

Revista Appai

Leve

Mala Direta Postal
Básica

9912341218/13/DR-RJ
APPAI

... CORREIOS ...

Nº#01 • dezembro 2017

Foto: guiandotrilhas.com.br

Selfie

Descubra trilhas
e lugares incríveis
que vão adicionar novos
cliques ao seu verão

Conheça as rodas de
samba e blocos que
vão dar o esquentão
para o seu carnaval

Se jogue nas
tendências da moda
que vão bombar
em 2018

Veja por que a feira livre
é a fórmula da beleza para
se ter cabelos, unhas e
pele saudáveis

Leve

c o m v o c ê



Foto: Adobe Stock

Na estação mais animada do ano, a Revista Leve chega pra mudar a cara do seu verão

por *Antônia Lúcia Figueiredo*

Pensando sempre em surpreender você, professor-associado e beneficiários, a Appai lança neste mês a primeira edição da Revista Leve.

O nome não poderia ser mais sugestivo e LEVE, e esperamos que em cada reportagem, feita especialmente para que as suas férias tenham um toque a mais de diversão, alegria, energia positiva e qualidade de vida, você encontre momentos únicos e inesquecíveis para guardar em todas as estações.

A razão de ser da Revista Leve é acreditar que é nas experiências, ou a partir delas, que reescrevemos ou acrescentamos novos capítulos à nossa história. Ela traz em seu olhar, não somente a leveza de ser mais uma opção de paleta de cores, de tendências, de cheiros, de ritmos, de bem-estar, de lugares e sabores a serem adicionados nas suas tão sonhadas férias, mas, sobretudo, de ser uma revista que fará parte da sua vida.

Para você que ainda não está com a programação de férias, na ponta do lápis e nem no bolso,

pensamos em compartilhar dicas legais que possam ser realizadas a dois, com a família e na companhia dos amigos. E nessa pegada de férias baixo custo, vamos mostrar alguns lugares bacanas para você se divertir e também provar da gastronomia de rua, sem esquecer da importância da alimentação balanceada, a fim de que a sua estética fique top nesse verão!

Férias também é sinônimo de saúde, certo? Para unir bem-estar e diversão num único pacote, a sugestão é se hidratar, seja com água natural, de coco ou com os sucos das frutas da estação, entre elas, a pitaya, que pode ser saboreada como fruta ou suco. Fica a sugestão!

Verão retrô, tudo o que é tendência hoje é uma releitura do que já foi em outras décadas. Então reunimos um pouquinho de tudo, roupas, biquínis, acessórios, cores e cortes de cabelo, produtos para barba, dicas culturais, cinema, música, rodas de samba, blocos infantis e adultos, enfim tudo que promete esquentar ainda mais 2018.

Bem, esperamos que você goste das dicas do seu editor da Revista Leve e curta bastante esses momentos de descanso, prazer e lazer. E quem sabe a gente não se vê por aí, afinal as nossas férias também estão chegando! Divirta-se!

leve | 01
EXPEDIENTE

Conselho Editorial

Julio Cesar da Costa
Daniele Moraes
Luiz André Ferreira
Bianca Martins

Jornalismo

Antônia Lúcia Figueiredo
(M.T. RJ 22685JP)

Assistente Editorial

Jéssica Almeida
Richard Günter
Leonardo Mega

Projeto Gráfico e Direção de Arte

Marcel Schocair Costa

Diagramação

Marcel Schocair Costa
Luiz Cláudio de Oliveira
Yasmin Araújo Gundin

Revisão

Sandro Gomes

Periodicidade e tiragem

Anual – 70.000 (setenta mil)

Impressão e distribuição

Edigráfica – Correios

End.: Rua Senador Dantas,
117/229
2º andar – Centro –
Rio de Janeiro/RJ.
CEP: 20031-911

www.appai.org.br

Tel.: (21) 3983-3200

ORLA

pra quem te quer

por Richard Günter

Aproveite o melhor das
praias gastando pouco e se
divertindo muito





H

á quem fuja da praia no verão por diversos motivos, seja pelo calor, pela agitação, por não gostar da areia, a água salgada ou até mesmo pela poluição que muitas vezes no Rio tem se apresentado aos visitantes.

Mas a verdade é que, para curtir a praia, você não precisa ter esse contato direto com o mar. A orla tem uma gama de possibilidades que vão surpreender você, principalmente pela facilidade de se divertir gastando muito pouco.

Hoje em dia, as orlas, além de calçadas extensos, ainda são cortadas por ciclovias com as quais você pode cruzar a cidade. Quem decidir andar de bicicleta saindo pelo centro do Rio pode chegar até a praia da Macumba (no Recreio) sem sair da ciclovia. Acredita? O bacana das bikes é que, se você não tem, é possível alugar através do incentivo de projetos de mobilidade urbana, como o Bike Itaú. Pelo aplicativo você pode retirar uma bicicleta pagando uma diária ou mensalidade. Tem ainda quem se aventure com os patins fazendo longos trajetos e arrasando nas manobras entre as paisagens mais impactantes da Zona Sul do Rio. E a grande sensação do momento pra você aproveitar as pistas da orla é o Overboard, um brinquedo superdivertido que requer muito equilíbrio. Vale lembrar que trechos em geral destinados a carros, no sentido bairro/centro, entre o MAM e o Flamengo, Leme e Forte de Copacabana, e Arpoador e Leblon, ficam fechados exclusivamente para permitir atividades de lazer.

E quem passa pela ciclovia entre Botafogo e Flamengo não pode deixar de se refrescar no Oásis do Elmir. Há mais de 20 anos ele atraca sua kombi e oferece aos visitantes a considerada mais gelada água de coco do Rio. E o visual é surpreendente. Enquanto você se hidrata, à sua frente tem nada mais nada menos que o Morro do Pão de Açúcar.

Famosa pelas belas paisagens, a Praia da Bica, na Ilha do Governador, já virou um polo gastronômico de culinária especializada. Após a inauguração de um quiosque de comida japonesa, alguns empresários passaram a investir em gastronomia,

A orla tem uma gama de possibilidades que vão surpreender você, principalmente pela facilidade de se divertir gastando muito pouco.

e hoje uma onda de estabelecimentos temáticos domina a praia, no bairro mais badalado da região. Quem circula pelo local tem a oportunidade de apreciar pratos tradicionais mexicanos, australianos, alemães, italianos, japoneses e brasileiros. E de bônus um visual no horizonte da Ponte Rio-Niterói, Pão de Açúcar e até o Cristo Redentor.

A Praia de Boa Viagem, em Niterói, possui um calçadão muito frequentado por famílias e jovens que gostam de fazer caminhadas e corridas. E o nível mais elevado da praia é utilizado para a pesca. E se você tiver disposição para andar durante uns 20 minutinhos é possível chegar na praia de Icaraí. A vista é de tirar o fôlego!

Mas para quem gosta de se aventurar no mar, sem correr o risco de tomar aquele caixote, a dica é o Stand Up Paddle. Tendência viva nos últimos verões, o SUP é uma atividade que agrada crianças e adultos e pode ser encontrada em diversos pontos. As pessoas não fazem ideia de como existem lugares fascinantes para praticar este esporte.

Se você gostou da nossa dica, compartilhe sua experiência conosco usando #SOUAPPAL nas redes sociais.



PONTOS DE PRÁTICA DE STAND UP PADDLE PELA ORLA

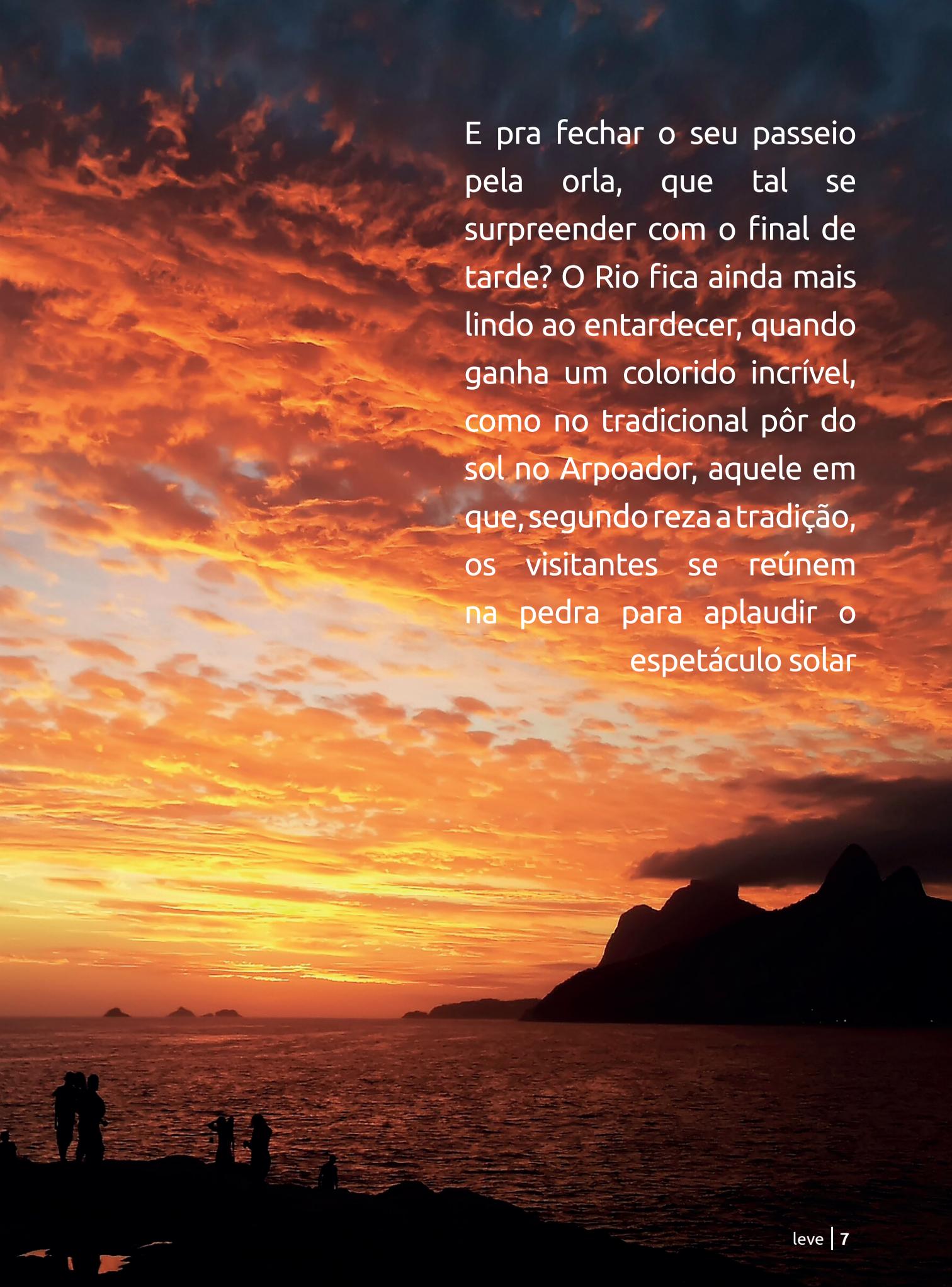
Praia Vermelha – Urca

Restinga de Marambaia – Mangaratiba

Ilhas Tijucas – Posto 2 na Barra da Tijuca

Copacabana – Posto 6

Praia de Icaraí – Niterói

A dramatic sunset over the ocean. The sky is filled with vibrant orange and yellow clouds, with a bright glow from the setting sun. In the foreground, the silhouettes of several people are visible on a rocky shore, looking out at the water. In the background, dark, jagged mountains rise against the horizon. The overall scene is serene and beautiful.

E pra fechar o seu passeio pela orla, que tal se surpreender com o final de tarde? O Rio fica ainda mais lindo ao entardecer, quando ganha um colorido incrível, como no tradicional pôr do sol no Arpoador, aquele em que, segundo reza a tradição, os visitantes se reúnem na pedra para aplaudir o espetáculo solar



QUANDO A BELEZA PÕE MESA

por Luiz André Ferreira

E

m forma de fruta ou em suco ela vem colorindo o verão carioca. Originária da América Central, a pitaya é a grande estrela

do momento. Além de aliar beleza, aroma, gosto agradável, ainda é considerada a fruta do emagrecimento. Quanto a isso há controvérsia entre os especialistas.

“Por enquanto é um mito. Não há nenhuma comprovação de que emagreça. O que acontece é que pode facilmente substituir outros alimentos mais calóricos, já que, apesar de muito doce, é de baixíssima caloria”, justifica a nutricionista da Appai, Viviane Macedo.





Diversidade de Cores

Embora exista de diferentes tipos: com cascas branca, vermelha e amarela e com poupas rosa e branca, todas apresentam sabores muito parecidos. São ricas em minerais como ferro, cálcio e fósforo, em vitaminas B1, B2, B3 e principalmente a C, esta em doses elevadíssimas. Essas propriedades combinadas fazem com que a pitaya seja uma aliada no fortalecimento do sistema imunológico, ajudando a manter baixos índices de colesterol e melhora do fluxo sanguíneo.

“Indiscutivelmente é uma fruta com muitas propriedades, porém, como é cheia de pequenas sementes, pessoas com patologias que impeçam a absorção delas, como a diverticulite, devem evitar”, alerta Macedo.

Apesar de terem propriedades parecidas, algumas podem ser mais eficazes para determinados efeitos. A de interior avermelhado é a mais apropriada para quem deseja perder peso devido à maior concentração de antioxidantes. Já a de casca vermelha e poupa amarelada é a mais indicada para o combate a gripes em função da maior presença de vitamina C e zinco.



APESAR DE TEREM PROPRIEDADES PARECIDAS, ALGUMAS
PODEM SER MAIS EFICAZES PARA DETERMINADOS EFEITOS.



Das variedades da fruta ainda pode-se fazer vinho, suco doce, sorvete, caipirinha ou chá



O desabrochar da pitaya

As variedades da fruta podem ser adquiridas em alguns mercados cariocas, assim como, de vez em quando, aparecem em camelôs do centro da cidade.

“Hoje compra-se facilmente aqui no Rio de Janeiro, podendo ser achada principalmente em hortifrutis e supermercados. E, como se não bastasse, ela ainda é encontrada durante todo o ano”, explica Viviane Macedo.

No entanto, esse consumo deve aumentar progressivamente, já que a pitaya começa a ser plantada no Mato Grosso do Sul. Das variedades da fruta ainda pode-se fazer vinho, suco doce, sorvete,

caipirinha ou chá. O produto já pode inclusive ser adquirido em caixinha fabricado por uma empresa de Minas Gerais. E a fruta não é só a grande novidade gastronômica. O setor de cosmético também já descobriu suas propriedades. Já encontramos no mercado nacional sabonetes, hidratantes, loção e esfoliantes.

Apesar de a palavra “pitaya” significar “escamosa”, ela também é conhecida como “fruta dragão”, por conta de sua aparência. Como a planta só desabrocha ao luar (com grandes pétalas brancas), é também chamada de “flor da noite”.

Feira livre: a fórmula

por Antônia Lúcia Figueiredo

Nesse verão ou em todas as estações a alimentação balanceada realça o seu melhor



da beleza

Cabelos fortes, unhas que crescem saudáveis e de quebra uma pele jovem e sedosa sem gastar todo o seu “din din” em um estúdio estético e capilar? É possível! Então, vamos à feira. É lá que podemos encontrar todos os nutrientes para uma alimentação balanceada, que está diretamente ligada ao sucesso da sua estética e da sua saúde, seja no universo feminino ou no masculino.



Cabelos e barbas lacrando no verão



Para obter fios mais fortes e hidratados, passe na barraca de frutas e na de frutos do mar. Aproveite a estação em que os preços ficam mais convidativos e leve abacaxi, nozes, melão, carambola e pescados, pois são essenciais para auxiliar na formação de proteínas que constituem os fios, assim como a queratina.



Cabelos em queda, o brócolis, o espinafre e a lentilha são ótimas fontes de ferro, já que uma das causas desse problema é a deficiência desse mineral. Além desses verdes, não podemos esquecer do tradicional feijão e das carnes vermelhas.



Cabelos longos? Que tal começar a incrementar o uso de produtos como gema de ovos, fígado, grãos integrais, crustáceos, farelos de trigo e nozes, nos seus hábitos alimentares? Uma vez que em todos esses produtos, e em muitos outros, temos a presença do zinco, que é o responsável pela estimulação e multiplicação das células, favorecendo o crescimento e fortalecimento capilares.



Cabelos hidratados e flexíveis é um bom sinal de que tudo vai bem. E se não vai tão bem, passe naquela barraca do peixe e leve pra casa ômega 3 e o ômega 6, pois eles hidratam e dão brilho e força para os fios. São encontrados principalmente em pescados como a sardinha, o salmão e o atum. Também podemos encontrá-los no azeite, nas nozes, nas castanhas, nos óleos de soja, na canola e no milho.





"ALIMENTOS CAROTE-
NOIDES COMO CENOU-
RA, LARANJA, ESPI-
NAFRE E ABOBRINHA,
TODOS RICOS EM VITA-
MINA A, AJUDAM A
DEIXAR CABELOS
E PELE HIDRATADOS."

Viviane Macedo, nutricionista da Appai

Unhas arrasando em todas as estações

Unhas grandes vão lacrar na palheta de cores de esmaltes para o verão. Não quer ficar de fora? Nem eu! Uma alimentação rica em vitaminas, proteínas, minerais e muita água é a garantia de unhas grandes e fortes.

Chega de unhas descamadas, secas e quebrando bem rente à pele. A ingestão de vitaminas encontradas nos legumes, verduras e carnes contribui para que a sua unha faça sucesso em todas as estações. Na feira livre procure produtos como alface, cenoura, couve, pepino, tomate, gema do ovo, cebola, couve-flor, repolho, fígado bovino, peito de frango e peru, nozes e frutos do mar. Eles podem ser uma ótima dica.

Mas, além da alimentação saudável, outros cuidados podem ajudar no sucesso de suas mãos. Hidrate-as bastante e não retire as cutículas, apenas empurre-as, pois elas são protetoras do organismo. Escolha a base para o seu tipo de unha, a sua manicure pode te ajudar. Procure usar removedor de esmalte, em vez de acetona, pois ele não resseca as unhas. Mantenha-as lixadas, sem pontas irregulares, isso ajuda a evitar que você as perca.

Unhas quebradiças podem indicar deficiência de cálcio, zinco ou magnésio. Inserir semente de girassol ou de abóbora, além de couve-de-bruxelas, na dieta ajuda a reverter a situação.



Pele de pêssego, eu quero!

E é aquela feira, bem pertinho da sua casa, que você vai descobrir a fórmula para o sucesso do maior órgão do seu corpo. Quem diria que esse segredo começa pelos pescados! Atum, salmão, arenque, truta e até marisco, que são ricos em ômega 3, ajudam a manter a pele jovial e mais saudável. Os grãos também engrossam essa lista da beleza, entre eles a chia e a linhaça (moída).

As fontes de vitaminas A, C, D e E auxiliam na prevenção do envelhecimento da pele, por ajudarem a repor o colágeno, e estão presentes em legumes, frutas, grãos, ovos, peixes e carnes vermelha e branca. Além de comer diariamente, neste verão os sucos não devem ser deixados de lado, pois são fontes não só de frescor, como de reposição. Não esquecendo que mais de 80% da vitamina D são obtidos através do sol.

O consumo da água é fundamental para que as vitaminas, proteínas, carboidratos e minerais que ingerimos cumpram seus papéis no organismo, pois um corpo bem hidratado terá uma aparência sempre mais jovem, com cabelos, unhas e pele mais saudáveis, além de garantir um bom funcionamento do aparelho digestivo. Agora que você já sabe que a feira livre é a sua aliada na estética e na saúde, boas compras!

Se você gostou da nossa dica, compartilhe sua experiência conosco usando #SOUAPPAI nas redes sociais.



Ah! fica aqui a dica do site onde tem os endereços de todas as feiras livres e seus dias de funcionamento: <http://www.rio.rj.gov.br/documents/91293/e07143fa-6a06-4a24-a9b4-6b93a046b57> e ou <http://www.horti.com.br/home/guias/feiraslivresrj.htm>



Verão

uma estação que requer cuidados

por Luiz André Ferreira

A estação mais esperada pode ser também a mais perigosa para a saúde. Um pouco de cautela não faz mal a ninguém e ainda torna o seu verão mais saudável. A imprudência pode trazer dor de cabeça com uma série de efeitos colaterais negativos.

O fascínio pelo astro-rei muitas vezes traz a insolação, acompanhada de queimaduras de sol, que vão desde graves e imediatas a silenciosas e mais lentas, com surgimento posterior de manchas, sardas e até mesmo câncer de pele.

Primeiramente, só a barraca de praia não é suficiente, pois parte da radiação vem do reflexo dos raios na água e na areia. Os que praticam esportes ao ar livre também devem fazer uso de protetores, alerta a coordenadora do Programa Saúde 10 da Appai, Cristiane Freitas. “A cada corrida que participamos e apoiamos levamos protetor e repelente e deixamos à disposição dos nossos associados. O que muitos não se atentam é a necessidade da reaplicação”, afirma.

Cosméticos protetores

No entanto, o bloqueador não é indicado apenas no caso de exposição direta ao sol. Devido às agressões ambientais que resultaram no aquecimento global e no buraco da camada de ozônio, hoje é algo necessário no dia a dia. A grande tendência é o uso de bloqueadores com alimentos nutritivos para a pele, aqueles sem filtros químicos e sem cheiro.

Como passa a fazer parte do cotidiano, a cosmética também está aderindo a essa onda protetora passando a incluí-los nas fórmulas de pós, bases, sombras, batons, antienvelhecimentos diurnos e até xampus. Isso sem falar nos antienvelhecimentos diurnos e nos bloqueadores comedogênicos – que não obstruem os poros evitando dessa forma cravos e espinhas.

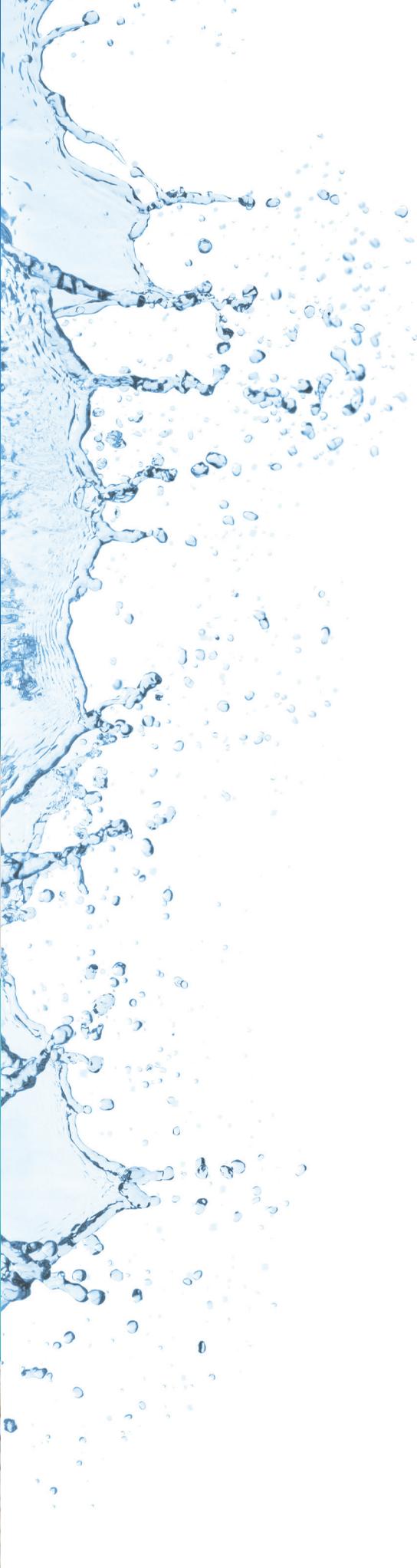
E os barbados, passam protetor solar?

Com o aumento dos chamados “metrossexuais”, também surgem novidades voltadas para o público masculino. Já que falamos neles, com a moda dos barbados, fica uma dúvida. Deve-se passar protetor nessa região? Segundo os dermatologistas, não é necessário se os fios forem longos e espessos, como acontece com a cabeça em que só os carecas necessitam usar. No entanto, se a barba estiver com fios mais ralos e irregulares, a dica é fazer uso dos bloqueadores. O ideal neste caso é optar pelos mais secos e incolores. Afinal, ninguém quer ficar de barba branca na praia, né?

Certifique-se de que os óculos escuros têm proteção anti-UV. Geralmente os mais eficientes são os marrons e fumê. Evite lentes de contato, pois o cloro e o sol podem ajudar na proliferação de contaminação. Substitua por óculos escuros de grau. Quanto aos que têm medo de ficar parecendo um urso panda, com as armações criando uma marca do sol em volta do olho, é só aplicar o protetor solar de forma adequada na região do rosto.

A grande tendência é o uso de bloqueadores com alimentos nutritivos para a pele, aqueles sem filtros químicos e sem cheiro





O álcool não hidrata, muito pelo contrário, já que ele retira água de dentro das células. O ideal é não consumi-lo principalmente enquanto estiver sob os raios solares.

Quem disse que a cervejinha hidrata?

No verão a falta de ingestão de líquidos pode ser um problema. O melhor é a água comum, podendo alternar com a de coco. Isotônicos não são proibidos, mas devem ser usados com cautela. E cuidado para quem sacia a sede com os refrescantes chope, cerveja e a tradicional caipirinha. Eles têm efeito adverso. “O álcool não hidrata, muito pelo contrário, já que ele retira água de dentro das células. O ideal é não consumi-lo principalmente enquanto estiver sob os raios solares. Mas se for irresistível, pode-se minimizar essa perda líquida intercalando com água”, adverte a nutricionista da Appai, Juliana Ferro.

Cuidado com o consumo de refrigerantes e sucos cítricos, pois podem reagir com o sol e provocar manchas e feridas nos lábios ou corpo, ao escorrerem.

O que passar primeiro, o repelente ou o protetor solar?

Para completar o seu kit de verão não podemos esquecer dos repelentes. Lembramos que, como nós humanos, os mosquitos também ficam mais agitados nesse período. Se os últimos verões foram os da dengue, zika e chikungunya, podemos nos precaver para que esse não venha a ser marcado como o da febre amarela. Nesse setor há novidades. Além de creme, pomada e gel, os protetores também existem em forma de pulseira. Mas a grande dúvida é quando o ambiente exige o uso simultâneo do protetor e do repelente.

“Em caso da necessidade dos dois produtos, muitos desconhecem a ordem de aplicação. Devemos primeiro passar o protetor solar para depois cobrir com o repelente”, alerta Cristiane Freitas.

Para completar e fazer o seu verão mais saudável possível não esqueça de evitar ainda comidas pesadas, gordurosas, industrializadas e frituras. Substitua por frutas, verduras, legumes, peixe e frango. Tenha preocupação maior com a contaminação dos alimentos que se deterioram com mais rapidez com o calor, como ovos, maionese e molhos. Se estiver na praia evite queijos, camarão e sanduíches. Passadas todas as dicas, que tal um bom mergulho?



TÔ DE BOA, O QUE FAZER

PARTIU FEIRINHAS CULTURAIS
DO RIO, LUGAR DE BOA
COMIDA, GENTE BONITA
E DIVERSÃO

por Antônia Lúcia Figueiredo



Férias é sinônimo de viajar, passear, ficar à toa, se divertir e aproveitar. Se de trem, ônibus, metrô, carro, bicicleta, barco, avião ou a pé...isso é o que menos importa, o que vale é chegar ao local desejado, bater papo, curtir, conhecer gente e lugares bacanas e ainda saborear alguns belos momentos. Por falar em sabor, que tal um passeio gastronômico e cultural por várias feirinhas do Rio? Vem comigo!

E vamos começar em alto estilo, já metendo o pé na jaca! A **Feira de São Cristóvão** é o maior ponto de encontro dos multissabores do nordeste do país. Regado a muita música regional, um forró arreata-do, artesanatos diversos, bebidas, apresentações folclóricas e muita gente feliz, esse pedacinho da mais alegre região brasileira agrada a gregos e troianos, vichi! Onde? Campo de São Cristóvão, s/n, São Cristóvão. Quando? Terça a quinta, das 10 às 18h / sábado e domingo, das 10 às 21h.

Pra galera que curte o espírito carioca da boemia, a **Feira do Rio Antigo**, na Lapa, é o oásis dessa multiculturalidade. Lá artistas, escritores, boêmios, gente à toa, de boa, se reúnem no primeiro sábado de cada mês para bater papo e passear na feira que tem todo o trejeito do carioca. E no colorido das muitas barraquinhas de arte e artesanato, moda, tendências e da charmosa gastronomia de rua, que vai do docinho caseiro até os mais requintados caldos, familiares e amigos se revezam nesse espaço cultural ao ar livre. Onde? Rua do Lavradio, na Lapa, de 10 às 18h.

Um charme a mais no coração do Rio, localizada em um local dos mais importantes historicamente do centro da cidade, a **Feira da Praça XV** é considerada pelos seus visitantes como a maior no ramo de antiguidades da América Latina. Nesse espaço nobre, 365 barracas, uma para cada dia do ano, e o dobro de vendedores, se reúnem para mostrar que ali tem de tudo um pouco, que vai desde roupas, mimos, livros, brinquedos e o delicioso bolo da Dona Maria, que não dá para resistir. Vale um passeio no sábado pela manhã. Onde? Na Praça XV, em frente ao Paço Imperial. Quando? Aos sábados, das 8 às 14h.

E se você já está ali de frente para as barcas e ainda tem gás, que tal atravessar a baía de Guanabara e aproveitar tudo de bom que tem do outro lado da ponte. Podemos começar com um passeio pelo **Horto do Fonseca**, na Alameda São Boaventura. E pra quem dá uma esticada, as feiras de artesanato se reafirmam como ótimas dicas para ver as novidades, beliscar coisas gostosas e fazer uma comprinha de leve. Na Praça do Rink rola todas as quintas-feiras, das 9 às 15h. Já na sexta-feira é a vez da Praça Dom Navarro das 14 às 20h. No sábado, a feira colore a Praça do Ingá, das 9 às 15h. No domingo a vez é da Praia de Icaraí, na Praça Getúlio Vargas, das 9 às 15h. E para quem quer passear, mas sem esquecer de saborear uma comidinha para todos os gostos, a dica é o **Polo Orla Gastronomia de São Francisco**, no Campo de São Bento, que acontece aos sábados, domingos e feriados, das 9 às 15h.



E pra quem dá uma esticada, as feiras de artesanato se reafirmam como ótimas dicas para ver as novidades, beliscar coisas gostosas e fazer uma comprinha de leve



Quer mais? Então dá uma esticadinha, de terça a domingo, até o tradicional bairro de Marechal Hermes aonde acontece uma feira gastronômica ao ar livre. Lá é o reduto oficial da “**Batata de Marechal**”. Servidas em sacos plásticos e porções que chegam a ter até 3 quilos, essa delícia vendida pelo comerciante Ademar já é conhecida até nos “states”. Prova disso foi o recorde de venda alcançado somente em um dia de competição das olimpíadas, em que o comerciante vendeu 1,4 toneladas do produto. A fama da batata saborosa de Marechal é tão grande, que já fez até concorrentes usarem o slogan “Batata tipo Marechal”. Então, o que está esperando!

Feira das Yabás ou das tias é um dos points do tradicional bairro de Oswaldo Cruz, vizinho íntimo de Madureira. A cada segundo domingo do mês, o espaço é tomado pelas dezenas de barraquinhas que destilam seus cheiros, sabores e temperos com um toque afro. Cada espa-

ço gourmet tem sua especialidade, que vai desde a feijoada, passando pela rabada, adentrando no mocotó e aterrissando na abóbora com camarão. Mas tudo isso regado e arregrado de muita “cerva” gelada e sempre de uma grande atração musical a cada encontro.



Tá a fim de um passeio à luz do luar? Então partiu feira noturna de Copacabana, no calçadão da Avenida Atlântica, entre as ruas Miguel Lemos e Almirante Gonçalves. O legal dessa feira é que, além das muitas barracas, que oferecem artesanato local, vestuários e mimos da cidade, a opção de um mergulho à noite na praia de Copacabana é livre pra geral. A feira acontece diariamente das 18 à 01h.

A Feirinha da General Glicério, em Laranjeiras, é um convite irrecusável para o seu domingo. Sabe por quê? Boa gastronomia, música boa e de quebra uma comprinha com precinhos generosos. Isso tudo acontece entre a feira livre da Rua Professor Ortiz Monteiro, o Chorinho da Praça General Glicério e as barraquinhas de artesanato que colorem as ruas do bairro. Onde? Praça de São Salvador, s/nº, Laranjeiras. Quando? Domingos, das 9 às 18h.

Se você não é colecionador, mas gosta de apreciar a beleza de peças novas e antigas, visite a **Feira de Antiquidades da Gávea**. Lá você vai apreciar várias pratarias, porcelanas e brechós, que agora estão super na moda. Onde? Praça Santos Dumont, s/nº, Gávea. Quando? Domingos, das 9h30 às 16h.

É chique passear na maior galeria de artes ao ar livre, que é também é um cartão-postal do Rio. Nesse encontro de beleza, criatividade e charme, os artistas se reúnem e produzem suas peças de maneira artesanal. É isso mesmo, feito à mão, ao vivo e a cores. Essa é a **Feira Hippie de Ipanema**, uma jovem senhora que em 2018 completa 50 anos, de raro esplendor, cheiro e sabor inconfundível das comidinhas de suas barracas. Onde? Praça General Osório, s/nº, Ipanema. Quando? Domingos, das 10 às 19h.

Você vai poder apreciar várias pratarias, porcelanas e brechós, que agora estão super na moda.



E para você que curte uma alimentação saudável, livre de agrotóxicos, a **Feira Orgânica e Cultural da Glória** abre os braços para você. Além dos alimentos sem agrotóxicos ou adubos químicos, o local oferece cultura e lazer com exposições, yoga e workshops sobre alimentação saudável e qualidade de vida. Mas para quem não quer ficar “zen” o tempo todo, a cada quinze dias rola uma roda de samba pra lá de animada.

E na Baixada, quando a fome aperta e o dinheiro está curto, uma boa opção é a nossa badalada **Feira de Caxias**. São cerca de mil barracas, formando aquela que é considerada por muitos como a maior feira livre do país. Além de ser um dos grandes polos da cultura nordestina no Estado, é aonde se encontra o melhor pastel e caldo de cana da cidade. Vale a pena fazer um tour por lá. Já em Nova Iguaçu a **rua da Lama** é o point da galera que quer curtir. O nome pode ser estranho, mas o cheirinho é de tirar qualquer barriga da lama, com seus quiosques e quitutes variados, como o famoso churrasquinho do Jorge, além de uma boa música.



Nesse encontro de beleza, criatividade e charme, os artistas se reúnem e produzem suas peças de maneira artesanal

Se você gostou da nossa dica, compartilhe sua experiência conosco usando #SOUAPPAl nas redes sociais.



ÁGUA DE COCO

A BEBIDA DO VERÃO

por Antônia Lúcia Figueiredo



Rica em carboidratos, antioxidantes, vitaminas, minerais, enzimas e outras maravilhas consideradas importantes para a saúde, a água de coco continua no topo do ranking como a bebida mais querida do verão. Com um status cada vez maior também no mundo fitness, esse tradicional fruto do coqueiro vem sendo utilizado não apenas para matar a sede, mas com diversos fins que vão desde hidratar até rejuvenescer.

Por ser uma bebida diurética e hidratante, a água de coco auxilia no bom funcionamento do intestino e do metabolismo. Um dos grandes concentradores de potássio, a bebida acaba sendo uma boa opção para quem pratica esportes.



Um outro ponto positivo desse hidratante natural é a sua capacidade manter a pele mais jovem, através das citocininas presentes no fruto. Mas as suas benesses não param por aí. Essa saborosa bebida ajuda a manter os olhos saudáveis e a eliminar as toxinas do organismo. Quer mais? Pode não parecer, mas ela auxilia também no combate à caspa, à osteoporose, ao estresse e ainda facilita a digestão. Haja água de coco nesse verão!

Mas como tudo na vida, existem os prós e os contras. No caso dessa bebida natural muito bem recomendada para a saúde do corpo, por ter uma alta concentração de nutrientes indicados para o bom funcionamento organismo, o consumo por pessoas diabéticas, com deficiência renal e hipertensos deve ser feito com moderação.

Para as futuras mães, a água de coco é quase sempre bem recomendada por cooperar para a manutenção da pressão arterial e, sobretudo, no alívio das reclamações de prisão de ventre e infecções urinárias. Para quem quer perder um pesinho, a bebida, quando usada juntamente com uma dieta equilibrada, é uma ótima aliada.

Seja um chá refrescante ou nas muitas versões do suco detox, a água de coco é sempre uma alternativa saudável para você iniciar o seu dia. Seja no fortalecimento de seu sistema imunológico ou para dar aquela forcinha na perda daqueles quilinhos indesejáveis. Para você começar, aqui vão algumas receitas básicas, feitas a partir da água de coco, que vão fazer seu dia começar com outro astral.

Seja um chá refrescante ou nas muitas versões do suco detox, a água de coco é sempre uma alternativa saudável para você iniciar o seu dia.





Receita de suco detox com água de coco e chia

Ingredientes:

1/2 xícara de chá de morango;
1 colher de sobremesa de sementes de chia;
2 xícaras de chá de água de coco;
cubos de gelo a gosto.

Modo de preparo:

Separe todos os ingredientes e adicione no liquidificador. Bata até obter uma mistura homogênea e sirva gelado.



Suco detox com água de coco e couve

Ingredientes:

2 copos de água de coco;
2 folhas de couve sem o talo;
2 xícaras de chá de morangos;
Suco de 3 laranjas.

Modo de preparo:

Lave a couve e os morangos. Coloque a água de coco em formas de gelo e leve para gelar no congelador até formar cubos de gelo. No liquidificador bata as folhas de couve, o que sobrou da água de coco, morangos e laranja. Sirva com os cubos de água de coco.



Picolé de coco e fruta

Ingredientes:

Água de coco;
Frutas em rodela: morango, quiuí (escolha as frutas de sua preferência).

Modo de preparo:

Colocar água de coco com as frutas em rodela numa forma de picolé ou em um copinho de café e levar ao congelador.

VOCÊ NÃO PRECISA DE MUITO PARA SE VESTIR BEM NO VERÃO

por Jéssica Almeida

Os brechós são uma ótima saída para ficar com um look descolado, sem gastar muito

Tem uma festa e não sabe o que usar? Uma reunião importante ou até mesmo os

compromissos do dia a dia e não pode investir em uma nova peça? Um brechó ou bazar entre amigas pode ser a solução! Você pode ainda reinventar a forma de usar um item do seu guarda-roupa. Mudando a escolha dos acessórios, o jeito de usar o cabelo e a maquiagem você já cria outro visual.

Sem contar que em tempos de crise precisamos nos conscientizar sobre tudo o que acontece a nossa volta e entender que o que consumimos tem impacto no mundo. Isso implica atitudes como comprar de maneira responsável e colocar na balança a necessidade e o desejo. Lotar o armário com peças que nunca serão usadas? Isso está fora de moda! É bem mais divertido trocar com uma amiga ou vender em um brechó e de quebra ganhar um dinheirinho.

Você mesmo pode sugerir um “bazar familiar” e de tempos em tempos renovar o seu guarda-roupa.

Além disso, pode garimpar peças e acessórios em brechós, onde é possível encontrar itens bacanas por um preço acessível. Separamos algumas sugestões em diversos pontos do Rio de Janeiro. Tem de tudo: moda feminina, masculina e até infantil. Vem ver quanta coisa legal.

Brechó do Amparo Thereza Christina

Fica dentro de um asilo, num casarão centenário. São promovidas ações para manter a casa, por isso todas as compras são revertidas para o auxílio e manutenção da instituição. O brechó é permanente e possui roupas, acessórios, livros, eletrodomésticos, discos e móveis antigos.

Local: Rua Magalhães Castro, 201 – Riachuelo – Rio de Janeiro

Funcionamento: segunda a sexta, das 9:30 às 17:30 e, aos sábados, de 9:30 às 16:30.



21 Brechó

Localizado num casarão histórico na Tijuca, o brechó tem um mix variado, com peças vintage até aquelas mais atuais, de itens do dia a dia a roupas de festa, algumas opções masculinas e infantis.

Local: Rua Jurupari, 21 – Tijuca – Rio de Janeiro (perto do metrô Saens Peña)

Funcionamento: segunda a sexta, das 10:30 às 19:00.

Brechó Mix – Paróquia Santo Afonso

Mais uma opção tujucana, dessa vez pra quem curte bazar de igreja! Tem provador e divisão nas araras para vestidos de festa, blazers, ternos masculinos, camisas e calças. Os preços são extremamente baratos!

Local: Rua Barão de Mesquita, 275 – Tijuca – Rio de Janeiro (nos fundos da Paróquia Santo Afonso e perto do metrô da Saens Peña e do Shopping Tijuca)

Funcionamento: terças e quintas, das 15 às 19:00, e sábados, das 15 às 18:00.

Point Bazar e Brechó

Moda sustentável, roupas e acessórios feminino, masculino e infantil, artesanatos e objetos de arte.

Local: Rua Visconde do Uruguai, 504, sobreloja Centro – Niterói

Funcionamento: segunda, quarta e sexta, das 10 às 19:30, e terça e quinta, das 10 às 22:00.

Feira da Praça XV

Na feira que acontece aos sábados, você encontra roupas, calçados, acessórios, objetos de decoração, brinquedos e uma rica gastronomia. Tem opções para todos os bolsos!

Local: Praça Quinze de Novembro – Centro – Rio de Janeiro (em frente ao Paço Imperial)

Funcionamento: todos os sábados, das 8 às 14:00.

Maria Chiquinha Brechó Infantil

Um brechó especializado em produtos para bebês e crianças. Lá você encontra roupas, fantasias, brinquedos, berços, carrinhos, e ainda pode vender os produtos que não são mais úteis para seu filho.

Local: Rua General Polidoro, 58 – Loja 116 – Botafogo Rio de Janeiro

Funcionamento: segunda a sexta, das 9 às 19:00, e aos sábados, das 9 às 14:00.

TENDÊNCIAS

que prometem bombar em

2018

por *Jéssica Almeida*

Tudo o que é tendência hoje é uma releitura do que já foi em outras décadas, certo? Então você pode ficar atenta na moda sem gastar muito! Reunimos um pouquinho de tudo que promete ser tendência em 2018 e de quebra você pode encontrar em brechós ou até no guarda-roupa da sua mãe ou avó. Nessa listinha, tem um pouco de tudo. Roupas, biquínis, acessórios, cores e cortes de cabelo, produtos para barba. Vem ver!



As cores que vão dominar a estação!

Todo ano a Pantone aponta as cores que vão influenciar o mundo da moda, arte, decoração e design. Mas, afinal, como essas cores são eleitas? Pesquisadores e profissionais de diversas áreas observam o comportamento das pessoas mundo a fora nas ruas, no cinema, nas lojas, na televisão. A partir daí, criam relatórios detalhados e conseguem detectar preferências para o próximo ano e assim surgem essas apostas. O amarelo promete aparecer bastante e o vermelho vai conquistar dos mais básicos aos mais ousados. E ainda dá para combiná-lo ao rosa.



Tecidos transparentes

Nada melhor para se refrescar na estação mais quente do ano do que uma transparência, não é? Esta tendência continua em alta e vai aparecer em saias, blusas e vestidos. Além de um ar elegante, essa peça é muito versátil.





Babados, muitos babados!

Adicionam mais movimento para a silhueta feminina e prometem voltar com tudo! O que muda é o tamanho, já que agora eles aparecem maiores e têm um papel de destaque nos looks.

O xadrez não é mais só o queridinho do inverno!

Seja de dia ou de noite, dá pra fazer um bom mix de estampas e compor algo mais despojado. O importante é se sentir bem e confortável com o que está usando. O melhor é que o xadrez combina com tudo e nunca sai de moda. têm um papel de destaque nos looks.



Os anos 80 vêm por aí

Essa época ficou marcada pelos exageros fashions, com muita cor, acessórios grandes, estampas e cabelos geométricos, maquiagem de cores fortes e muito brilho. Em 2018 prometem se destacar estampas geométricas, ombreiras e prints que remetem para essa década.

DEU PRAIA? ENTÃO FICA DE OLHO NESSAS TENDÊNCIAS!



Amarração

Aparece tanto no pescoço como abaixo dos seios. Um modelo que valoriza o busto e ajuda na sustentação de seios grandes. Além dele, os tipos com a amarração lateral também estão em alta, revelando um pouco os lados do corpo.



Um ombro só

A assimetria é um dos pontos altos para o verão 2018, que promete vir recheado de biquínis e maiôs com recortes diferenciados, como os de um ombro só.



Babados

Já falamos dessa tendência por aqui, e na moda praia ela aparece nas alças dos tops. Combine com calcinhas lisas ou pequenos babados laterais.

Cordinhas de óculos

Você não leu errado, aquelas cordinhas de óculos que usávamos antigamente voltou! A diferença é que os modelos mais coloridos e nada básicos são a aposta da vez. A moda começou no Rio de Janeiro, mas já está tomando conta de outras cidades. Além de ser um acessório simples e funcional, ele deixa o look mais estiloso! E você, usaria?



Esportivos

Perfeitos para quem gosta de nadar ou precisa de bastante sustentação nos seios. Combine com calcinhas mais delicadas, como a de babados ou com amarrações laterais.



Tassels

Conhecido como barbicacho ou borla (enfeite comum de cortinas), é mais famoso na moda por ser usado em mocassins e bolsas. E agora ele aparece em biquínis e maiôs.

CORES E CORTES QUE PROMETEM FAZER A CABEÇA DA MULHERADA

Em camadas

Esse tipo de corte é ideal para quem deseja atualizar o visual, mas sem reduzir muito o comprimento.

Reto

Ficaram um tempo de fora das tendências, mas prometem fazer um retorno triunfal. O estilo minimalista que esse cabelo traz para o visual adiciona elegância ao look.

Short bob

Com comprimento acima dos ombros, o short bob é mais curto que o long bob e oferece um visual mais moderno.

Long bob assimétrico

O long bob foi um dos cortes mais realizados nos salões nos últimos anos, e para as tendências de 2018 recebe uma atualização, a assimetria.



Chocolate

Uma tonalidade bem próxima do marrom, sendo a escolha ideal para quem deseja manter uma cor clássica, além de combinar com mulheres de diversos tons de pele.

Castanho iluminado

As madeixas com tons de marrons ganham mais glamour com luzes finas e discretas, que têm como finalidade iluminar o visual. Pode ser bem sutil ou mais aparente sendo trabalhado nas pontas dos fios.

Loiro natural

As tonalidades mais fechadas e naturais são a pedida da vez! Se você prefere algo mais discreto, pode investir nas mechas com a técnica da raiz esfumada. Fica mais natural e fácil de manter.

Ruivo mais quente

O ruivo que vem para este verão traz tonalidades mais vivas, levando a cor para níveis mais próximos do vermelho, ao contrário do ruivo natural que foi tendência nos últimos tempos.



Essa vai para os barbudos de plantão!

Que tal unir duas paixões? Cerveja e barba? Você que é barbudo e quer ficar ainda mais estiloso precisa cuidar de sua aparência. Hoje em dia existem diversos produtos, como óleos e balms. Mas a novidade é um xampu à base de cerveja, hidratando os pelos do seu rosto e deixando a barba com uma aparência desejada.

Se você gostou da nossa dica, compartilhe sua experiência conosco usando #SOUAPPAl nas redes sociais.



Go to live

por *Jéssica Almeida*
e *Richard Günter*

Aproveite o melhor dos parques públicos para fazer aquele piquenique em família

A

lém de belas praias e pontos turísticos, o Rio de Janeiro também conta com parques públicos que permitem que os visitantes passem o dia com a família e de quebra façam um belo piquenique. Da Zona Oeste ao outro lado da ponte

Rio-Niterói, são diversas opções gratuitas para a prática dos lanches ao ar livre. Conheça alguns dos locais onde é só chegar, estender a toalha e se deliciar com os quitutes.



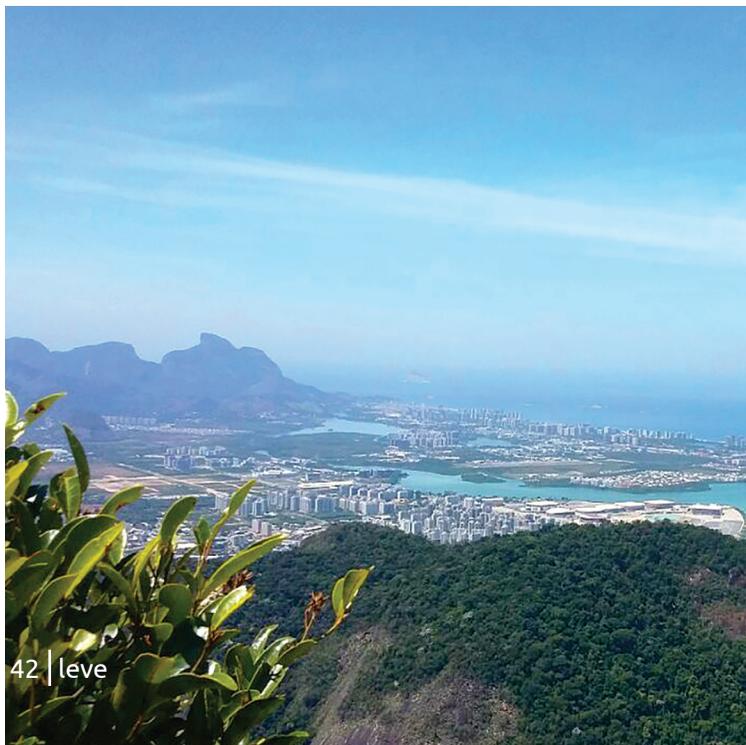
Bosque da Barra

Conta com ciclovia, alguns animais silvestres e um belo lago com a presença de animais como capivaras e muitos pássaros. O local tem estacionamento e a dica é fazer o piquenique próximo ao lago, já que ali tem a sombra das palmeiras.

Endereço: Avenida das Américas, 2430
Barra da Tijuca – Rio de Janeiro

Parque Pedra Branca

Considerada a maior floresta urbana do mundo, o parque faz a alegria dos moradores da Zona Oeste. A unidade de conservação ambiental possui 30 trilhas e espécies típicas da mata atlântica, tendo acesso pelos bairros de Jacarepaguá, Camorim e Realengo.



Parque Natural Municipal da Cidade

Com amplos gramados, parquinho para crianças e trilhas, também é uma ótima opção de lazer. No local tem uma cabine da Guarda Municipal que cuida do parque.

Endereço: Estrada Santa Marinha, 505 – Gávea

Quinta da Boa Vista

Com o Museu Nacional e o Jardim Zoológico ao redor, a área de lazer da Quinta é ideal para realizar um excelente piquenique. Principalmente pela vista dos lagos, projetados no século XIX, que atualmente estão cheios de pedalinhos e podem ser mais uma diversão garantida com a família.

São diversas opções gratuitas para a prática dos lanches ao ar livre.

Campo de São Bento

Você que é de Niterói e São Gonçalo não pode perder o domingo em família no principal jardim público urbano da região. O Campo de São Bento tem canteiros, lago artificial, brinquedos para crianças, um pequeno parque de diversões e, nos fins de semana, uma

grande feira de artesanato.

Endereço: Alameda Edmundo de Macedo Soares e Silva, s/nº – Icaraí

Parque Madureira

Quadras de volêi, basquete e futebol, além de um campo de grama sintética para partidas de futebol dividem o espaço com fontes, riachos, quiosques, pista de skate, pomar e brinquedos.

Endereço: Rua Parque Madureira, s/nº – Madureira

Se você gostou da nossa dica, compartilhe sua experiência conosco usando #SOUAPPAl nas redes sociais.



Foto: Fernando Travassol

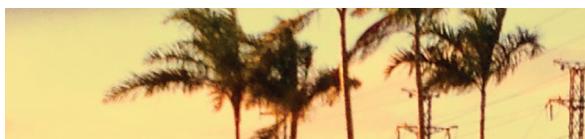


Foto: Bianca Rezende e Eduardo Raimondi

VAMOS BRINCAR NESSE

Carnaval

por Jéssica Almeida

A fantasia? É puro
improviso!





Tá faltando ins-
piração para a
sua fantasia de
carnaval? Não
se preocupe,
fizemos uma
seleção com
opções criativas e divertidas para
te ajudar nessa missão! Além de
dicas de fantasias, tem o passo
a passo de como usar glitter no
cabelo e no corpo e ainda como
deixar os cabelos coloridos sem
usar química. Vem ver!

Fantasia improvisada: pega o que tem em casa e vai!

Está sem grana, ideias ou recebeu um convite de última hora? Fique tranquilo! Com um pouco de criatividade e com peças que você já tem em casa dá para montar uma fantasia bem original. Olha só:



Se joga no glitter!

Para dar um up na produção você pode usar glitter no cabelo ou em alguma parte do corpo, como rosto ou o braço. Para que o brilho dure o dia inteiro, separamos algumas dicas para te ajudar nessa missão!

Na “cabeleira”

Você vai precisar de: gel de cabelo, glitter e um pincel. Agora é só colocar o gel na raiz do cabelo, mergulhar o pincel no glitter e aplicar. Essa dica vale para os homens também, que podem usar no cabelo ou na barba. Para remover o produto é só lavar normalmente!

No “corpitcho”

Existem muitas opções para fixar o glitter no corpo, as principais são: cola para cílios postiços, gloss transparente ou fixador de maquiagem. É só aplicar o produto na área desejada e ir espalhando o glitter com um pincel ou palito. Para remover, basta lavar o rosto ou usar um demaquilante.



Cabelo colorido em 1 minuto

Já teve vontade de ter o cabelo colorido, mas faltou coragem ou teve medo de danificar os fios? A coloração temporária pode ser uma ótima opção para quem quer se aventurar no carnaval ou em uma festa temática. O giz (isso mesmo!) para cabelos pode ser encontrado em lojas de fantasias ou de artigos de carnaval.

Como usar?

1 Vista uma roupa velha (o produto pode manchar sua roupa).

Umedeça a área do cabelo que deseja pintar.

2

3 Passe o giz pastel no cabelo (sempre de cima para baixo, para não embarçar).

Esperre o cabelo secar naturalmente ou use o secador para fixar melhor a cor.

O legal é que você pode pintar o cabelo todo ou apenas algumas mechas e até escolher mais de uma cor. Se enjoar ou não gostar da cor, é só lavar o cabelo!

Se você gostou da nossa dica, compartilhe sua experiência conosco usando **#SOUAPPAl** nas redes sociais.





VAI DAR

Pelos quatro cantos do Rio, as rodas musicais invadem as calçadas e bares para reforçar os eventos semanais dos tamborins

por Richard Günter

“Não deixe o samba morrer, não deixe o samba acabar, o morro foi feito de samba, de samba pra gente sambar”, já dizia Alcione na música composta por Edson Conceição e Aloísio Silva, clássico dos anos 1970 cantado por todo mundo até hoje, sempre quando se organiza uma roda de samba.

Por todas as regiões do Rio de Janeiro há uma explosão cultural de segunda a segunda, repleta de música boa, em que você pode se divertir a noite toda com muito gingado no pé. Apesar de algumas casas tradicionais anunciarem encerramento de atividades, outros points seguem firmes e fortes colocando o povo pra sambar, como é o caso da **Pedra do Sal**. Perto do Largo de São Francisco da Prainha, na Praça Mauá, a tradicional roda acontece toda segunda, a partir das 19h30, sempre com clássicos do samba. Cariocas e turistas não pagam nada e enchem o ambiente, que conta ainda com barraquinhas de ambulantes com petiscos e bebidas. E sabe quem tá de volta pelo centro do Rio pra esquentar o seu verão? Em grande estilo, o palco do **Terreirão do Samba**, na Praça Onze, promete dar voz ao mais carioca dos ritmos com extensa programação para os próximos meses, com o objetivo de valorizar o samba e os sambistas. Localizado na Rua Benedito Hipólito 66, a programação é gratuita.

2 Pela Zona Norte, o **Samba do Imperator** fincou sua raiz no grande Méier, apresentando nomes como Diogo Nogueira, Fundo de Quintal, Alcione, Grupo Bom Gosto, dentre outros. A cada dois meses o evento, realizado no mais importante endereço cultural do bairro, oferece ao público o melhor do samba através da apresentação de cantores e compositores consagrados pela mídia e público. E não muito longe dali, no Cachambi, todo sábado a partir das 16 horas você pode curtir uma roda de samba num autêntico fundo de quintal, no **Samba da Chaleira no Quintal do Gil** que fica na rua Miguel Ângelo, 557. Já pertinho do BRT e da linha de trem, o **Cenário Carioca** faz o maior sucesso em Madureira. Localizado na rua Alcina, 107, o samba rola solto sempre com convidados especiais. E na hora do almoço tem aquela feijoada que não pode ficar de fora!

3 E falando em feijoada, quem não deixa de lado essa tradição, que une a culinária com o samba há mais de 50 anos, é o **Cacique de Ramos**, referência na defesa do samba de raiz, que promove sua roda de samba todos os domingos a partir das 17 horas, na Rua Uranos, 1.326. Berço de artistas de peso, como Zeca Pagodinho e Jorge Aragão, o local surgiu no começo da década de 1960, obtendo uma relevância tão significativa para os rumos da música brasileira que em 2010 foi tombada como Patrimônio Imaterial do Rio de Janeiro.

4 Quem mora em Campo Grande não pode perder o **Samba D'Aurora**. Uma vez por mês o grupo se reúne para realizar o projeto Samba na Calçada, no Espaço Cultural Laurindo Rosa (Rua Mario Mendes, 437, Campo Grande). A cada encontro um convidado especial, para concretizar e enaltecer a importância do samba e seus personagens, verdadeiros propulsores da arte e poesia em forma de canção. O evento conta ainda com feijoada liberada por um precinho camarada! E pra quem vem de Niterói e São Gonçalo a parada é ali pertinho da Ponte, no bairro Santana. Com o lema “Na minha casa todo mundo é bamba, todo mundo bebe, todo mundo samba”, a **Toca do Gambá** (Rua Travessa Carlos Gomes, 23 - Niterói) é famosa por deixar as quintas e sextas-feiras dos visitantes mais divertidas. Com o intuito de reunir os amigos para ouvir boa música e bater papo, já virou uma referência de ambiente familiar e qualidade na comida.

5 E atualmente o **Baródromo**, primeiro bar temático das escolas de samba do Rio, deixou a Cidade Nova e se mudou para a Lapa, na Rua do Lavradio, 163, com a mesma proposta, porém bem maior: decorado com fantasias e peças de alegorias que já passaram pela Marquês de Sapucaí. Com paredes em cor de concreto, uma das marcas da Passarela do Samba carioca, o espaço tem 300m², o dobro da área do antigo. A capacidade também triplicou e agora há suporte para 300 pessoas. Outra novidade é uma área aberta, nos fundos, com portas e janelas pintadas nas paredes, e um painel de grafite, de oito metros de altura, representando um desfile na Sapucaí.

Verão Carioca

UM CARNAVAL AMPLIADO

por Luiz André Ferreira

Esse ano não vai ser igual àquele que passou. Pelo menos em relação aos blocos carnavalescos. Tem para todos os tipos, ritmos e gostos. Até os retraídos nerds saem de sua realidade paralela para caírem na folia com o “Bloco Virtual” (que atrai 20 mil pessoas por Copacabana) e o “Super Mário Bloco”, que ecoa, pelas ruas de Santa Teresa, trilhas sonoras de videogames em ritmo de Carnaval. Tem espaço até para quem curte a folia de uma maneira conceitual com a exposição “Grito de Carnaval”, da artista Vânia Dantas Leite, misturando imagens com experimentações sonoras no Oi Futura do Flamengo.

A cada estação amplia-se mais o calendário, começando em dezembro e ultrapassando as fronteiras da quarta-feira de cinzas. Além dos desfiles oficiais, são promovidos ensaios, feijoadas e pré-apresentações. A democracia do Carnaval vem abrindo espaço para outros ritmos, embora as marchinhas e sambas dominem a trilha sonora oficial da estação. “É sempre uma correria para aprender a ginga”, explica a Supervisora do Benefício Dança da Appai, Maeli Costa. “A procura foi tanta nos cerca de 40 espaços mantidos pela associação resolvemos abrir oficinas de verão voltadas exclusivamente para as modalidades, como samba no pé, de roda, gafeira. Estamos ensinando os bailados de mestre-sala e porta-bandeira, passistas, entre outros”, completa.

ca:

Blocos homenagens:

Nessa linha dos customizados o “Timoneiros” (Madureira) entoa letras do portelense Paulinho da Viola enquanto o “Mulheres de Zeca” (Pagodinho) toma posse do Parque do mesmo bairro. Eles seguem o caminho vitorioso do primeiro temático, o “Mulheres de Chico (Buarque)”, que leva 40 mil foliões para verem a banda passar pela orla do Leme.

Na pegada sertaneja, o “Chora, me Liga”, da dupla João Lucas & Mathheus, superlota com 100 mil foliões a orla de Copacabana. Na parada pop temos o “Bloco pra Iaiá”, da banda Los Hermanos (Leme), e o “Brasília Amarela”, com repertório do Mamonas Assassinas (Copacabana).

Antes que alguém grite “Toca Raul (Seixas)”, o baú do repertório de um dos nossos primeiros roqueiros é aberto na Praça Tiradentes. E como rei nunca perde a majestade, como diz o ditado, até Momo cede parte de seu reinado a Roberto Carlos com seus clássicos entoados pela Urca passando bem embaixo da casa do cantor.

Gringo no samba:

Já o rei do gênero pop internacional está imortalizado pelo “Thriller Elétrico” transformando sucessos de Michael Jackson em versões dos brasileiros samba, funk, marchinha. Para completar os estrangeiros, o “Sargento Pimenta”, que traz os Beatles para o Aterro do Flamengo, e o “New Kids on The Bloco” (Copacabana).

Bregas também têm ginga:

O lado brega da MPB também rima com verão. O “Fogo e Paixão” (Centro), como o título revela, começou com adaptações das letras dor de cotovelo do cantor Wando, mas com o tempo abriu alas para outros ícones como Reginaldo Rossi, Rosana, Sidney Magal e outros artistas. No mesmo segmento tem o “Elymar pra Pular” (Madureira).

Imagem/Reprodução: Youtube

Blocos corporativos:

Entre as profissões, os cineastas mostram que o samba é a trilha sonora preferida da categoria, pelo menos na temporada de verão carioca. O “Me Beija que sou Cineasta”, do cantor Otto, exibe-se pelas ruas da Gávea, enquanto o “Cinebloco” tem como locação momesca a Praça XV e o “Quero Exibir Meu Longa” é projetado na Tijuca.

Os que sempre estão de plantão no Carnaval aproveitam o verão para antecipar suas folias. Essa é a tônica do “Imprensa que eu Gamo” (Laranjeiras), o “Desliga da Justiça” (Gávea) e o “Te Vejo por Dentro, sou da Radiologia” (Lapa). Tem ainda o “Tã Pirando, Pirado, Pirou” (Urca) – uma confraternização entre médicos, funcionários e pacientes do Instituto Pinel – e o “Loucura Suburbana”, com o pessoal do Instituto Psiquiátrico Nise da Silveira (Engenho de Dentro).

Não deixe o samba morrer:

Entre os mais tradicionais está o “Cordão da Bola Preta” (1918), que entrou para o livro dos recordes ao arrastar mais de 2 milhões de pessoas pelo Centro do Rio. Também souou a camisa para impedir a extinção do gênero a irreverente “Banda de Ipanema”, em atividade desde 1964. Seguindo numa outra linha, a de blocos de concursos, não podemos esquecer dos lendários arqui-inimigos “Cacique de Ramos” (1961), “Boêmios de Irajá” (1967) e “Bafo da Onça” (1956). E nem deixar de fora da festa os bate-bolas ou Clóvis, que colorem e fazem muito barulho saindo de forma itinerante por vários pontos das zonas Norte, Oeste e Baixada Fluminense. Antes marginalizados pelas brigas entre os grupos rivais, hoje preconizam a paz em prol da manutenção da tradição.

Os gigantes: blocos que viraram grife

Com o renascimento do gênero nos anos 2000 surgiram os emblemáticos “Sovaco de Cristo” (Jardim Botânico), “Carmelitas” (Santa Teresa), “Simpatia é quase amor” (Ipanema), “Monobloco” e “Afroreggae” (Centro), “Escravos da Mauá” (Zona Portuária), “Cordão do Boitató” (Praça XV). Alguns cresceram tanto que tiveram que ser remanejados ou as datas de desfile são avisadas em cima da hora da apresentação e geralmente bem antes do Carnaval. Entre os caçulinhas que já nasceram gigantes estão o “Bloco da Preta” (Gil), que costuma agitar 400 mil pessoas, e o “Poderosas” – da também cantora Anita – com 200 mil. Ambos ocupam as ruas do centro do Rio.

Segura meu bem, a chupeta:

Os infantis também não param de se reproduzir. A cada estação ganham irmãozinhos novos. Se destacam: “Mini Bloco” (Tijuca), “Vai Dormir” (Méier), “Gigantes da Lira” (Laranjeiras), “Que Caquinha é Essa” (Ipanema), “Largo do Machadinho, mas não largo meu suquinho”, “Mamadeira” (Botafogo), “Estrelinhas da Penha”. Porém, boa parte são versões juniores de consagrados adultos, como: “Espantinha” (filho do Espanta Neném – da Lagoa), “Bandinha de Ipanema”, “Clubinho do Samba” e “Herdeiros da Vila”.



LEVE UM POUCO DE CULTURA COM VOCÊ!

por Leonardo Mega

V

ocê ficou com água na boca com nossas dicas de gastronomia de rua, moda, estética, saúde e lazer? Agora o convite é para dar um giro cultural pela nossa cidade. Partiu!

Quantas vezes deixamos de sair para ficar assistindo um filme na Netflix ou TV por assinatura esparramado no sofá da sala? Bom demais, né? Mas tem horas que dá uma vontade de pegar um cineminha ou assistir um show, ver a cara da rua e conhecer gente nova. Pensando nesses tempos de crise e sem deixar a sua diversão de lado, a Revista Leve passeou pelos quatro cantos do Rio, atravessou a Baía de Guanabara e descobriu lugares que reúnem cultura, diversão e cidadania ao mesmo tempo. Embarque com a gente!



Ponto Cine

Com o slogan “Arroz, Feijão e Cinema”, o espaço Ponto Cine exhibe apenas filmes nacionais para diversas faixas etárias e melhor, a preços populares. Os ingressos variam entre R\$ 8,00 (inteira) e R\$ 4,00 (meia). O local também disponibiliza uma sessão na parte da manhã, sempre às 10h, onde todos os ingressos são cobrados no valor de meia-entrada. O cinema fica localizado no bairro de Guadalupe, Zona Norte, quase um oásis no subúrbio carioca. Onde? Estrada do Cambaia, 2.300 – Guadalupe.

Cine Joia

Se você sente falta de um cinema estilo retrô, com poltronas coloridas e aquela carrocinha de pipoca na entrada, então vai adorar o Cine Joia. A programação inclui filmes independentes, nacionais, internacionais e alternativos. Os preços variam entre R\$ 24,00 (inteira) e 12,00 (meia). E para as sessões destinadas para a galera que adora os filmes clássicos, que já saíram de cartaz, o preço é único, com entrada custando nada menos que R\$ 4,00. Onde? Av. Nossa Senhora de Copacabana, 680 SSH – Copacabana.

Reserva Cultural

Bora atravessar o outro lado da Baía de Guanabara? Então vem com a gente pra Niterói! A nossa dica é o Reserva Cultural. Localizado na Cantareira, no bairro de São Domingos (considerada a Lapa dos niteroienses), e depois de 10 anos de espera, esse espaço pôde finalmente sair do papel. Inaugurado em 2016, o cinema, além de lindo e confortável, é especializado em filmes alternativos, de arte, que dificilmente são encontrados em circuitos como Cinemark e Kinoplex. E tem outra: sabe aquele dia em que você não quer pegar um cineminha, mas só tomar um cafezinho com os amigos? Então, o lugar possui uma livraria, bistrô e outras lojas para você curtir ainda mais o ambiente. Os preços de segunda a quinta-feira antes das 17 horas variam de R\$ 25,00 a R\$ 29,00 (inteira) e 12,50 a 14,50 (meia-entrada). Após esse horário e nas sessões de sexta a domingo os ingressos ficam entre de R\$ 31,00 a R\$ 36,00 e R\$ 15,50 a R\$ 18,00 (meia-entrada). Crianças com menos de 3 anos não pagam. Onde? Av. Visconde do Rio Branco, nº 880 – São Domingos – Niterói.

A sessão terminou, mas o show tem que continuar!

O que é o que é? Apresenta em sua programação shows com diversos nomes da MPB, oferece cursos e mais de vinte oficinas fixas com seus núcleos de dança, arte, performance, aulas de música, teatro e muito mais. Você já deve ter passado na porta ou provavelmente exista uma em seu bairro. Então chega de mistério! Estamos falando das Lonas Culturais, que apresentam uma programação bem variada e estão presentes nas zonas Norte, Oeste... A Revista Leve separou alguns desses espaços para você ter mais uma opção para o seu lazer!

Lona Cultural Municipal Terra

Guadalupe
Endereço: Rua Marcos de
Macedo, s/nº – Praça Edson
Guimarães
Funcionamento: de segun-
da a sábado, das 8 às 20h, e
domingos, de 10 às 19h.

Lona Cultural Municipal Elza Osborne

Campo Grande
Endereço: Estrada do Rio A, 220
Funcionamento: de segunda a
sexta, das 10 às 18h / sábado e
domingo, das 14 às 22h (em dias
de evento).

Areninha Carioca Gilberto Gil

Realengo
Endereço: Av. Marechal Fonte-
nelle, 5.000
Funcionamento: de segunda
a sexta, das 8 às 20h / sábado
e domingo, conforme a pro-
gramação da casa.



A Baixada que não se vê

“Está acontecendo uma exposição bem legal, vamos”? Quando alguém te faz esse convite é bem provável que você pense que vai ao Museu do Amanhã, MAR (Museu de Arte do Rio) ou até mesmo no CCBB. É até natural, principalmente depois da revitalização do Porto Maravilha, além de serem espaços que já fazem parte do cenário carioca. Mas sabia que existe vida cultural fora do Rio? Nessa edição, nosso destino é a Baixada Fluminense para levar dica de um museu que talvez pouca gente conheça. Inclusive quem mora nas redondezas.

Museu de Etnologia Odé Gbomi

Um pedaço da África dentro de Nova Iguaçu. É isso mesmo que você leu. O Museu Odé Gbomi tem mais de 200 peças em exposição voltada para a cultura africana. O espaço está aberto a todos que queiram conhecer a história que não foi contada. Onde? Rua Carlos Acioli, 288 – Valverde. Funcionamento: segundas e terças, de 8 às 18h.

Se você gostou da nossa dica, compartilhe sua experiência conosco usando #SOUAPPAl nas redes sociais.



°Segredo

que se espalha

por *Luiz André Ferreira*
e *Richard Günter*

Nos últimos 2 anos o Rio de Janeiro ganhou duas novas praias. Mas como isso é possível? Elas estavam escondidas e começam a ser desvendadas pelo grande público.

Segredo mas nem tanto

Apesar de ficar a apenas 50 km do centro da cidade, a maioria dos cariocas não conhece. Despontou muito depois de a orla carioca ser cantada em verso pelo descobridor dos sete mares, Tim Maia, com seu hit “Do Leme ao Pontal”. Mas, pelo menos na geografia virtual, ela não está mais em branco. Acaba de ser incluída no Google Maps contribuindo para o fim desse mistério.

Não foi à toa que recebeu o nome de Praia do Secreto. Encoberta pela montanha, mantém-se invisível do continente e até então era conhecida apenas por pescadores e surfistas. “Frequento há mais de 30 anos quando ainda garoto. Ia pegar onda no quebra-mar natural que se forma ali. Aí o pessoal do bodyboard começou a aparecer e postar selfies, acabando com o segredo”, lamenta o presidente da Associação de Surfistas de Grumari, Fábio Laneuville.

A falsa praia

Ainda entre seus segredos está a sua verdadeira identidade. É que tecnicamente não é uma praia, já que não possui areia, que surge apenas quando o nível da água vazia totalmente para o oceano. “Aquilo não é praia. Trata-se de uma piscina natural de apenas 12 metros e que se forma mais precisamente no verão”, explica Laneuville.



Cuidado: prova de obstáculos para desfrutar desse paraíso

O caminho pode ser pela Prainha ou Macumba. Porém, ela não é para qualquer um. Muito pelo contrário! É de difícil acesso e exige preparo físico para encarar as trilhas pela mata de proteção ambiental e pelo paredão rochoso de 15 metros de altura, que fica escorregadio após períodos de chuva e escaldante no meio da tarde. Todo cuidado é pouco!

É também prudente carregar repelente junto com o protetor solar e boné, assim como água já que, felizmente, não há nenhum sinal de civilização, muito menos bares ou camelôs. Vamos combinar, né? Esse é o charme do local. Outra dica: é impossível vencer os obstáculos naturais com cadeiras e barracas de sol. Além de não se ter onde fincá-los, já que o cenário é composto somente por pedra e água.

“A maioria das pessoas que visitam o lugar é de jovens. Não é um passeio para crianças ou mais velhos. Para esses, o ideal é a vizinha Praia de Grumari”, recomenda o presidente da Associação de Amigos da Prainha, Antônio Carlos Abrantes, conhecido por Neném.

“Aquilo não é praia. Trata-se de uma piscina natural de apenas 12 metros e que se forma mais precisamente no verão.”

Mas por que esse espaço tão pouco acessível virou moda?

Os que conseguem chegar ao Caribe Carioca, como vem sendo apelidada, querem logo repetir a dose. Água cristalina, quebra-mar natural e uma cachoeira espumante que se forma dependendo do tamanho e batida das ondas nas pedras. Quem tiver câmara aquática ou máscara de mergulho não deve deixar de levar. A piscina é repleta de ouriços e pequenos cardumes. “As pessoas não podem esquecer que está localizada dentro de uma reserva ambiental”, adverte Neném.

Agora que não é mais segredo pra ninguém, muita atenção para recolher e trazer de volta todo o lixo que produzir, já que esta é a maior preocupação dos ambientalistas após a multiplicação desse segredo, que neste verão poucos querem guardar.

Outro segredo desvendado:

E quem também deixou de ser secreta foi a Prainha do Vidigal. Escondida por um casarão erguido irregularmente em espaço público, o point é a novidade deste verão. Isso foi possível graças às desapropriações para a construção da ciclovia Tim Maia. Até então, somente os privilegiados hóspedes do Hotel Sheraton conseguiam ter acesso a esse paraíso agora democratizado. Em contraste com o difícil acesso a Secreto, o caminho da Prainha do Vidigal é bem mais prático. Basta descer a escadaria nas proximidades do número 99 da Avenida Niemeyer. O mais indicado é ir de ônibus.

Porém o ponto negativo é que nem sempre ela está recomendada. Por isso verifique as condições em inea.rj.gov.br. Aproveite e veja as situações de Urca e Paquetá, que, após décadas proibidas, agora constantemente figuram entre as liberadas. Ou seja, ainda não foi desta vez que o carioca realizou o grande sonho de ter a Baía de Guanabara despoluída, mas os índices mostram que a situação vem melhorando.

Explore seu lado
aventureiro para
fazer aquela

Selfie

por Richard Günter



E

m tempos em que todo mundo acorda já postando uma foto no Facebook e Instagram, não dá pra vacilar e correr o risco de fazer um registro que não agrade seus seguidores. Por isso, chega de foto do estilo “A Família

Adams”, né, gente? Se você quer impressionar na sua selfie com uma paisagem de tirar o fôlego, nós temos dicas de ouro que vão fazer seu feed bombar de curtidas. Confira:

Pertinho de você tem as trilhas mais incríveis em que se pode caprichar nos cliques fotográficos.

Foto: guiandotrilhas.com.br



Mirante Dois Irmãos

Quem já passou pelo calçadão do Arpoador até o Leblon já deve ter notado a exuberância que o morro deixa para a orla. Mas você sabia que lá de cima é possível ter uma visão de 360° da Zona Sul do Rio? Com início no campo de futebol na Vila Olímpica do Vidigal, a trilha que leva ao pico de 533 metros acima do nível do mar é moderada, e você pode fazê-la tranquilamente em até duas horas de caminhada.

Costão de Itacoatiara

Neste passeio a aventura começa no Instituto Estadual do Ambiente. Por ser uma área de proteção ambiental, ao entrar é preciso registrar o nome no livro de presença para o controle de visitantes. O morro visto de baixo, aparentemente, é a parte mais íngreme da subida e, apesar de ser relativamente fácil, pode assustar alguns aventureiros com medo de altura, mas é só subir com bastante cautela e atenção que será moleza!

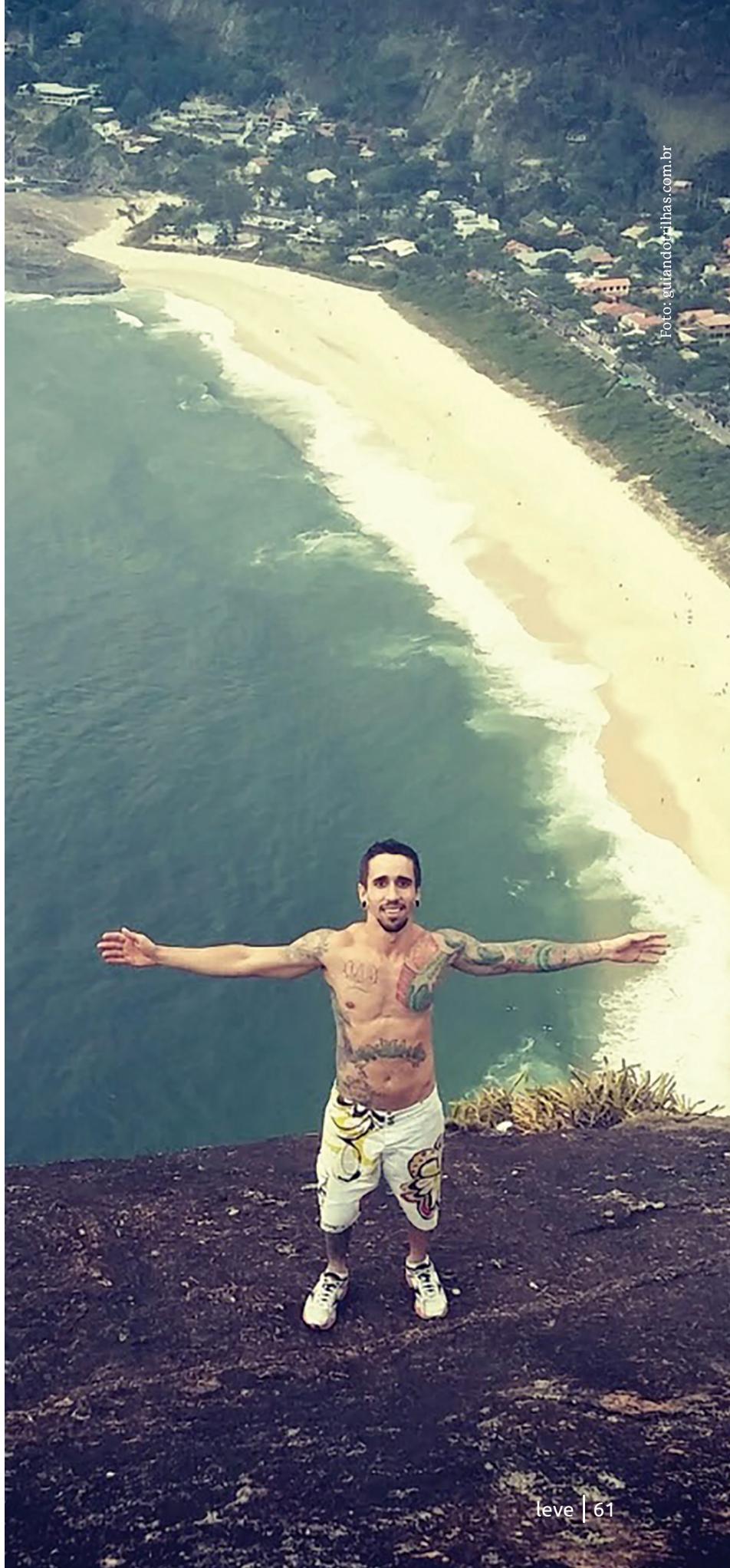




Foto: Jacqueline Mendes

Se você quer impressionar na sua selfie com uma paisagem de tirar o fôlego, nós temos dicas de ouro que vão fazer seu feed bombar de curtidas

Alto do Morro da Viração

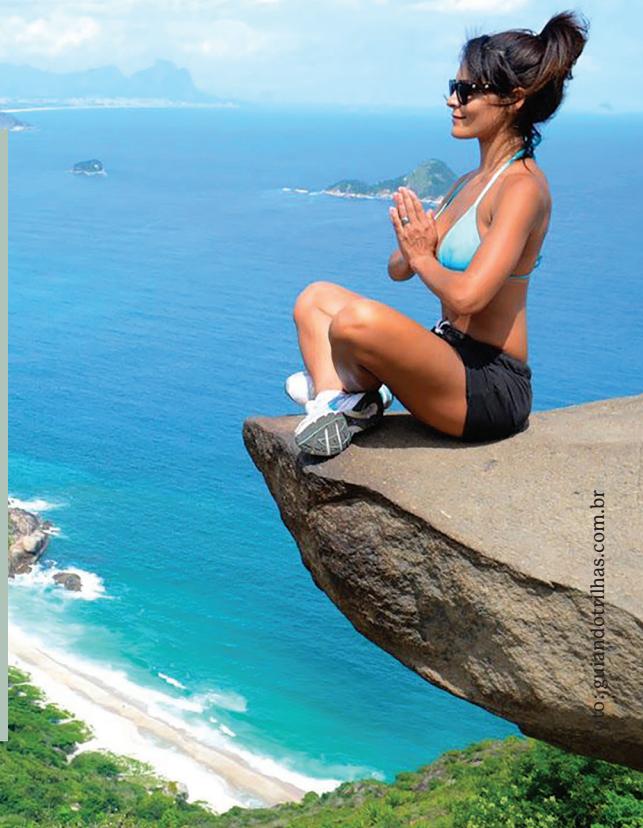
A atração natural é uma das queridinhas de Nikiti City. Do mirante do local, pode-se ter uma visão panorâmica das lagoas de Piratininga e Itaipu, e praias da região, além da Baía de Guanabara com a cidade do Rio ao fundo. O Parque da Cidade está localizado no bairro de São Francisco e fica aberto todos os dias, das 9 às 18h.

Pedra Bonita

Fazer uma selfie neste local também exige um pouco mais de disposição e preparo físico, já que só é possível chegar lá por trilhas. No entanto, a caminhada é relativamente fácil e, apesar de ser um pouco íngreme, pode ser feita sem grandes dificuldades por qualquer pessoa. Do ponto mais alto dá pra ver a Zona Oeste, grande parte da Zona Sul, a Floresta da Tijuca e a Pedra da Gávea.

Pedra do Telégrafo

E que tal registrar aquele momento em que você parece cair de um precipício? O Morro do Telégrafo abriga um dos pontos mais famosos, conhecido mundialmente por simular um penhasco. E as poses são de arrepiar. O que na verdade poucos sabem é que o truque é muito simples e depende da sua criatividade. Basta você enquadrar sua lente na pedra que tem o formato de bigorna para que dê essa sensação. A trilha pra chegar na Pedra do Telégrafo tem nível moderado e começa na Praia de Guaratiba, Zona Oeste do Rio.



107.garrafinhas.com.br

Pedra da Lua

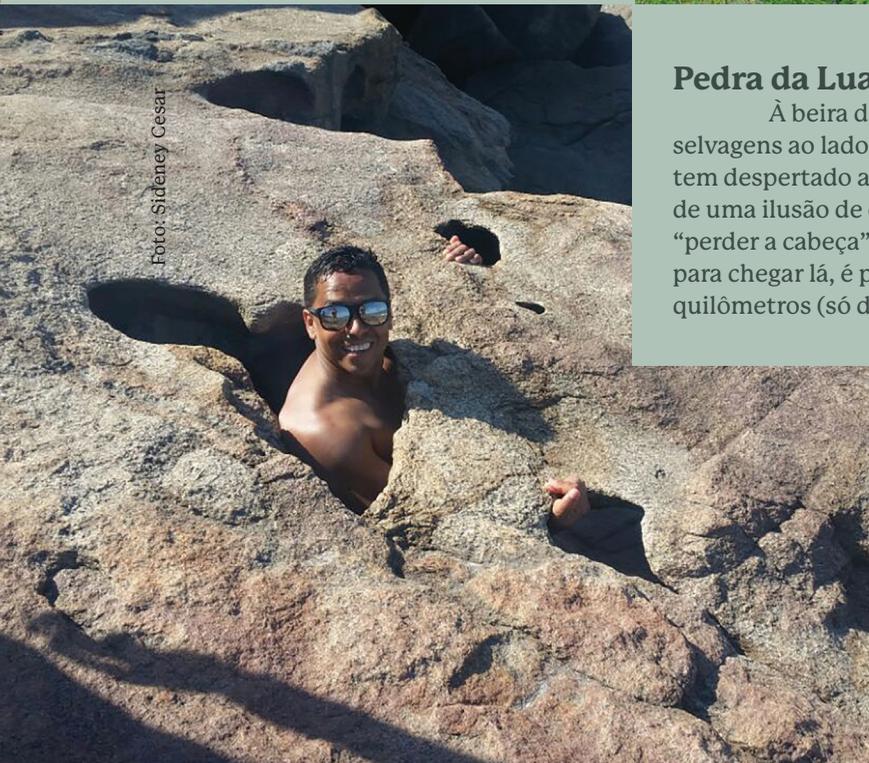
À beira da Praia do Inferno, uma das praias selvagens ao lado de Grumari, tem essa atração natural que tem despertado a curiosidade de quem vê as fotos. Por conta de uma ilusão de ótica, as pessoas podem ficar “gigante”, “perder a cabeça” e tirar selfies com braços “enormes”. Mas para chegar lá, é preciso enfrentar uma caminhada de seis quilômetros (só de ida).

Vale reforçar que, para a realização desses passeios, é imprescindível o uso de um calçado confortável e a utilização de protetor solar e repelente. E claro, não pode esquecer de levar as garrafinhas d’água.

Se você gostou da nossa dica, compartilhe sua experiência conosco usando #SOUAPPAl nas redes sociais.



Foto: Sidney Cesar



****Cuidado: A sedução pelas melhores selfies tem gerado muitos acidentes, alguns graves. Para ficar bonito na foto é preciso primeiro estar seguro.**

BENEFÍCIOS

SOCIAL

- Serviço Social
- Assistência Jurídica
- Seguro de Vida em Grupo e de Acidente Pessoal Coletivo
- Seguro para Cobertura de Algumas Doenças Graves
- Assistência Flex Domiciliar
- Assistência Funeral 24 horas

EDUCAÇÃO

- Educação Continuada (modalidades presencial e a distância - EAD)
- Revista Appai Educar

LAZER

- Caminhadas e Corridas
- Dança
- Passeio Cultural
- Boa Viagem
- Bom Espetáculo
- Rádio Appai

SAÚDE

- Benefício Médico Ambulatorial Básico Coletivo
- Benefício Odontológico Ambulatorial Básico Coletivo

PROGRAMAS E PROJETOS

- Projeto Terceira Idade
- Programa Saúde 10
- Programa de Projetos e Ações Sociais (PPAS)