POR PRYSCILLA DANTAS

TEXTO POR JOANA CABRAL



Nunca tive muita paciência em colocar tudo no lugar. Sempre deixava roupas jogadas, brincos pela casa e perdia objetos pessoais com frequência na sala, no quarto, na cozinha e em todos os outros lugares possíveis. Até o dia em que li um daqueles livros poderosos que podem transformar nossas vidas.

Não sou do tipo de pessoa que critica livros de autoajuda. Quando bem escritos e embasados acredito realmente que esse tipo de obra pode mudar e ressignificar vidas. E foi exatamente isso que o método da japonesa Marie Kondo fez a mim. Sofrendo do mesmo problema, percebi que minha mãe sempre tinha vontade de arrumar a casa, mas não sabia muito bem como fazer isso.

A ideia foi presenteá-la em seu aniversário com o livro *A mágica da arrumação*. Para minha surpresa, ela devorou as páginas em poucos dias e toda vez que a visitava percebia um ânimo e uma fé que estavam escondidos há tempos. Vi ela retirar caixas da varanda, vender objetos, doar outros e utilizar alguns que estavam escondidos.

Admirada com toda essa movimentação, não demorei em pegar o livro emprestado e vi que Marie Kondo escrevia sobre organização com linguagem otimista e convidativa, como se fosse uma amiga em um papo desprezioso na cozinha de minha casa.

De maneira leve e com muito bom humor, ela relaciona o quanto o estado de organização de um espaço está relacionado ao nosso momento de vida e aos aspectos emocionais de toda nossa trajetória. Sim, as casas falam por nós. E naquele período o meu lar retratava o caos em que se encontrava a minha vida.

Depois de fazer as mesmas mudanças em meu espaço, boas notícias chegavam. Um trabalho inesperado, uma viagem incrível e muitas oportunidades de boas energias entravam na minha vida em grande velocidade. É claro que relatei tudo isso ao desapego de peças que lembravam pessoas do meu passado e que não me fizeram bem.

Sabe qual é o lema principal de Marie Kondo? Preservar só o que nos traz alegria. Parece simples, mas tenho praticado isso em todas as áreas da vida. Não apenas com objetos. E assim tudo flui para um caminho novo. O segundo livro, *Isso me traz alegria*, também já foi lido. Mais um empréstimo literário de minha mãe. ◀

A INFLUÊNCIA DAS CORES

FOTO POR PRYSCILLA DANTAS

TEXTO POR CATARINA BARBOSA



Acrescentar uma cor ou retirá-la pode transformar roupas, objetos e ambientes. Sabe-se que o ser humano tem a capacidade de identificar cerca de 16 milhões de cores. Mas, para além da visão, há muitos elementos ligados ao sentido que elas podem dar. No Feng Shui – técnica milenar que aproveita as energias disponíveis na natureza – saber como somos influenciados pelas cores nos ajuda a utilizá-las para o nosso bem-estar. Listamos a aplicação de algumas delas quando empregadas a um ambiente:

Branco

Demonstra pureza. Na decoração de interiores devemos evitar pintar todas as paredes com essa cor porque isso sugere neutralidade de sentimentos e não transmite acolhimento. Em excesso, pode causar irritação, impaciência e dificultar a concentração.

Vermelho

Significa felicidade. É estimulante e uma forma de expulsar o mau chi – que significa má sorte, ou azar. Ele também promove as ideias e precisa ser usado com cuidado, pois em excesso pode causar alteração de comportamento. Dica: mescle-o com cores suaves.

Amarelo ou dourado

Representam poder. Essas cores são relacionadas a felicidade e sabedoria, pois trazem criatividade e alegria. Elas clareiam ambientes com pouca iluminação solar e podem ser usadas para destacar paredes.

Verde

Simboliza esperança, renovação e paz. Está associado à cura e é a cor da esmeralda, a pedra que representa a medicina.

Azul e lilás

Devem ser usadas com parcimônia, por serem frias. Casas em tons de azul transmitem frieza. Os tons de azul escuro na decoração conferem autoridade. Evite o azul nas fachadas porque ele é considerado uma cor vulnerável.

Preto

Cores escuras denotam mistério e podem ser escolhidas por pessoas que escondem seus reais sentimentos. O preto também representa concentração e sabedoria, protegendo quem o usa. Em excesso pode denotar falta de esperança e depressão.

Cinza

É a cor do compromisso. Dependendo do tom, pode estimular amizades, transmitindo confiança. O cinza, assim como o marrom, é uma ótima cor de base que pode ser avivada com cores fortes e brilhantes.

Marrom

É elegante se mesclado a objetos coloridos. Abusar do marrom pode significar e gerar monotonia.

Laranja

Demonstra felicidade. Está associado aos livres pensadores, aqueles que não se preocupam com as convenções sociais. Transmite uma sensação estimulante ao ambiente.

Rosa

É a cor da intuição, do amor. Se usado com muita frequência pode nos tornar vulneráveis.

Pêssego e salmão

Induzem à sensualidade sem compromisso. Recomenda-se evitá-las em quartos de casal ou por pessoas que desejam estabilidade nos relacionamentos.

Turquesa

Resultado da mistura entre verde e azul, geralmente é escolhido por pessoas com alto grau de respeito por si mesmas. Assim como a pedra de mesmo nome, confere proteção para quem as usa.

Púrpura

É a cor da prosperidade e está associada à alta nobreza, ao indivíduo poderoso, rico e afortunado. ◀



ACONCHEGO ASTROLÓGICO

FOTOS POR PRYSCILLA DANTAS



O signo zodiacal de touro, que rege os nascidos entre os dias 20 de abril e 20 de maio, simboliza a condensação da natureza com suas milhares de formas e vidas. A abundância de flores, frutos, alimentos e animais. É a riqueza e fecundidade da natureza em plena manifestação.

Sua correspondência com o planeta Vênus, ligado a paz, alegria, força e intensidade dos sentidos e sensações. A sensualidade da presença feminina e sua analogia com Afrodite, a deusa do amor e do desejo, também é uma forte característica dos regidos por esse signo.

Touro estará presente em todos os campos de manifestação do prazer, das sensações como as propiciadas

pelo conforto, pelo prazer da gastronomia, beleza, estética e também do amor e da sexualidade.

Os nascidos neste signo manifestam todo um comportamento focado na riqueza que pode proporcionar conforto, prazer, e bem-estar durante a vida. Para os taurinos o conforto é fundamental. O trabalho intenso para alcançar sucesso material e prazer equilibra-se com situações de relaxamento, aconchego em casa, prazer e lazer.

É o signo que melhor compreende e manifesta o que é melhor e mais confortável diante de várias opções de design ou decoração. Pergunte a um taurino e ele saberá distinguir o que pode ser belo, melhor e confortável.















ENTRE SABOROSAS PÁGINAS

FOTO POR PRYSCILLA DANTAS

TEXTO POR ARIANA GOULART



O primeiro objeto que comprei ao receber meu primeiro salário, ainda como estagiária, foi um livro: o clássico *A Casa dos Espíritos*, de Isabel Allende. A obra que conta a história de uma família chilena em meio ao golpe militar e as reviravoltas impressionantes que fazem a gente repensar a vida sempre despertou uma atenção especial.

Alguns anos depois, depois de viver em São Paulo, comecei a me interessar por temas literários cada vez mais específicos. A farta prateleira de gastronomia na Livraria Cultura da Avenida Paulista foi o que me conquistou em definitivo. Desde modismos como receitas detox preparadas em 60 segundos até livro inspirado nos doces da escritora Cora Coralina: todos os livros eram um verdadeiro convite a passar um tempo na cozinha.

Como sou uma jornalista que sempre gostou de cobrir a editoria de gastronomia, entrevistava com frequência autores de livros sobre o tema. E, para a minha animação, muitos deles eram jornalistas que tinham a mesma paixão que estava sendo retroalimentada em páginas.

De alguma forma eles me inspiraram a mergulhar com muito mais intensidade na alimentação: tema universal que tem o poder de unir povos das mais variadas culturas. Uma dessas várias entrevistas me marcou: a com Débora Oliveira, autora do livro *Dos cadernos de receitas às receitas de latinha - indústria e tradição culinária no Brasil*. Essa entrevista mudou minha maneira de enxergar a culinária em ambiente doméstico e o papel histórico dos ingredientes industrializados na mesa de diferentes países.

A autora relatou que a segurança alimentar era uma demanda extremamente valorizada no pós-guerra, endossada pelos Estados Unidos. Alguns alimentos como o clássico leite condensado surgiram a partir de uma necessidade de conservação do leite por mais tempo. Na verdade, trata-se de uma história bem semelhante a que justifica o surgimento da charcutaria, de origem europeia.

A latinha passou a servir como unidade de medida das donas de casa de vários países. Consumir esse tipo de alimento era sinal de status e ascensão social, questão fundamental para sociedades patriarcais onde as aparências eram consideradas igualmente importantes. Isso me fez entender de maneira mais antropológica o conceito de medida adotado pela dona Graça, minha avó.

A história que permeia o surgimento de pratos clássicos também foi uma de minha pautas. A jornalista Roberta Malta Saldanha escreveu o livro *Histórias, lendas e curiosidades da gastronomia*. De fácil leitura, ele pincela de maneira bem humorada os acontecimentos que culminaram em saborosas homenagens, como o filé à Oswaldo Aranha, com o nome de um político apaixonado por alho frito; e as madeleines, aqueles biscoitinhos de origem francesa em formato de concha que salvou um jantar mal-sucedido do Duque Lorraine.

Apesar de títulos incríveis que colecionei ao longo do tempo – na nada pretensiosa biblioteca que montei numa dupla de prateleiras fragilizadas pelo peso – alguns sempre recebem atenção especial. Disputando espaço entre as obras de entrevistados, está uma coleção de cozinha regional brasileira dividida por Estados – um daqueles presentes certos de avó – que costumam ser referências de pesquisa em muitos momentos profissionais.

Pode parecer um grande clichê, mas ao saborear página por página percebo um cuidadoso registro que revela o quanto desconheço meu próprio país. Para a minha sorte, paralelamente a essa sensação, vejo o quanto minhas raízes gastronômicas apontam sempre na direção Nordeste graças à sensação de conforto proporcionada pelos exemplares de cozinha afetiva. Minha meta literária para esse ano? Ter todos os livros do potiguar Câmara Cascudo, uma das grandes referências aos apaixonados pela simbiose entre cultura e alimentação. A obra disputará espaço com o livro *Gastronomia Sertaneja - Receitas que contam histórias*, da grande pesquisadora Ana Rita Suassuna. ◀



O PODER DOS ORÁCULOS

Como diferentes métodos de autoconhecimento e previsão do futuro podem impulsionar uma vida mais tranquila

A curiosidade pelo universo holístico permeia a mente humana desde a antiguidade. Na história das civilizações, a ciência e os oráculos eram vertentes diretamente relacionadas. Um dos grandes exemplos dessa relação, a astrologia atraiu os estudos de Isaac Newton e René Descartes, nomes com trajetórias popularmente marcadas pela racionalidade.

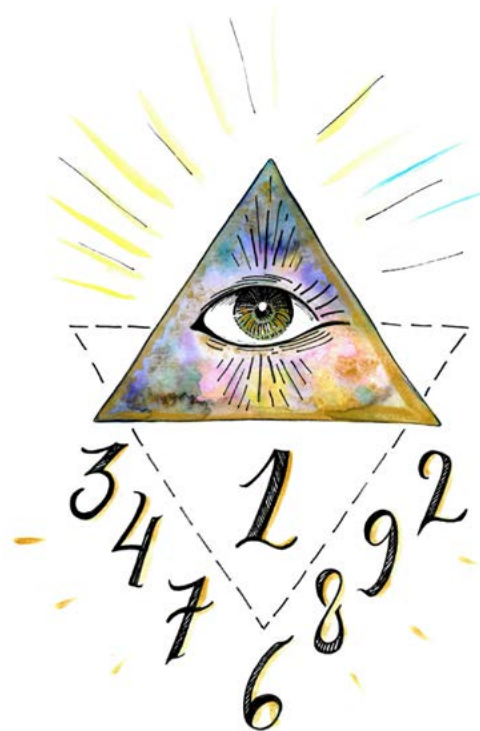
O mapa astral, uma das ferramentas astrológicas mais utilizadas para autoconhecimento, era utilizado pelos monges nos templos budistas para confirmar a chegada das reencarnações de Buda Sakyamuni. A quiromancia era defendida como estudo por Platão e Aristóteles e a numerologia tem como pai o matemático grego Pitágoras.

Todos os métodos diferentes entre si apresentam características em comum: preparar quem os consulta para as tendências de acontecimentos e traçar perfis individuais com informações relevantes que podem mudar a forma como encaramos nossa trajetória.



Cafeomancia

As viagens da mãe pelos países do Oriente Médio pela Cruz Vermelha fizeram com que Lidija Milovic, mais conhecida como Linda, tivesse contato com a cafeomancia desde cedo. Os desenhos formados na xícara com resíduos de borra de café passaram a ser objeto de estudo da iugoslava. Ao entrar em um apartamento repleto de esculturas feitas pela própria Linda, o cliente recebe uma xícara de café e espera aproximadamente 10 minutos antes de bebê-lo. "Isso é para garantir que toda a borra vá para o fundo da xícara", esclarece. Depois desse tempo, ela indica que o consultante esvazie a mente, abandone a ansiedade e beba o café. Em seguida, Linda vira a borda da xícara em direção ao pires: o movimento faz com que os resíduos da borra de café formem os desenhos, números e símbolos que são posteriormente interpretados por ela.



Numerologia

É possível ter uma avaliação praticamente completa do perfil psicológico integrado à data de nascimento. A soma de vogais e consoantes resulta em números que receberam significados por Pitágoras, considerado o precursor do oráculo. A taróloga Arlete Citrini utiliza as análises da numerologia para complementar o atendimento às cartas ciganas. "Na numerologia é possível desarmar as pessoas: a essência delas fica evidenciada, e isso me ajuda a interpretar o resultado das cartas", ressalta a profissional. Para ela, as cartas ciganas são uma ferramenta de respostas diretas que exige intuição do jogador. "A intuição é 80% de um jogo eficiente. Não adianta o tarólogo entender o significado das cartas se ele não tiver uma boa intuição", analisa a taróloga.



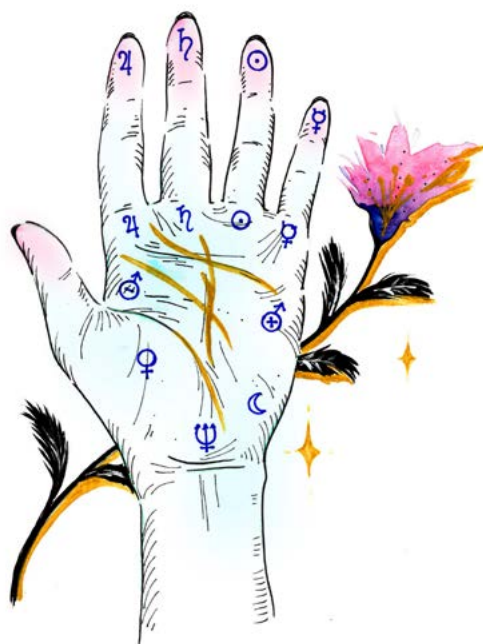
Mapa astral

Para quem busca uma profunda análise de autoconhecimento, o mapa astral se apresenta como um dos oráculos mais completos. A movimentação dos planetas foi um fator que atraiu Carlos Maltz, ex-baterista da banda Engenheiros do Hawaii, para a astrologia. Estudioso do tema há mais de 15 anos, o astrólogo é enfático ao dizer que não faz previsões do futuro no mapa astral, mas sim análises sobre o reflexo dos astros no cotidiano. “Minha leitura em astrologia não é voltada para a adivinhação do futuro. Eu a uso para autoconhecimento nas questões mais difíceis de natureza psicológica e espiritual”.



Búzios

Entre as religiões de matriz africana, o candomblé encontra nos búzios uma forma de orientação a quem os consulta. O jogo é feito por um pai de santo e não é necessário que o consultante siga a religião. Para o pai de santo Veber Brasil, é essencial que o jogo de búzios seja realizado em centros de candomblé e conduzido por pessoas realmente envolvidas com o caminho espiritual. “É importante buscar quem chamamos de pessoas iniciadas, candomblecistas com mais de sete anos no candomblé. Esse período é o que faz com que o religioso esteja apto a jogar para pessoas de fora da religião”, esclarece. As perguntas são feitas na mesa de jogo envolta por colares que representam diferentes orixás. São 16 peças cujas combinações têm diferentes significados.



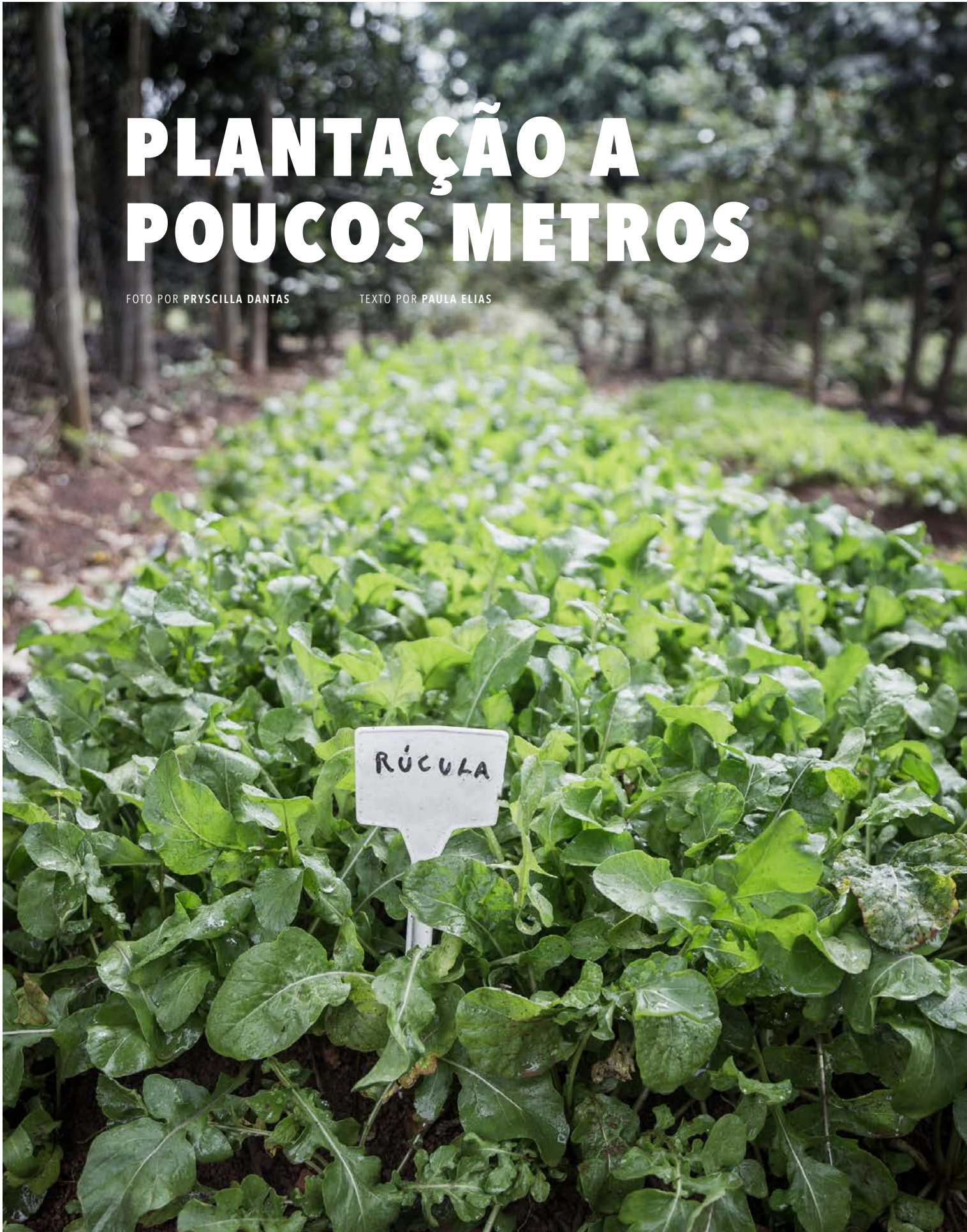
Quiromancia

Oráculo marginalizado ao longo de décadas, a quiromancia vem resgatando a importância de outros tempos. Popularizada pelos ciganos, a leitura de mãos tem sua raiz histórica na astrologia e por meio dela determinadas áreas da palma da mão, chamadas de montes, estão relacionadas aos planetas. Segundo a quiromancista Valéria Giunco, um dos equívocos mais comuns de quem procura o oráculo pela primeira vez é o pensamento determinista. “As linhas são únicas e vêm traçadas, mas no decorrer da vida o seu livre-arbítrio pode mudá-las. Cada um tem a força para mudar sua própria história”. Apesar das linhas fixas, todos os traçados são únicos, assim como as impressões digitais e o destino de cada um de nós. ◀

PLANTAÇÃO A POUCOS METROS

FOTO POR PRYSCILLA DANTAS

TEXTO POR PAULA ELIAS



Apesar de ter crescido com hortas caseiras em casa apenas despertei meu interesse depois de morar por dois anos em uma cidade pequena, onde atuei como nutricionista da Secretaria de Educação e trabalhava diretamente com agricultores familiares. Comecei a me interessar pelo plantio com uma comunidade quilombola e também percebi que essa atividade era muito comum em grande parte das residências.

Ao voltar para Brasília, comecei a plantar em casa como um hobby. Levava o que sobrava da minha plantação para amigos e alguns deles me pediam com frequência que eu os ensinasse a plantar em casa. A partir desse ponto enxerguei essa atividade como uma forma de renda e uma poderosa ferramenta de autonomia alimentar. Através do cultivo e da colheita as pessoas têm mais interesse em cozinhar. Elas sentem prazer em ter a horta a poucos passos de distância. Também se torna uma questão terapêutica, onde o cuidado com as plantas transforma-se num ritual de contato com a terra. Enquanto muitas vezes somos obrigados a comprar grandes maços no supermercado, que várias vezes acabam na lixeira, plantando é possível colher somente o necessário.

Antes de inserir a horta caseira no lar, muitas famílias não tinham assunto entre si. Um pai me relatou que antigamente não tinha diálogo com a filha, mas graças a essas plantas cheias de sabor a conexão entre eles aumentou. Comecei a perceber que a atividade resgatou um vínculo familiar, trouxe a dinâmica de diversificação da alimentação e a consciência do desperdício. Inevitavelmente essa novidade em casa traz o que costumo chamar de ativismo informal. Pessoas que não são ativistas ficam mais sensibilizadas em prol de campanhas contra os agrotóxicos. Elas percebem na prática a diferença que tal forma de consumo causa no corpo e na saúde, que prolonga a sensação de conforto e bem-estar.

As hortas comunitárias, cada vez mais presentes no contexto urbano, são locais de troca e conversa. Nelas aprendemos técnicas com plantas que cooperam entre si, um dos princípios da agroecologia. Esse cenário se torna um laboratório de observação. O movimento de agricultura urbana se tornou mais expressivo em Havana, após o embargo econômico imposto a Cuba pelos Estados Unidos. Muitas comunidades começaram a ocupar construções e terrenos vazios. Juntas, começaram a se dedicar ao cultivo de ingredientes livres de agrotóxicos.

Nas cidades maiores vemos as hortas comunitárias como resistência e temos as hortas escolares como ferramenta pedagógica fora da sala de aula. Muita gente que mora em apartamento desperdiça muita comida por conta da quantidade de ingredientes vendida em supermercados. A tendência é a busca por esse tipo de atividade.

Com tantos benefícios para saúde e bem-estar, ter uma horta caseira é realmente uma excelente opção, mas é preciso estar atento a alguns cuidados básicos

na hora de começar o plantio. Seja em uma casa espaçosa ou um pequeno apartamento, ter sua própria plantação requer um pouco de dedicação.

É importante verificar a quantidade de sol que a planta toma. Ela precisa de no mínimo três horas diárias de exposição. Costumo dizer que não existe uma quantidade máxima de exposição ao dia. Em geral, a horta gosta de sol, então é ideal que ela possa estar sempre exposta. Quando o assunto é irrigação, um alerta aos jardineiros de primeira viagem: a planta deve ser molhada diariamente e é preciso um bom sistema de drenagem dessa água para que o solo não fique compactado.

Para pequenas áreas, o ideal é utilizar modelos como jardineiras de cimento ou vasos para hortas verticais com profundidade e largura de pelo menos 30 cm, capazes de drenar o excesso de água. Também existem cuidados com a terra que será utilizada na hora de plantar. Indico o uso de terra preta, húmus e areia na plantação, ideal para quase todas as plantas. Gosto também de fazer cobertura de solo com matérias secas, como podas de grama e serragem. Essas matérias se transformam em composto orgânico e proporcionam mais umidade para a terra utilizada, muito útil principalmente para cidades muito secas como Brasília.

Plantar é uma questão de prática. Para começar a aprender a melhor forma é utilizar plantas mais fortes, como ervas e temperos - muito bons para cultivo por apresentarem características perenes, o que significa que duram por bastante tempo. Por serem rústicos, pessoas que nunca plantaram nada ou não entendem de sol podem plantar sem se preocupar muito. Eles aguentam muitas variações de temperatura e irrigação, o que torna mais difícil matar sua plantinha por descuido. Entre os melhores temperos para plantar em casa estão o manjeriço, o orégano, a cebolinha, a salsinha, o coentro, o alecrim e a sálvia.

Com um pouco mais de experiência é possível também plantar legumes e verduras em geral. Conseguimos plantar muito em pequenos espaços. Tendo sol e água é possível plantar quase tudo. No caso de verduras e legumes é preciso estar atento ao tamanho dos vasos e a melhor forma de plantio de cada um: por sementes ou mudas. Berinjela, cenoura, beterraba e rabanete são algumas opções que podemos ter em casa.

Ao entrar em contato com pessoas que dedicam parte do tempo às hortas caseiras, elas sempre dizem que esse tema se torna um assunto de conversas constantes na família. Juntos, começam a reparar detalhes do desenvolvimento das plantas e dividem tarefas para os cuidados. A horta se transforma em uma ferramenta de vínculo e o espaço vira um verdadeiro ponto de encontro. ◀

A photograph showing a person's hand holding a white cup filled with dark coffee. The cup is held over a rustic wooden table. In the background, there is a white teapot and a saucer with a spoon. The lighting is warm and soft, creating a cozy atmosphere.

AMOR TARDIO

FOTO POR PRYSCILLA DANTAS

TEXTO POR CECÍLIA BORGES



Meu gosto pelo café infelizmente não está presente desde a infância. Na verdade, o amor por ele foi tardio mas não menos intenso. O aroma do grão invadindo a cozinha, o melhor cômodo da casa, sempre me atraiu. Talvez meu paladar um pouco mais restrito nos primeiros anos de vida tenha me permitido descobrir aos poucos o café durante vida adulta. Tudo começou com um hábito alheio. Ao trabalhar em uma repartição pública, uma das primeiras coisas que aprendi é sobre a hora do cafezinho: o momento mais sagrado do que a entrega de relatórios. E dava até pra ignorar os quilos de açúcar evidenciados pela quantidade de formigas em volta daquela gotinha que insiste em escapar do copo.

Como o café era de má qualidade, o sabor permanecia sem atrativos para mim. Mas a socialização impulsionada por ele era indiscutível. Até o mais antipático se transformava em um ser agradável durante os minutos que antecedem o bom cafezinho.

Depois de um tempo passei a ler sobre o assunto e as referências aumentaram. Percebi que os blends não são um capricho de uma era gourmetizadora: cada um tem sua particularidade e transforma esses pequenos grãos em um universos de possibilidades ao paladar. Acho que o apreço pelo café pode ser lapidado ao longo do tempo com conhecimento e afetividade, colhidos ao longo de várias experiências que me marcaram.

O visual bucólico de um cafezal, a poucos quilômetros de Brasília, também contribui para que a bebida me conquistasse. Durante um passeio guiado acompanhei passo a passo – entre colheita, torra e envasamento – e percebi o quanto um grão é fruto de sustento para inúmeras famílias. Como tenho grande apreço pela agricultura familiar, o cuidado naquela produção de café me cativou. Ao conversar com um pesquisador do grão, recebi uma verdadeira aula sobre uma das bebidas mais apreciadas do mundo. “O café é como uma esponja. Se a colheita não for manual o sabor não é o mesmo. E quando o grão cai acidentalmente na terra já pode ter o sabor comprometido”.

Essa observação me soou como um mantra para a vida: sempre valorizar o artesanal. E, definitivamente, o café não precisa ser defecado por um passarinho para me agradar. Não é à toa que esse mercado comercializou R\$ 7,4 bilhões segundo dados divulgados pela Associação Brasileira da Indústria de Café (ABIC) e que o café virou referência para nomear a alternância de poder entre os estados de São Paulo e Minas Gerais no início do século 20. Ele é um dos ícones nacionais e uma maneira universal de representar as boas vindas a uma visita. Existe algo mais acolhedor?

O próximo passo na minha descoberta de um café de respeito foi após uma viagem para a terra natal dos criadores do marcante espresso. A espuma cremosa em contraste com aquele sabor amargo definitivamente

mostra a que veio. O terroir do solo italiano fica evidenciado até entre os mais gastronomicamente descrentes (licença poética para gourmetizar). E eu fazia questão de pedir o “corto” sem hora exata para sair das belas piazzas repletas de estrangeiros fazendo um turismo contemporâneo de selfie.

As formas de preparo do café se tornaram mais comuns nas cafeterias brasileiras. Não sou uma pessoa clássica em muitos aspectos da vida, mas quando o assunto é alimentação penso que posso soar como um membro de maçonaria. Sou conservadora e gosto de manter a tradição da cultura alimentar: não existe nada melhor do que café coado em coador de pano. Sim, daqueles velhos que colecionam manchas, para o terror de quem tem mania de limpeza.

Não sei se se ter morado em um lugar pouco arborizado durante muito tempo me tornou “a louca das árvores”, mas o que me convence a ficar em uma cafeteria vai muito além do conteúdo da xícara. Uma sombra natural proporcionada por um endereço bem arborizado e a minha própria companhia são um refúgio para me recompor. Momentos tão necessários para refletir sobre as dores e as alegrias do momento em que estou vivendo. E além do sabor que energiza e reconforta, esse grão aromático às vezes me permite ver uma tendência de futuro com a cafeomancia. Definitivamente, tenho motivos de sobra para admirar um bom café. E melhor ainda se servido numa caneca esmaltada. ◀



O QUE É CONFORTÁVEL PARA VOCÊ?

FOTO POR PRYSILLA DANTAS

TEXTO POR MAURICE JACOEL



Quando pensamos em conforto e essa palavra soa em nossos ouvidos somos levados para um campo de possibilidades sensoriais. Imaginamos afundar num sofá aconchegante ou com almofadas macias. Podemos também imaginar o conforto que determinadas roupas propiciam ao nosso corpo com tecidos macios e agradáveis. Enfim, conforto evoca sensações de prazer e aconchego.

Particularmente vivi recentemente uma profunda experiência de vida, onde o conforto veio de outro lugar, diferente das sensações do corpo. Tive uma paralisia repentina nas pernas, sem aviso. Fui hospitalizado às pressas e descobriram um tumor no canal da medula, que pressionou os nervos ciáticos e interrompeu a comunicação neurológica com as pernas.

Por sorte fui rapidamente atendido e a cirurgia revelou um tumor benigno. Com o apoio da fisioterapia e o excelente atendimento da Rede Sarah comecei a recuperar lentamente a mobilidade. Mas o que então é um conforto que vem de outro lugar? Tive uma experiência muito forte de amorosidade dos amigos, de minhas filhas e da equipe do hospital. Esse conforto, diferentemente do sensorial, vem da alma, da conexão com níveis profundos de consciência e troca com as pessoas que estão ao nosso redor.

Sentir-se confortável ao entregar-se, ao se deixar cuidar. Deixar que as pessoas que te querem bem e estão próximas cuidem de você e decidam para você o que poderia ser melhor. Este conforto, mais que sensorial ou físico, é interno, de alma e de sentimentos compartilhados que se manifestam pelo prazer e satisfação do acolhimento, cuidado dos amigos e também das pessoas ao meu redor.

Pude sentir e vivenciar uma troca muito poderosa de amor compartilhado, tanto por recebê-lo e ter atenção das pessoas, como também por elas desfrutarem do prazer, da alegria da doação, da entrega e do gesto fraterno e amoroso. Os dois sentidos do dar e receber foram vivenciados por mim e por todos. Isso foi muito bom e confortável para o coletivo: socorrer ou solidarizar com o amigo enfermo não foi algo obrigatório. Pelo contrário: todos os movimentos e gestos foram sempre confortáveis para ambos.

O pensamento que vem hoje para mim é de como estar confortável comigo mesmo, com minha saúde, minhas escolhas, minhas relações e com a vida que renasce a cada momento. Estar numa posição confortável, nem sempre é somente o sofá ou a cama, ou outro espaço ou condição física. Se sentir bem, feliz, confortável com a nossa vida só depende do nosso nível de consciência: de podermos reconhecer que este conforto é satisfação da alma e que só depende de nós alcançá-lo. Não depende de mais ninguém.

Estar satisfeito, em plenitude e conforto consigo mesmo só depende de saber quem de fato somos e

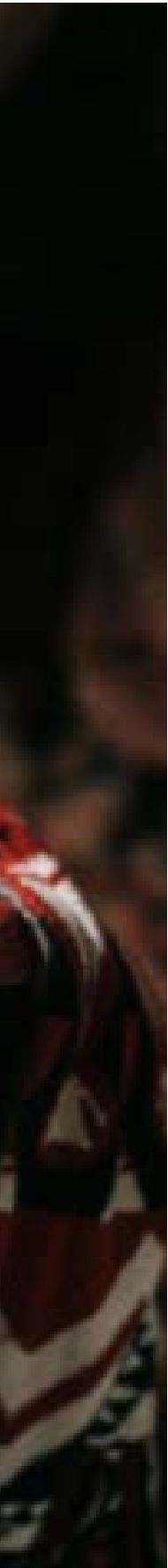
reconhecer do quanto somos amados pela Vida, este grande mistério que a todo momento se faz presente com intensidade. ◀

RECANTO ENERGIZANTE

FOTO POR PRYSCILLA DANTAS

TEXTO POR ARIANA OLIVEIRA





Existem muitas maneiras de buscar a tranquilidade: alguns ouvem uma boa música, outros se alimentam do prato preferido ou simplesmente livram a mente de qualquer pensamento. Qualquer escolha dessas é válida e acredito que todo ser humano precisa de momento de pausa onde fazer o que gosta ou simplesmente chegar a um estado contemplativo se transforma em uma verdadeira prioridade.

Em busca desse momento comigo mesma, pesquisei um local para passar um Dia das Mães fora do convencional ao lado da mulher que mais amo nesse mundo. Foram quatro dias incríveis ao lado de minha mãe, onde a paixão e interesse pelo universo holístico ajudaram a nos manter ainda mais conectadas. O espaço, localizado em Joanópolis, interior de São Paulo, fica entre as aprazíveis montanhas da Serra da Mantiqueira.

Ritual xamânico, consultas de tarot e massagens com pedras quentes integravam o cardápio de terapias de um espaço que garantia todos aqueles clichês de quem deseja mais contato com a natureza: como acordar ao som dos pássaros que se atrevem a entrar na janela e realizar caminhadas leves e revigorantes

É interessante observar os diferentes perfis de pessoas que buscam locais como esse. Durante essa visita eu e minha mãe tivemos a oportunidade de gerar um indissolúvel laço de amizade. Tudo começou na van a caminho do SPA, que tinha como um ponto de partida uma loja de livros focada em temática holística. Foi lá que conhecemos Lucy, Lígia e Áurea: mãe, filha e tia que estavam na mesma viagem para celebrar o Dia das Mães.

Todas tinham um visual mais alternativo. Roupas em tons pastéis que evidenciavam um maior contato com a natureza. No percurso um pouco esburacado conversávamos sobre nossos objetivos nessa viagem e percebemos uma grande identificação apesar de realidades tão diferentes. Uma empatia coletiva tomou conta de nós e enriqueceu ainda mais essa experiência e nossas relações de amizade.

Sempre tive um perfil mais contemplativo quando estou cercada pela natureza. Confesso que às vezes tenho preguiça de realizar atividades físicas e seguir horários nesse contexto. Nesse momento me permiti dizer não, algo que sempre tenho dificuldade em estabelecer na minha vida. Porém, quando o sim chegava, era muito mais recompensador.

Foi o caso do ritual xamânico, onde a terapeuta cantava uma espécie de mantra indígena repetido pelo grupo. Como sou muito sensível, senti boas energias ocuparem o ambiente. Compartilhar esse tipo de sensação ao lado da minha mãe, uma bancária com rotina atribulada, foi imensamente gratificante.

Outro momento enriquecedor aconteceu em uma atividade chamada terapia do coração. A terapeuta de nome indiano (com certeza morou no país e trocou o

nome após essa importante vivência) liderou esse momento com grande compaixão. E era o que eu precisava naquele momento. Dividi com ela algumas frustrações que colecionei ao longo do tempo em relacionamentos de diferentes naturezas. As palavras dela me confortaram e junto a elas fazíamos movimentos corporais com o objetivo de descartar esse lixo emocional. Para os mais descrentes isso pode parecer ingênuo, mas tenho certeza de que a carga pesada a qual carregava se foi. Os desafios a partir daquele momento seriam outros. E o tempo me mostrou que minha intuição estava certa. ◀

ESCOLHA PELA AMPLITUDE

FOTO POR PRYSCILLA DANTAS

ENTREVISTA COM ELIANE REGIS



Nascida em Campina Grande, Paraíba, local conhecido por abrigar a maior festa junina do Brasil, Eliane Regis Silva de Moura saiu da cidade nordestina em 1983 em direção a São Paulo, endereço onde conheceu o marido militar, Adalberto Castro de Moura, e casou-se. Após 15 anos na capital financeira do país, acompanhou o marido militar em Manaus. A transferência para Brasília chegou em 2003, cidade que a acolheu e se transformou, com suas próprias palavras, em “um lugar apaixonante”.

A chegada em Brasília

“Quando saiu a decisão de transferência de meu marido, nós ainda não conhecíamos Brasília. Ainda quando estávamos em Manaus, muitos diziam que era uma cidade fria, com pessoas distantes. Outros falavam super bem. Ao chegar aqui, fiquei apaixonada logo de início. Quando cheguei na minha quadra já tive uma sensação maravilhosa. A adaptação foi super tranquila e o sistema de superquadras garante uma facilidade em encontrar todos os serviços próximos”.

Escolha do endereço

Brasília é a única cidade que o militar já tem garantida uma moradia funcional. Na ficha fizemos escolhas com três opções de locais: Setor Militar Urbano, a 113 norte e outra opção de quadra. Nós fizemos uma pesquisa intensa. Já que não conhecíamos a cidade perguntamos aos amigos e colegas que já moraram em Brasília sobre a questão de locomoção. Como nossas filhas eram pequenas, também priorizamos um lugar mais próximo de uma boa escola. Na carreira militar é comum viajar muito. Por isso achei que seria mais seguro morar em apartamento”.

Desafios

“A dificuldade maior foi o clima na época da seca. Cheguei na capital em 12 de janeiro de 2003, mas só senti mal estar em setembro, momento de início da seca. Tive problemas de dor de cabeça e fadiga. Só isso. A adaptação com as pessoas foi super tranquila. Não sei se foi devido a morarmos em uma quadra de militares, o que concentra muitas pessoas de várias cidades que se ajudam mutuamente”

Conforto da capital

“Tinha uma ideia super diferente de Brasília. Achava que as superquadras eram fechadas e que os moradores ficavam mais presos. Inicialmente recusei morar em apartamento, mas quando vi como era fiquei encantada. Achei ótimo ter saído a opção de moradia na superquadra. Fiquei surpresa de ver um lugar imenso, aberto, com muito verde, perto de uma escola de um parquinho para as crianças. De todas as cidades que morei, essa foi a primeira a qual gostei instantaneamente. É uma cidade lindíssima, cheia de flores e sem poluição visual,

com amplitude. Isso fez com que eu ficasse super encantada por ela e me sentisse muito confortável”

Gastronomia

Em uma das missões de meu marido que aconteceu fora do país, queria fazer algo além dos trabalhos como dona de casa. Depois disso comecei a estudar gastronomia. É por isso que eu digo que Brasília trouxe muitas coisas boas para minha vida e sou muito grata a tudo que essa cidade tem me proporcionado”. ◀

DE REPENTE 30

FOTO POR PRYSCILLA DANTAS

TEXTO POR SARA CAMPOS



É inevitável. Os poros da pele ficam mais evidentes no espelho. Algumas marcas de expressão, principalmente das longas risadas, dão o ar da graça. Os quilos a mais não são perdidos com a mesma facilidade. Às vezes, nem existe mais o desejo de reduzir calorias e isso pode ser muito libertador. Nas redes sociais, uma enxurrada de mulheres grávidas e um festival de casamentos cinematográficos. Aquele cara bonito da faculdade ficou acima do peso e as entradas no cabelo já denunciam a careca que está por vir. Sim, os 30 anos chegaram repletos de certezas, para aliviar as mentes anteriormente permeadas de dúvidas.

A astrologia tem uma explicação para essa fase de tantas reviravoltas importantes: o famoso “retorno de Saturno”. Tenho amigos não acreditam em nada disso, mas a passagem por todos os planetas do zodíaco no mapa de nascimento deles fala por si só. Esse marco da vida adulta também é ressaltado formalmente pelas Nações Unidas: os 29 anos são a idade limite que um indivíduo pode ser considerado jovem.

Não sei se os 30 anos garantem uma paciência de monge budista, mas a impaciência de antigamente se transforma em uma impaciência mais racional. Ela não tolera mais relações abusivas: no trabalho, entre familiares, com amigos de longa data e em relacionamentos amorosos. Na juventude, a vontade de não desagradar e fazer perdurar algo que projetamos na infância nos faz viver e reviver situações extremamente dolorosas. E aos 30 chega o momento de se libertar de qualquer contato que nos traga referência a dores semelhantes.

É claro que a tristeza e a frustração não vão sumir mágicamente como uma sujeira de sofá pós-uso de máquina a vapor da Polishop, mas os problemas insolúveis entram em um hall de conformismo saudável e vemos na prática o quanto os problemas pequenos foram gerados ou insistiram em fazer parte de nossas vidas apenas por nossa decisão. Se pudesse escolher uma palavra-chave para essa fase seria “descomplicar”. Aprender a ser indiferente a opiniões que realmente não importam, encerrar sem o uso de palavras uma amizade com mais cobranças que um casamento e aceitar quem sou – e quem fui ao longo desses anos – são algumas conquistas que alcancei com mais intensidade no dia 2 de abril de 2017.

Um novo posicionamento diante da vida e de suas nuances me ajudaram a ser mais segura. Essa segurança traz conforto ao emocional. Seguramente podemos ser a melhor versão de nós mesmos em grande parte das situações. E isso pode incomodar pessoas que nos cercam. E muito. Muitas vezes quem conviveu conosco em diferentes épocas não sabe lidar com essas transformações. A boa notícia de todo esse processo é que o desapego a todas as relações anteriores que não se encaixam atualmente chega sem pedir licença.

Outro questão comum aos balzaquianos é o patrulhamento de decisões que envolvem a nossa própria vida. Essa idade chega paralelamente às seguintes frases: “Vo-

cê precisa emagrecer. Tem que comprar um carro. Pense num apartamento. Fulano passou num concurso. Já pensa em ter filhos?”. Desculpe, mas eu não vou seguir um script alheio e nem fazer selfie no crossfit com frases de Clarice Lispector (nada contra a quem prefere expressar-se dessa forma).

Apesar das vontades pessoais, os planos de vida podem incluir estabilidade em diferentes aspectos. A vida social aos trintões que planejam ter uma família pode ser bem cruel e admito que me encaixo nessa categoria. Certa vez estava em um churrasco organizado por um grande amigo dos tempos de faculdade. Ao observar as mesas ao redor concluí que era a única convidada da minha faixa etária a não ter filhos ou não estar acompanhada. E por mais feminista que possa ser em diversos aspectos, constatar isso me causou incômodo. E sim, seria hipocrisia dizer que não me comparo a outras vivências de pessoas da minha idade. A verdade é que ainda estamos em uma cultura patriarcal que gera pressão emocional em muitas mulheres que ainda não alcançaram a situação ideal naquele cruel patamar imaginário. Depois de muita racionalidade, percebemos que esse tal patamar é algo pessoal com diferentes alcances.

Ao longo desses 30 anos vi muitas pessoas que amotomarem decisões que me pareciam equivocadas. Mas o melhor dessa fase da vida é constatar que nenhuma decisão foi errada. Ela foi acertada naquele contexto em que estava esperando ser tomada. Digo isso porque casei com o professor de meditação e o relacionamento não teve a mesma sensação de tranquilidade que a posição da flor de lótus me dava durante o período meditativo, naquelas manhãs frias do Parque do Ibirapuera. Às vezes colocamos alguém naquele frágil pedestal, corroído em um curto espaço de tempo. Isso acontece por colocarmos a responsabilidade de nossa felicidade nos ombros de outro. A inevitável pergunta: será que alguém merece carregar essa responsabilidade? A resposta chega. E pode doer por muito tempo se tivermos resistência a aceitá-la.

Durante uma viagem à Itália uma longa conversa com uma brasileira mudou minha percepção sobre vivências e idades. Alegre e simpática como uma típica mineira, ela tinha aproximadamente a minha idade e dois filhos. Convivemos alguns dias durante a participação em um evento em Turim e pude ver como ela levava a vida de maneira descomplicada. Não tinha pressa e nem ansiedade de realizar as coisas. Ela entendia e respeitava o próprio ritmo. Depois de compartilharmos nossas realidades, ela me contou que o pai do primeiro filho faleceu em um acidente de moto. Assustada, perguntei na hora: “Então você é viúva?”. Por segundos repensei o quanto a minha reação soou preconceituosa. Afinal, sempre visualizei esse estado civil como uma sentença. De repente tive um simples raciocínio que me fez entender essa questão com mais lucidez: ela simplesmente decidiu ser feliz. ◀



PEDALAR: UM CAMINHO QUE DEVERIA SER DEMOCRÁTICO

FOTO POR PRYSCILLA DANTAS

TEXTO POR THAÍS CUNHA



Já perdi a conta de quantas vezes cheguei em casa com os joelhos ralados por ter caído de bicicleta. Lembro-me bem da realização de tirar as rodinhas. Até os 12 anos, a bicicleta era um brinquedo. Depois de adulta, os contatos minguaram. Virou objeto fitness, motivo de foto no Instagram, perdi o tesão. Morando a mais de 10km do trabalho, era impossível pensar em usar a “magrela” como meio de transporte. Hoje, morando mais perto do trabalho, tenho mais certeza de que ela é instrumento político e que tem outra função: democratizar a cidade.

No meio do trânsito, com o ar-condicionado mais frio e o estresse mais quente, já senti pena dos ciclistas que encaravam o percurso Guará-Plano Piloto. Uma das vias mais movimentadas da cidade não tem espaço para quem se aventura a pegar a EPTG de bicicleta. A pessoa precisa de muita técnica, preparo físico e coragem para enfrentar motoristas tão estressados quanto eu. “Estão flertando com a morte”, pensava enquanto ouvia notícias sobre acidentes de trânsito no rádio e me apressava para chegar logo ao trabalho, uma redação de jornal.

A verdade é que todo esse trânsito enfrentado diariamente, ouvindo notícias no caminho, era mais um gatilho para um transtorno sério de ansiedade. Foi um dos motivos que me colocaram para fazer algumas contas. Aceitei pagar mais aluguel, abandonar uma academia com personal trainer, vender um dos carros da minha casa — que seguia a média brasileira de um por habitante — e encarar minha nova jornada diária sobre duas rodas. Uma decisão óbvia demais para não ter sido tomada antes.

Meus 20 minutos já rotineiros de bicicleta são alguns dos melhores do meu dia. Como poderia se prever, chego ao trabalho muito mais disposta, minha cabeça funciona melhor, de forma mais organizada. Fico feliz com o vento no rosto, com a bela paisagem, enquanto vejo obras de Oscar Niemeyer na minha frente, sinto os músculos das pernas definidos. De fato, uma rotina muito confortável. Transpiro pouco, minha mochila é leve, uso filtro solar. Minha relação com a rua e com a cidade mudou.

Tudo isso só foi possível porque, a partir da primeira pedalada, passei a fazer parte da parcela da população que menos necessita de bicicletas. Antes, eu poderia encarar um ônibus lotado ou dirigir por meia hora no estresse do trânsito. Agora, tenho várias opções. Posso pegar caronas, organizar um rodízio com os meus colegas de trabalho ou ir até a pé. Tenho um gasto infinitamente menor com gasolina, uso as ciclovias da porta de casa até a porta do trabalho e percebo melhor que as poucas pessoas que ocupam aquele espaço são, também, as que menos precisam dele.

Para chegar a esse novo cotidiano, cheio de qualidade de vida, tive de estar em uma posição social muito privilegiada. Moro perto do centro da cidade, a menos de 5km do meu trabalho, pago um aluguel caro, tenho um

emprego que me paga o suficiente para não ter dificuldades financeiras, com horários que não tornam meu trajeto perigoso. Uso as ciclovias do meu bairro e tenho a consciência de que elas foram feitas para mim, mas também sei que não sou a pessoa que mais precisa delas.

Brasília tem distâncias absurdas entre as cidades, concentra a maior parte dos empregos na área central, tem passagens de transporte público que chegam a R\$ 5. Em muitos casos, sem direito a tarifa de integração. Enquanto, para grande parte da população, o acesso ao “museu a céu aberto” é impossibilitado pelo alto preço pago para trafegar entre as cidades. Os moradores do Sudoeste, como eu, têm infinitas possibilidades de transporte.

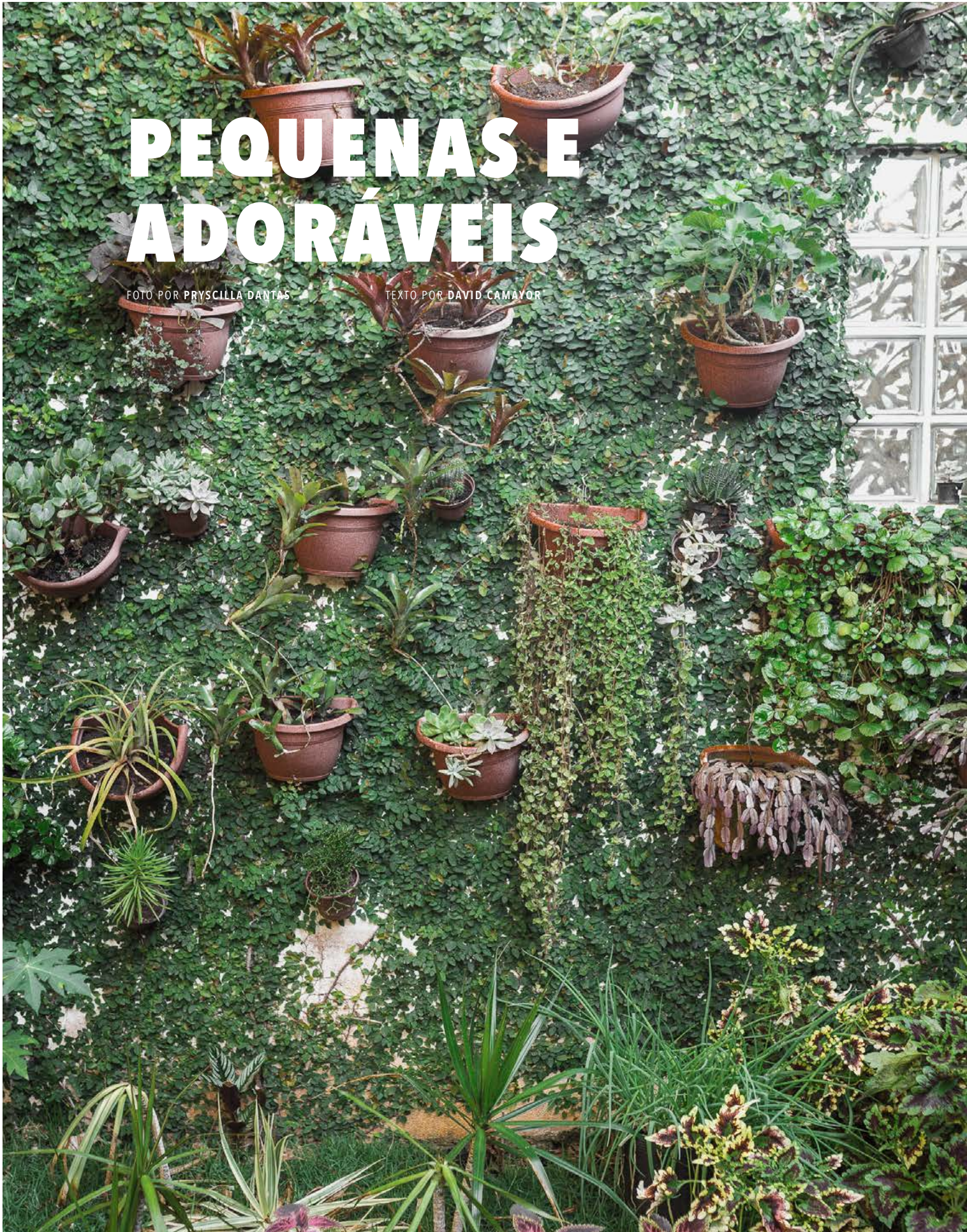
Eu amo pode ir de bicicleta ao trabalho, mas, em uma cidade verdadeiramente democrática, não precisaria ter me mudado para fazê-lo. O Guará, onde eu morava antes, tinha ciclovias. Elas dão a volta apenas pela cidade e não permitem que o morador saia de lá. Mesmo assim, é ingênuo pensar que só as pistas exclusivas e mais seguras resolveriam o isolamento dos moradores do DF. Se houvesse a ciclovia entre minha antiga casa e o meu trabalho, não conseguiria tomar banho ao chegar à empresa, que limita o apoio ao ciclista a um estacionamento de bikes meio duvidoso. Os chefes não se importam muito com isso.

Precisei mudar de casa para postar #DeBikeAoTrabalho ou #SegundaSemCarro no Instagram. Pedalando alguns metros, senti que minha mobilidade tinha mudado e que, aos poucos, eu estaria me apropriando melhor do espaço construído para mim. Todavia, as hashtags só perderão o tom hipócrita quando outra elite, a política, se der conta que o direito ao espaço urbano vai muito além do meu capricho e de meus vizinhos. ◀

PEQUENAS E ADORÁVEIS

FOTO POR PRYSCILLA DANTAS

TEXTO POR DAVID CAMAYOR





O conceito de lar pode envolver muitos elementos: um deles, sem dúvida, é a presença de plantas nos ambientes. A tranquilidade e o conforto ficam cada vez mais latentes durante o contato com a natureza. E todas as formas são válidas: não é preciso ter um apartamento enorme e nem morar numa casa com jardim para ter essa garantia de bem-estar em um dos lugares onde passamos a maior parte do tempo.

Com diversas formas, cores e texturas, as suculentas ganham admiradores por sua beleza e pouquíssima necessidade de cuidados. Elas apresentam grande capacidade de armazenamento de água na raiz, no caule e nas folhas, resistência à seca e, em alguns casos, podem passar até um mês sem serem regadas. Dependendo da família a qual pertencem, podem ter bonitas flores e folhas muito expressivas, perfeitas para decorar a casa e trazer uma sensação de acolhimento. Seguindo algumas recomendações, essas pequenas plantas podem acompanhar por longos períodos e deixar o lar mais agradável.

Elas são acostumadas aos ambientes áridos e sem água por longos períodos, então não é preciso regá-las muito. Uma vez ao mês é recomendado molhar a planta em um vaso com buracos no fundo e deixá-la secar completamente. Esse tipo de planta também não cresce muito rápido, portanto não exige poda. Também é possível saber se a quantidade de água está correta sendo um bom observador. Se as folhas começarem a ficar enrugadas e murchas, falta água. Se ficarem moles, gelatinosas e translúcidas nas folhas próximas à raiz, existe um excesso de água.

Por serem plantas desérticas, as suculentas gostam bastante de luminosidade. O ideal é cultivá-las em locais abertos ou onde a luz do sol chegue pelo menos por três horas ao dia. Elas precisam de muita luminosidade, direta ou indireta. Um grande erro é mantê-las em ambientes fechados e úmidos, como banheiros.

Mesmo em ambientes pequenos, é preciso ter cuidado. A falta de ventilação e da luz do sol pode causar o apodrecimento da raiz. Uma dica para garantir a saúde da planta é rodear o vaso de pedras, que ajudam na drenagem da água. Os vasos também devem ser virados de tempos em tempos para receber luz em todas as partes. Caso isso não seja feito, as plantas podem inclinar-se para encontrar a melhor luminosidade.

As suculentas não são exatamente uma família botânica. É possível encontrar esse tipo de planta em várias famílias e com inúmeras diferenças de tamanho, formato e composição. O cacto é um tipo de planta suculenta, assim como a babosa - ambos muito diferentes entre si. Elas têm mais de 50 diferentes famílias e estão presentes em todas as partes do mundo, seja no mar ou até mesmo em 4500 metros de altitude.

Na decoração, as mais utilizadas são a planta de jade, também chamada árvore da amizade ou bálsamo de

jardim; a flor-de-maio, indicada para lugares com meia sombra; a "onze horas", cultivada sob sol pleno e muito apreciada pela numerosa floração; a lança ou espada de São Jorge, que não exige muitos cuidados e pode ser usada em ambientes com ar condicionado; o rabo de burro ou dedinho de moça, espécie que tem maior valor ornamental em vasos altos e suspensos; a agave vitória régia, a suculenta ornamental que precisa de sol pleno; e as mais famosas, as echeverias ou rosas-de-pedra, nomes utilizados para um grande grupo de espécies utilizadas em pequenos terrários.

Com tantas facilidades e opções não é difícil entender porque o mundo da decoração ficou ávido por cactos e suculentas nos últimos anos. Essas plantas utilizadas com frequência promovem uma singela aproximação com a natureza, sendo uma forma bem prática e barata de ter um jardim em casa em qualquer ambiente. As pessoas gostam muito de fazer seu próprio micro jardim interior com diferentes cores, formas e texturas. Muitas vezes, elas também gostam de mostrar suas criações nas redes sociais. São fáceis de cuidar, relaxantes e bem baratas.

Plantar suculentas não é uma tarefa difícil. Basta coletar as folhas e ter certeza que estão em perfeito estado. Depois, é preciso preparar uma mistura com terra vegetal, areia grossa e húmus de minhoca. Recomenda-se colocar as folhas sobre a mistura de terra sem enterrá-las. O vaso precisa ter espaço suficiente para o desenvolvimento e acomodação das raízes e deve ficar em local iluminado e arejado, sem sol direto. As mudinhas não devem ser regadas nem movidas na primeira semana. Nas semanas seguintes podem ser regadas com conta-gotas uma ou duas vezes por semana. As raízes irão brotar na folha e nascerá uma nova suculenta para decorar a casa. A beleza das suculentas é tamanha que há quem queira colecionar essas charmosas plantinhas. ◀



UM NOVO LAR

FOTO POR PRYSCILLA DANTAS

ENTREVISTA COM DAVID CAMAYOR

Em 1º de março de 2017, o francês David Remy Walter Camayor escolheu o Brasil como moradia. Impulsionado pela namorada brasileira, Vanessa Mattos, que o conheceu durante um período de estudo em Nice, sul da França, ele tem apreciado a forma brasiliense de viver. No braço, uma tatuagem em homenagem ao Pão de Açúcar marca na pele o apreço pelo país. Para a revista xxxx, ele comenta sobre os prazeres e desafios da nova experiência.

O que fez com que você tomasse a decisão de mudar de país?

Eu mudei da França para o Brasil porque minha namorada vive aqui. Tenho uma grande sorte de ter um chefe na França que é um grande amigo. Ele não teve problemas em me deixar livre para ir e voltar quando precisasse. Sem isso seria muito mais difícil para mim.

Qual era a imagem que você tinha do Brasil antes de conhecê-lo?

Todos os estereótipos! Samba, capoeira, caipirinha, futebol, mulheres com biquínis na praia de areia branca de Copacabana, com sol muito quente! Mas também a corrupção, a pobreza, as favelas e a violência...

Como tem sido a experiência de morar em Brasília?

Eu gosto daqui. Brasília é uma cidade bem tranquila. As pessoas não são muito estressadas como no Rio de Janeiro, por exemplo. A cidade é bela. É muito diferente da cidade onde morava.

Quais elementos te auxiliam a sentir a sensação de "estar em casa" no Brasil?

Minha namorada! Ela é maravilhosa! Foi responsável por fazer eu me sentir bem-vindo e em casa quando cheguei. A família dela também teve papel fundamental nessa adaptação. Os pais da Vanessa sempre querem ajudar. Seu irmão me ajuda muito também porque ele me trata como um amigo e nós nos divertimos muito juntos. Os amigos dela também foram muito gentis comigo.

As diferenças culturais são inevitáveis. Como você lida com elas no dia-a-dia?

Geralmente tudo é bom. Acho que estou muito tranquilo e me adapto rapidamente a cultura dos lugares onde estou. Na França nós fazemos muitas brincadeiras que no Brasil podem soar como ofensivas. Aqui preciso ter atenção e não ofender as pessoas, porque o humor é completamente diferente. Mas realmente o maior desafio é a língua! Aprendi português com uma certa facilidade, mas preciso de tempo para aprimorar. Hoje consigo fazer todas minhas atividades do dia-a-dia sem problemas para me comunicar.

Quais são as características dos brasileiros que mais te agradam?

A paciência, a tranquilidade, o "tá tranquilo tá favorável". Talvez sejam tranquilos até demais.

Acha que esses comportamentos podem ter incentivado a sua decisão?

Minha decisão foi 100% incentivada pela minha namorada. Eu a conheço essencialmente, sei que ela é uma boa pessoa e por isso sabia que isso se refletiria em seu ambiente.

O que significa conforto pra você?

Para mim acho que existem diferentes tipos de conforto. O conforto material pode ser uma grande casa, uma grande cozinha, um carro que funciona bem, água quente no chuveiro... O conforto delas propagandas da televisão... Acho que precisamos de um pouco desse tipo de conforto para ficarmos bem, sem problemas no dia-a-dia, como ter um carro para utilizar em dias de muita chuva. O segundo tipo de conforto, o conforto pessoal, está dentro de nós mesmos. Se sentir amado, amar, se sentir em paz... O conforto do dia-a-dia, olhar os pássaros, o nascer do sol, ouvir música... Esse tipo de conforto é o mais importante e, para mim, o mais fácil de conquistar. ◀

ÁGUA

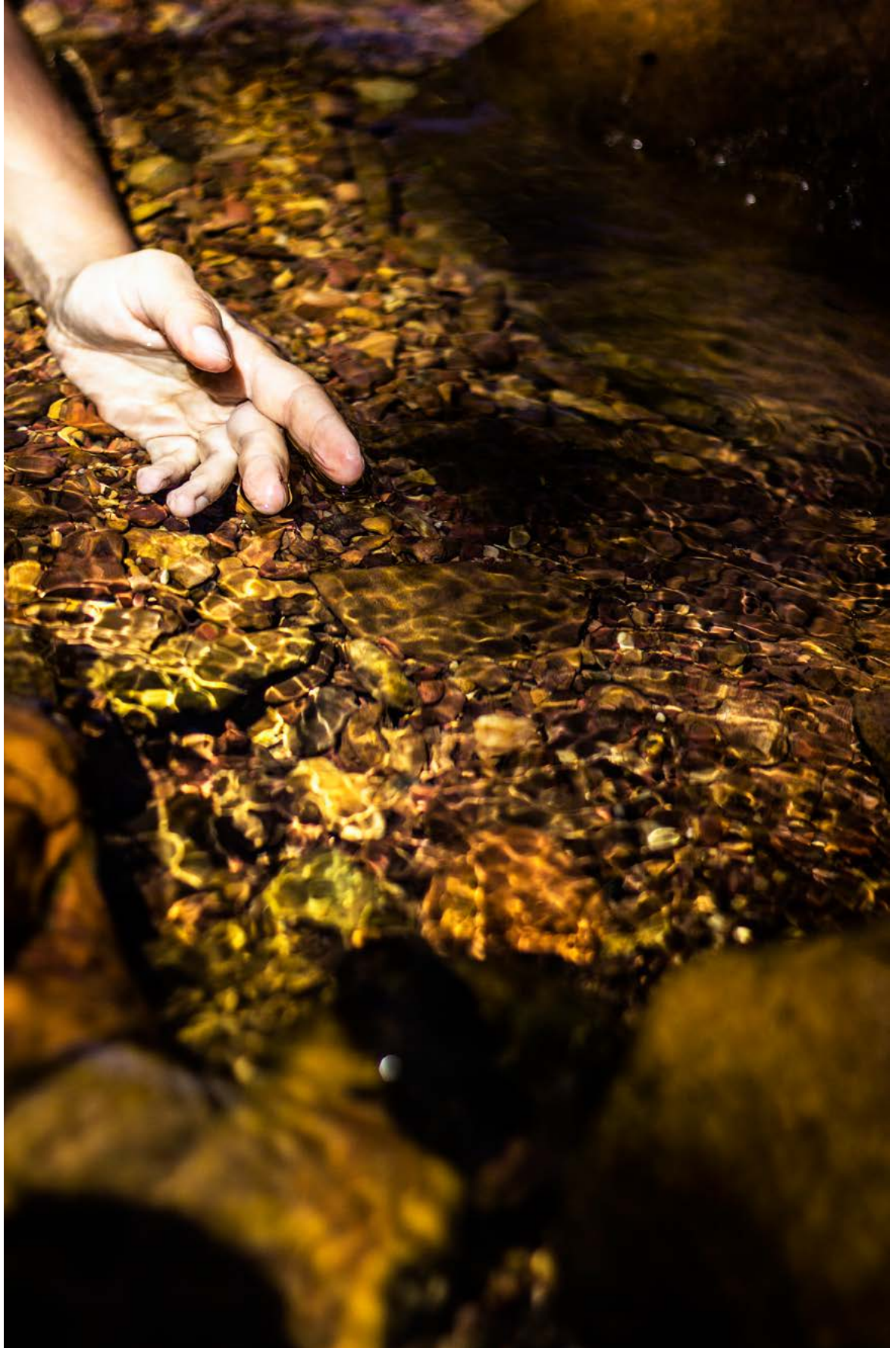
FOTOS POR ADELE TEIXEIRA



VIVA



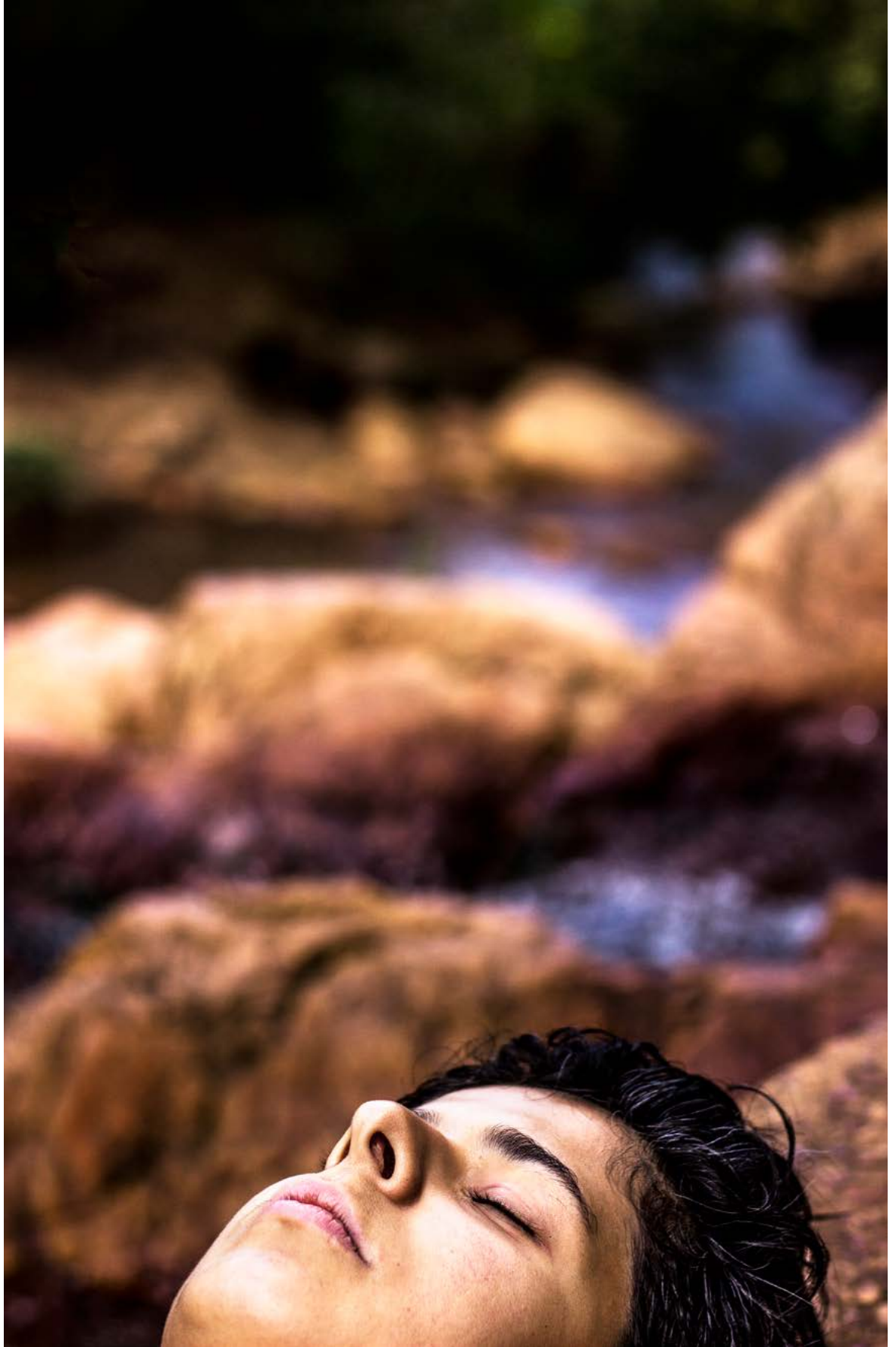












AS VERTENTES DA YOGA

FOTO POR PRYSCILLA DANTAS

TEXTO POR MARCELA SILVEIRA



Muitas pessoas já se renderam aos benefícios da yoga. A técnica se adequou aos costumes e necessidades de cada cultura, o que justificou a criação de vários caminhos dentro da prática. Listamos as 10 linhas mais difundidas da yoga. Apesar das particularidades, vale ressaltar que todas têm um elemento que as une: difundir e proporcionar uma cultura de paz entre os praticantes.

Hatha Yoga

Pode ser chamada de “yoga da fortaleza interior”. Ela deriva das sílabas há (sol) e tha (lua), que unidas formam a fusão dos “opostos” masculino e feminino. A palavra Hatha significa força. É uma disciplina de aperfeiçoamento humano, entre eles disciplina, compaixão e a capacidade de dominar o controle sobre emoções e desejos.

Kundalini Yoga

É um ramo da yoga especializado em despertar as energias latentes no sistema nervoso central. Essa prática visa despertar a energia que leva o seu nome (kundalini). A energia está situada no períneo e tem relação direta com a sexualidade.

Jnána Yoga

Prática yogue sem movimentação do corpo. Nesse método, o caminho é o do conhecimento intelectual com o objetivo de alcançar a libertação espiritual. A Jnána Yoga não é uma prática fácil, uma vez que é preciso determinação e aprofundamento além da filosofia na percepção dos sentidos.

Bhakti Yoga

É uma prática devocional na qual há entrega e abertura total de qualquer ideia de separação. O praticante empenha-se em ver divindade em todas as criaturas, objetos e a si mesmo como parte de um todo.

Karma Yoga

É a ação sem interesses. A prática visa a ação sem esperar por seus frutos acreditando que isso liberta a pessoa do medo e do pesar. O praticante de Karma Yoga precisa se libertar da ambição, desejo, raiva e egoísmo. Seu coração precisa abrir espaço para amar a sociedade e todos os tipos homens e seres.

Mantra Yoga

Significa “controle da mente” e essa forma de concentração é feita por meio da recitação de uma sílaba (como o OM, considerado o primeiro som do universo) ou repetição de cânticos. A prática estimula o consciente, ampliando ou redirecionando a mente a um propósito.

Laya Yoga

Significa “união com a quietude, repouso, atenção contemplativa”. Consiste em práticas suaves de relaxamento, técnicas de respiração com palavras de autoconfiança e autosugestão. O objetivo desse tipo de yoga é eliminar registros negativos de nossa mente e subconsciente como depressão e ansiedade e gravar pensamentos e imagens positivas de saúde, alegria e paz.

Rāja Yoga

Na “yoga real” ou “união real”, o foco é o desenvolvimento da mente do observador (rsih), utilizando uma sucessão de etapas como a meditação (Dhyana) e a contemplação (Samadhi). Devido à relação entre mente e corpo, ele deve ser o primeiro “domesticado” através da autodisciplina e purificado por vários meios na Rāja Yoga.

Yantra Yoga ou Yoga do Movimento

De tradição tibetana, tem instruções escritas no século VIII pelo mestre Vairochana. É um método importante para se entrar no estado autêntico de contemplação e para a realização total. A técnica sincroniza todos os movimentos com a respiração consciente e assim o praticante encontra um estado completamente relaxado, purificando a energia vital por meio de técnicas yogues.

Tantra Yoga

Indica a ideia de fios entrelaçados, unidos e formando um todo. Representa o conceito que todos os elementos do Universo estão conectados, unidos entre si. Juntos formam uma união íntima de todas as coisas (divino e mundano). No Ocidente, o nome tantra está associado ao sexo, mas sexo não é o centro do tantra. O ponto central é obter uma transformação de nosso modo de ver a realidade. ◀



CONFORTO LABORAL

FOTO POR PRYSCILLA DANTAS

TEXTO POR RAFAEL BICALHO

Me formei em 2012 em publicidade e propaganda e pouco tempo depois fiz uma pós-graduação em Gestão da Comunicação nas Organizações. Quando ainda cursava a faculdade, estagiei em uma agência que prefiro não vou mencionar o nome. Não gostei do clima organizacional e também da forma como as coisas aconteciam por lá. Não acreditava nos processos de trabalho e sempre achei eles muito injustos nas relações com os clientes. Essa experiência foi uma grande frustração para um estagiário ávido em conhecer o mercado de trabalho na prática.

A dinâmica de oferecer um serviço pior para clientes que estão pagando menos não encaixa no que acredito. A meu ver, a qualidade tem que ser sempre a mesma independentemente de quanto o cliente está pagando. Se estiver pagando mais, ele vai querer mais serviço, mas a qualidade não pode diminuir. Você não pode tratar um cliente pior só porque ele paga menos. Afinal, você não está fazendo um favor e sim uma prestação de serviço.

Esse estágio foi a primeira péssima experiência minha com o mercado e percebi que não tinha nascido para aquele tipo de trabalho. Depois de formado, trabalhei em um órgão público terceirizado por três anos e meio. Apesar de ser uma experiência diferente, percebi que não tinha nada a ver com o meu perfil e logo cheguei à conclusão de que se fizesse concurso não me sentiria realizado. Tudo o que desejava implementar não era viável por um dos dois motivos: falta de orçamento ou falta de disposição de cargos-chave em escutar ideias. Eram pessoas muito tradicionais que engessavam nosso trabalho por não se permitirem exercitar a criatividade. Todos os projetos que consegui aplicar foram com muito esforço. Aliado a ele, sempre muita burocracia por menor que fosse o serviço.

Depois de sair do funcionalismo público, trabalhei na empresa de publicidade de minha mãe, onde fiquei por dois anos. Com o passar do tempo começou a não dar certo. Quando ela dava ordens, as fazia como mãe. Em muitas situações, atrasava trabalhos e reclamava como filho. Foi a partir daí que percebi que já era hora de abrir a minha própria empresa, a Wuum Design. Por enquanto não tenho sócios e a experiência tem sido maravilhosa.

Ao abri-la, comecei a criar minha própria dinâmica, o meu sistema. Ninguém melhor do que eu mesmo para saber como funciona na rotina de trabalho. Se tenho um cronograma, consigo segui-lo à risca e percebi que a qualidade de meus trabalhos publicitários nunca foi tão alta quanto tem sido atualmente. Não sei ao certo se devo isso ao home office, mas talvez por ter optado por trabalhar só.

Entre as muitas vantagens está o meu próprio gerenciamento de tempo. Se eu quiser acordar um pouquinho mais tarde, eu acordo; se eu quiser ficar sem almoçar, eu fico; se eu quiser malhar no meio da tarde, eu malho.

Também não tenho hora para sair e não preciso dar satisfações a ninguém. Isso pra mim é maravilhoso.

O espaço físico com certeza está entre as desvantagens. Não importa se você mora com um companheiro ou até mesmo com a sua família: as pessoas esquecem que você está trabalhando em casa. Elas querem conversar quando você está no computador ou então ligam no meio da tarde para você ir ao mercado. Elas estão alocadas em um local de trabalho tradicional e acham que o fato de você estar em casa significa disponibilidade. Se eu estivesse em um escritório, certamente não me teria esse tipo de problema que me incomoda profundamente.

Essas situações já me fizeram pensar em transformar um quarto da minha casa em escritório e até em ter um escritório, mas cheguei à conclusão de que isso seria complicado pelo valor e também pelos horários. Sou uma pessoa noturna, que rende para trabalhar até de madrugada. Isso significaria sair de um escritório às 3h ou 4h da manhã. Ainda não sei ao certo o que fazer, mas acho o home office uma fase necessária e completo dois anos nesse modelo de trabalho.

Apesar de não ter um lugar para receber os clientes, visitá-los diretamente em suas empresas é uma vantagem. Para eles é mais fácil em matéria de tempo e praticidade, porque só precisam pausar uma tarefa para me receber. A desvantagem é precisar conectar-se à internet dos clientes, que normalmente não é eficiente. Mas nada que um bom 4g não ajude a resolver.

Além disso, eles gostam de contratar um profissional home office, porque o preço é mais em conta se comparado a uma empresa. O atendimento exclusivo é outro diferencial. Afinal, você está tratando direto com o dono e pode procurá-lo fora do horário comercial.

Por esses motivos não me imagino voltando para uma agência de publicidade e fico mal só de pensar nessa possibilidade. Mesmo com inúmeras vantagens, é preciso ter algo em mente: o home office funciona para quem é responsável e disciplinado. Algumas pessoas já têm essas características, algumas não se encaixam nesse modelo e outras as adquirem com o passar do tempo - e eu sou um desses exemplos. No momento em que assumi responsabilidade com meu trabalho, percebi que o home office mudou minha vida. E para melhor. ◀

ARBOREAL

www.arboreal.com.br





**TO
UT**

(11) 3578-5568

Rua 24 de maio, 208 - São Paulo

www.lojadatout.com.br



cali

www.calistore.com.br

usual

manual de projeto gráfico

APRESENTAÇÃO

Este manual tem como objetivo apresentar o projeto gráfico e editorial da Revista **Usual**.

Aqui, serão detalhados os conceitos do projeto, equipe, produção, estrutura, publicidade, e princípios gráficos a serem seguidos em todas as edições.

PROJETO EDITORIAL

REVISTA USUAL

REVISTA USUAL

CONTEXTUALIZAÇÃO

PÚBLICO-ALVO

POLÍTICA EDITORIAL

LINGUAGEM

PERIODICIDADE

EQUIPE

SEÇÕES

PUBLICIDADE

Usual se refere ao “que é de uso habitual, comum; que se faz constante ou muito presente; frequente.”

A revista Usual tem como foco de discussão questões ligadas ao cotidiano. Procura proporcionar o compartilhamento de histórias e diversos pontos de vista sobre o dia-a-dia.

O esmero na produção do produto, que resulta em matérias concisas, poéticas e atemporais, acabamento gráfico minimalista e de custo elevado, considera o mercado de periódicos destinados a coleção.

CONTEXTUALIZAÇÃO

REVISTA USUAL

CONTEXTUALIZAÇÃO

PÚBLICO-ALVO

POLÍTICA EDITORIAL

LINGUAGEM

PERIODICIDADE

EQUIPE

SEÇÕES

PUBLICIDADE

No mercado brasileiro há escassez de publicações que deem aos leitores o prazer de compartilhar histórias e experiências. Falta uma publicação que discuta estilo de vida, cotidiano e sentido de comunidade.

Para tanto, se desenvolveu uma publicação impressa na qual a experiência do leitor se dê de forma a maximizar a conexão com o conteúdo, um objeto a ser guardado e colecionado.

O intuito foi a criação de uma publicação a ser lida em seu local de conforto, não em locais de trânsito e públicos.

PÚBLICO-ALVO

REVISTA USUAL
CONTEXTUALIZAÇÃO
PÚBLICO-ALVO
POLÍTICA EDITORIAL
LINGUAGEM
PERIODICIDADE
EQUIPE
SEÇÕES
PUBLICIDADE

A publicação é destinada ao público universitário e jovens recém ingressos no mercado de trabalho. São formadores de opinião, estão ligados à cultura e entretenimento.

POLÍTICA EDITORIAL

REVISTA USUAL

CONTEXTUALIZAÇÃO

PÚBLICO-ALVO

POLÍTICA EDITORIAL

LINGUAGEM

PERIODICIDADE

EQUIPE

SEÇÕES

PUBLICIDADE

A publicação será composta de textos curtos para dinamizar a leitura do público, abordará temas atemporais de forma atraente.

A partir da definição de pauta, serão convidados colaboradores que desenvolverão o conteúdo.

Os leitores receberão um email marketing com a pauta da próxima publicação e instruções para enviar seu material. Estes, passarão por uma triagem e os melhores ensaios serão escolhidos para integrar a revista.

LINGUAGEM

REVISTA USUAL
CONTEXTUALIZAÇÃO
PÚBLICO-ALVO
POLÍTICA EDITORIAL

LINGUAGEM

PERIODICIDADE
EQUIPE
SEÇÕES
PUBLICIDADE

A linguagem da publicação será leve, poética e cotidiana de forma a aproximar o leitor da experiência contida no texto e imagens. A linguagem de cada colaborador se difere, o que deve ser respeitado, eventuais revisões deverão ser acordadas.

PERIODICIDADE

REVISTA USUAL
CONTEXTUALIZAÇÃO
PÚBLICO-ALVO
POLÍTICA EDITORIAL
LINGUAGEM
PERIODICIDADE
EQUIPE
SEÇÕES
PUBLICIDADE

Em função do dimensionamento da equipe, do processo de produção dependente de colaboradores e do custo da publicação, teremos quatro edições anuais.

EQUIPE

REVISTA USUAL
CONTEXTUALIZAÇÃO
PÚBLICO-ALVO
POLÍTICA EDITORIAL
LINGUAGEM
PERIODICIDADE
EQUIPE
SEÇÕES
PUBLICIDADE

Por se tratar de uma revista composta por conteúdo enviado por colaboradores, a equipe fixa é reduzida, formada por apenas 3 profissionais:

- I redator e editor
- I fotógrafo
- I diretor de arte e designer

SEÇÕES

REVISTA USUAL
CONTEXTUALIZAÇÃO
PÚBLICO-ALVO
POLÍTICA EDITORIAL
LINGUAGEM
PERIODICIDADE
EQUIPE
SEÇÕES
PUBLICIDADE

A publicação é composta por 5 seções fixas: Ensaio, Ensaio Fotográfico, Receita, Entrevista e Lista.

Ensaio

Objetivo: Trazer a experiência do colaborador, em primeira pessoa, detalhando suas histórias e passando ao leitor a curiosidade e um novo ponto de vista.

Ensaio Fotográfico

Objetivo: Apresentar o olhar do fotógrafo sobre o tema tratado na edição.

Receita

Objetivo: Apresentar receitas e discutir cultura gastronômica

Entrevista

Objetivo: Apresentar diálogos e opiniões sobre questões do cotidiano, por meio de uma conversa mediada pela equipe fixa da revista.

Lista

Objetivo: Apresentar dicas como forma de estimular o interesse sobre temas cotidianos.

PUBLICIDADE

REVISTA USUAL
CONTEXTUALIZAÇÃO
PÚBLICO-ALVO
POLÍTICA EDITORIAL
LINGUAGEM
PERIODICIDADE
EQUIPE
SEÇÕES
PUBLICIDADE

Deve compreender produtos relativos aos conteúdos discutidos na publicação. A tendência é atingir o interesse de empreendimentos com pequenas produções locais.

Foram selecionados perfis específicos para o anunciante: marcas de roupas e sapatos alternativas, objetos de arte e decoração feitos à mão. Dará preferência àqueles produtores brasileiros de fabricação manual, incentivando sua comercialização.

Os anúncios devem ocupar 10% do conteúdo da revista, sendo posicionados no início e ao final, não interrompendo o fluxo de leitura das matérias.

PROJETO GRÁFICO

OBJETO

OBJETO

FORMATO E GRID

TIPOGRAFIA

MARCA

CAPA

A **Usual** é impressa em 2 tipos diferentes de papel.

Para o miolo, o papel é o AP 120 g/m², com o objetivo de se tornar um impresso mais duradouro, difícil de ser dobrada.

O papel da capa é o Nevea 300g/m², com laminação fosca em BOPP.

Por se tratar de uma revista trimestral, a quantidade de conteúdo possibilita a encadernação com lombada quadrada. Para possibilitar maior abertura do impresso sem perder margem interna, os cadernos de 16 páginas devem ser costurados.

FORMATO E GRID

OBJETO

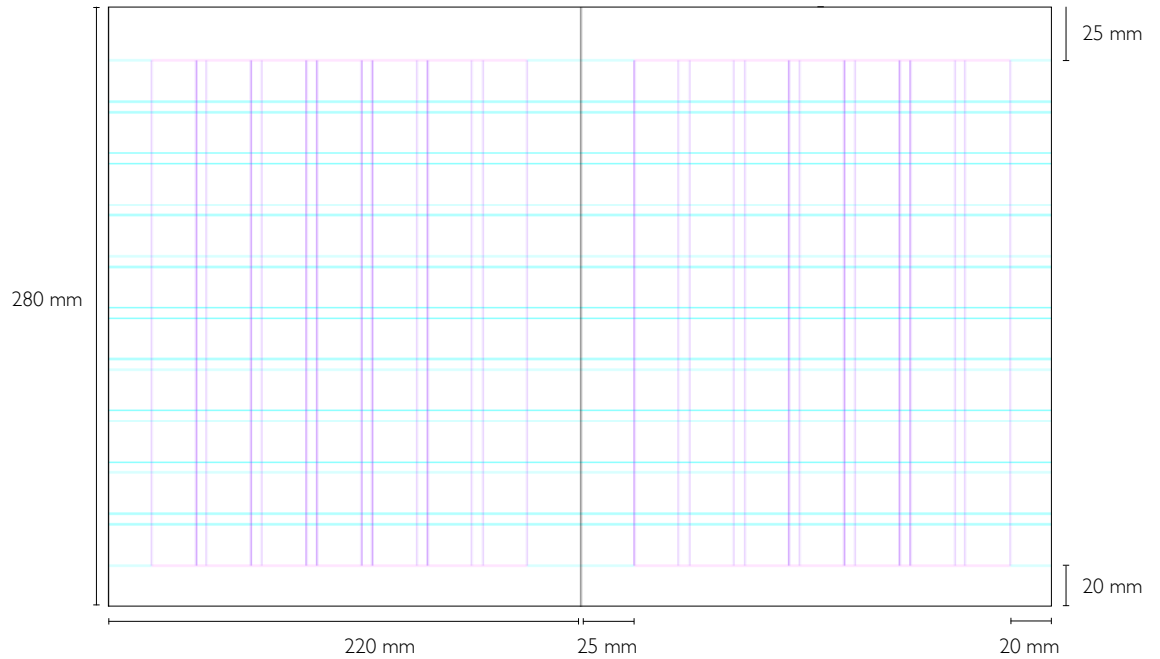
FORMATO E GRID

TIPOGRAFIA

MARCA

CAPA

Formato 220mm x 280mm e grid de 7 colunas.



FORMATO E GRID

OBJETO

FORMATO E GRID

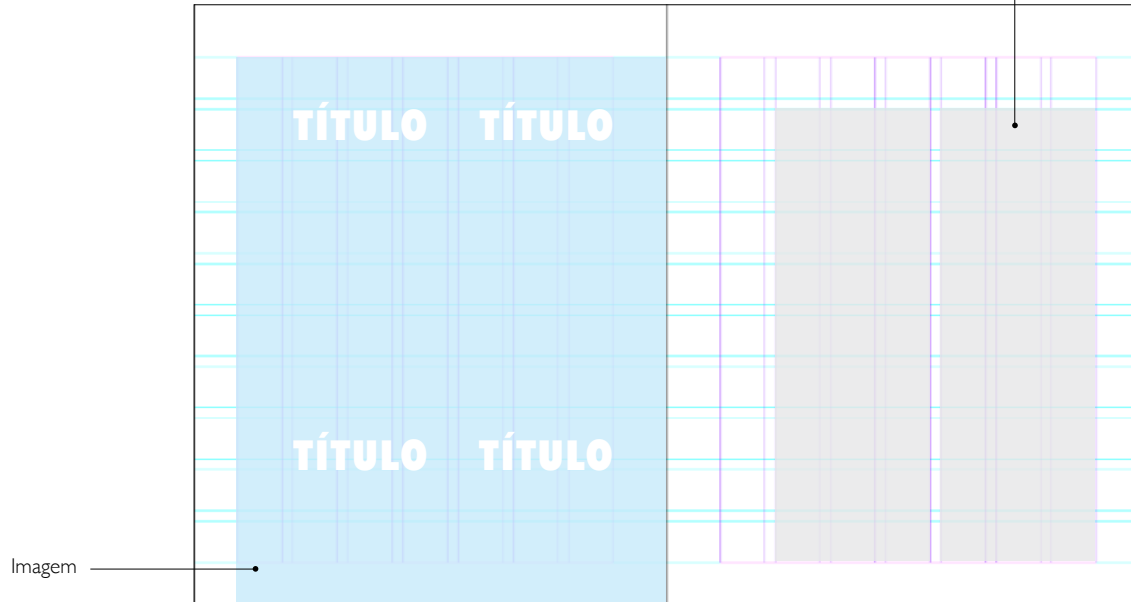
TIPOGRAFIA

MARCA

CAPA

As caixas de textos ficam dispostas em duas colunas na página da direita, especificadas abaixo. A página da esquerda é reservada para as fotos e ilustrações. Já o título, aparece sobreposto à imagem, em quatro posições diferentes, podendo estar alinhado à margem esquerda ou direita.

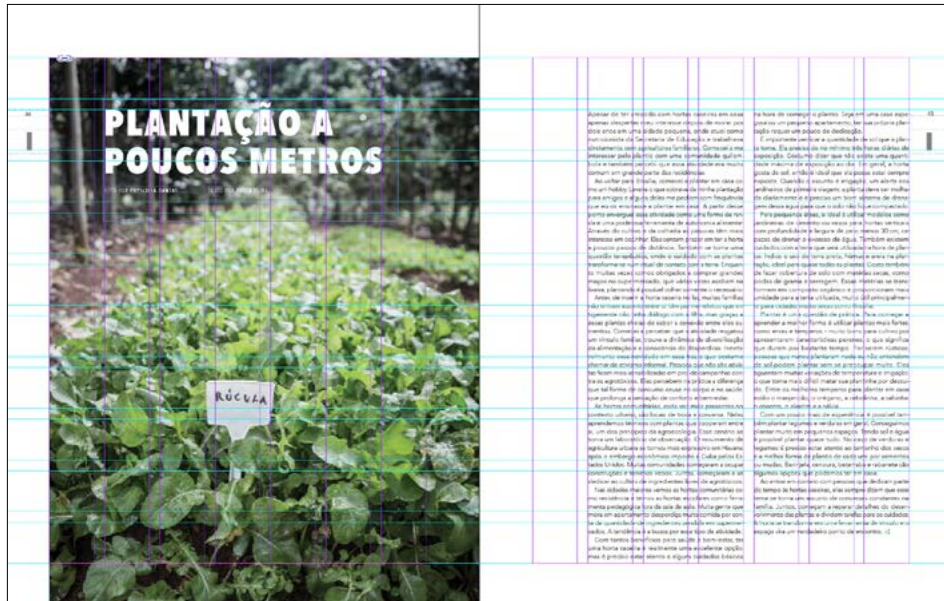
Texto corrido



FORMATO E GRID

- OBJETO
- FORMATO E GRID**
- TIPOGRAFIA
- MARCA
- CAPA

As imagens em **retrato** ocupam a página de forma a sangrar as margens interna e inferior:



FORMATO E GRID

- OBJETO
- FORMATO E GRID**
- TIPOGRAFIA
- MARCA
- CAPA

As imagens em formato **paisagem** ocupam a página de forma a sangrar as margens interna e externa.



TIPOGRAFIA

OBJETO

FORMATO E GRID

TIPOGRAFIA

MARCA

CAPA

A tipografia para texto corrido da revista é a família sans serif Avenir, criada por Adrian Frutiger em 1988. Esta fonte foi escolhida por se tratar de uma família completa, com baixo contraste e formas geométricas, de forma a criar uma mancha de texto leve na página.

Avenir Light
ABCDEFGHIJKLMNOPQRSTUVWXYZ., "12345

Avenir Light Oblique
ABCDEFGHIJKLMNOPQRSTUVWXYZ., "12345

Para títulos e créditos, a Avenir Next Condensed, por se tratar também de uma família completa e possuir alto contraste quando comparado à fonte do corpo do texto.

AVENIR NEXT CONDENSED HEAVY
ABCDEFGHIJKLMNOPQRSTUVWXYZ., "12345

AVENIR NEXT CONDENSED REGULAR
ABCDEFGHIJKLMNOPQRSTUVWXYZ., "12345

AVENIR NEXT CONDENSED DEMI BOLD
ABCDEFGHIJKLMNOPQRSTUVWXYZ., "12345

Avenir Next
Condensed
Regular, 7 pt;

Avenir Next
Condensed Heavy,
48 pt; 50 pt

Avenir Next
Condensed Demi
Bold, 7 pt;

Avenir Next
Condensed
Medium, 10 pt

Avenir Light,
8,5 pt; 11 pt

Avenir Next
Condensed
Regular, 8 pt

70
LARI

AS VERTENTES DA YOGA

FOTO: PETER SANTI

REPORTAGEM: ANIELA COELHO



Muitas pessoas já se renderam aos benefícios da yoga. A técnica se adequou aos costumes e necessidades de cada cultura, o que justificou a criação de vários caminhos dentro da prática. Listamos as 10 linhas mais difundidas da yoga. Apesar das particularidades, vale ressaltar que todas têm um elemento que as une: difundir e proporcionar uma cultura de paz entre os praticantes.

Hatha Yoga

Pode ser chamada de "yoga da fortaleza interior". Ela deriva das sílabas ha (sol) e tha (lua), que unidas formam a base dos "opostos" masculino e feminino. A palavra Hatha significa força. É uma junção de aperfeiçoamento humano, entre eles disciplina, compaixão e a capacidade de dominar o controle sobre emoções e desejos.

Kundalini Yoga

É um ramo da yoga especializado em despertar as energias latentes no sistema nervoso central. Essa prática visa despertar a energia que vive o seu nome (Kundalini). A energia está situada no perineo e tem relação direta com a sexualidade.

Jnana Yoga

Prática yogue sem movimentação do corpo. Nesse sentido, o caminho é o do conhecimento intelectual com o objetivo de alcançar a libertação espiritual. A Jnana Yoga não é uma prática fácil, uma vez que é preciso determinação e aprofundamento além da filosofia na percepção dos sentidos.

Bhakti Yoga

É uma prática devocional na qual há entrega e abertura total de qualquer coisa de separação. O praticante empenha-se sem ver divindade em todas as criaturas, objetos e a si mesmo como parte de um todo.

Karma Yoga

É a ação sem interesse. A prática visa a ação sem esperar por seus frutos acreditando que isso liberta a pessoa do medo e do pecado. O praticante de Karma Yoga precisa se libertar da ambição, desejo, inveja e egoísmo. Seu coração precisa abrir espaço para amar a sociedade e todos os tipos humanos e seres.

Mantra Yoga

Significa "controle da mente" e essa forma de concentração é feita por meio da recitação de uma sílaba (fôma) e OM, considerado o primeiro som do universo na repetição de cânticos. A prática estimula o consciente, ampliando ou redirecionando a mente a um propósito.

Laya Yoga

Significa "união com a quietude, repouso, atenção contemplativa". Consiste em práticas suaves de relaxamento, técnicas de respiração com palavras de autoconhecimento e autoajuda. O objetivo desse tipo de yoga é eliminar registros negativos de nossa mente e subconsciente como depressão e ansiedade e gravar pensamentos e imagens positivas de saúde, alegria e paz.

Raja Yoga

Na "yoga real" ou "união real", o foco é o desenvolvimento da mente do observador (rahi), utilizando uma sucessão de etapas como a meditação (Dhyana) e a contemplação (Samadhi). Devido à relação entre mente e corpo, ele deve ser o primeiro "domesticado" através da autodisciplina e purificado por vários meses na Raja Yoga.

Yantra Yoga ou Yoga do Movimento

De tradição tibetana, tem instruções escritas no século VIII pelo mestre Vairocana. É um método importante para se entrar no estado autêntico de contemplação e para a realização total. A técnica sincroniza todos os movimentos com a respiração consciente e assim o praticante encontra um estado completamente relaxado, purificado e energia vital por meio de técnicas yogues.

Tantra Yoga

Indica a ideia de fios entrelaçados, unidos e formando um todo. Representa o conceito que todos os elementos do Universo estão conectados, unidos entre si. Juntas formam uma unidade entre as coisas (divino e mundano). No Ocidente, o nome tantra está associado ao sexo, mas sexo não é o centro do tantra. O ponto central é obter uma transformação de nosso modo de ver a realidade.

71
LARI

Avenir Next
Condensed
Ultra Light,
7 pt

MARCA

OBJETO
FORMATO E GRID
TIPOGRAFIA
MARCA
CAPA

A marca da revista é exclusivamente tipográfica, escolhida de forma a balancear com o estilo de capas proposto no projeto.

U S U a l

Tipografia: Phenomena
Tracking: 200

CAPA

OBJETO

FORMATO E GRID

TIPOGRAFIA

MARCA

CAPA

A capa do projeto possui cores leves, em tons pastéis, e representa o tema de sua respectiva edição. Abaixo do nome da revista, vem o número da edição, juntamente com o tema que ela trata.

O título da publicação se mantém sempre na mesma posição, especificada na próxima página.

