

onda

Beach Park

CEARÁ SHOW

O primeiro musical produzido pelo Beach Park retrata a história do Ceará e traz personagens icônicos

ESPECIAL VIDA SAUDÁVEL

Confira as opções que o Ceará oferece para um dia a dia mais leve e feliz



MINISTÉRIO DA CULTURA E BEACH PARK ENTRETENIMENTO APRESENTAM

CEARÁ

SHOW

O MUSICAL

UM ESPETÁCULO PARA
RIR E SE EMOCIONAR.



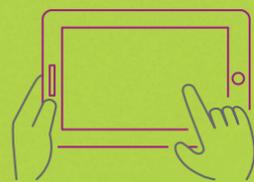
QUINTA A DOMINGO 20H30
AV. ABOLIÇÃO, 2323 - CEARASHOW.COM.BR

TEXTO E DIREÇÃO: SILVIO GUINDANE MÚSICAS: RODRIGO MARANHÃO



MINISTÉRIO DA CULTURA





Cuidar é mais que atender bem.

É fazer o Rafinha ter mais tempo pra usar seus superpoderes.

É fazer a Bia sonhar mesmo passando noites acordada.

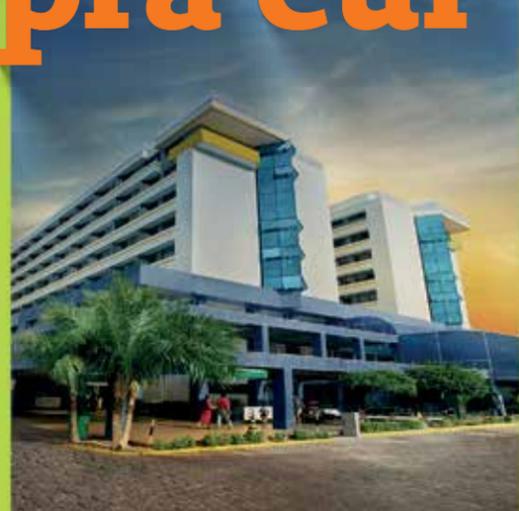
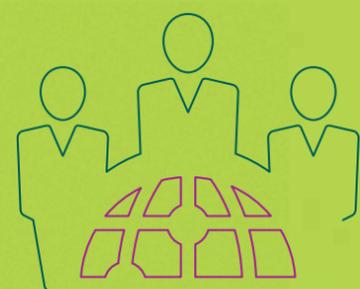
É fazer a Vivi ter um mundo de cuidados ao seu redor.

Cuidar é crescer a cada ano para você viver intensamente cada ano.

A gente

faz mais

pra cuidar de você.



Faça seu plano com desconto de até **20%**
Saiba mais em unimedfortaleza.com.br

CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.



3209.1919

GRANDES PARA
SUA VIDA SER **GIGANTE.**



Grandes em TV por assinatura, para você viver sua paixão por futebol ou se emocionar com um bom filme quando quiser e em qualquer tela. Gigantes em internet, para você rir, se divertir e, depois, compartilhar com todo mundo. Enormes em fibra ótica e cabos submarinos e com 8 satélites em órbita, para você matar a saudade de quem está longe.

A **NET** e a **Claro** são uma só empresa. Grandes para você viver algo muito maior: **suas emoções.**

netclaro.com.br,
0800-701-2113 ou vá até uma loja Claro.

DE OLHO NO QUE DÁ PRAZER

Para tudo correr bem em nossas vidas, existe um conjunto de coisas que conciliamos e buscamos viver de maneira harmônica. Família, trabalho, amigos e lazer precisam caminhar juntos e da forma como cada um de nós acredita ser o melhor. Tudo uma questão de equilíbrio.

Quem fala dessa junção de peças imprescindíveis é a nossa capa: o musical Ceará Show, em cartaz em Fortaleza e que traz lazer, entretenimento e diversão para toda a família. A edição traz entrevista com o ator Felipe Titto, que conta tudo sobre a carreira, família, esportes e muito mais.

Raimundo Fagner é outro personagem de encher os olhos. Com novo CD a ser lançado, o artista revela o que vem pela frente em sua trajetória musical e como faz para se dividir entre Fortaleza, Orós e Rio de Janeiro.

Viagens de carro pelas praias do Ceará, prática de beach tennis em Fortaleza e um editorial fantástico com as influenciadoras digitais Paulinha Sampaio, Edith Gomes, Rafa Eleutério, Karla Alexandrina e Victória Rocha completam a publicação com dicas e exemplos de como fazer de cada dia da vida um momento de celebração.

Boa leitura!



Rawpixel.com / Shutterstock

EQUIPE BEACH PARK

Analista do Projeto

Felipe Oliveira

Relações Públicas

Marcelo Vieira, Maab Salgado

e **Robert Nogueira**

Gerente-Geral de Mídia

Alexandre Lima

Gerente Comercial

Stella Maris

Supervisoras Comerciais

Micheline Olivindo e Cynthia Brito

Executivos de Negócios

Juliana Goiana, Karla Barreira,

Victor Mota e Brenda Riveli

Visual Merchandising

Fábio Caracas

Editoras-Executivas

Adailma Mendes e Andrea Araujo

Edição

Adailma Mendes

Textos

Camila Holanda, Daniel Costa,

Gabriela Custódio, Larissa Viegas,

Lua Santos e Sabryna Esmeraldo

Projeto Gráfico e Edição de Arte

Ana Couto Branding

Design

Carlos Weiber, Ramon

Cavalcante e Raphael Góes

Infográficos e Ilustrações

Ramon Cavalcante

Foto de Capa

Cival Jr.

Fotos

Camila de Almeida e HEthi Arcanjo

Revisão de Textos

Soriel Leiros

Produção

Beth Lopes

Manipulação e Tratamento de Imagem

Gabriel Almeida

Banco de Dados

Airama Miranda,

Flavius Júnior e Paulo Victor

Impressão

Gráfica Santa Marta

A Revista Onda Beach Park

é customizada pelo Grupo de

Comunicação O POVO.

Av. Aguanambi, 282

CEP: 60055-402. Fortaleza/CE

PABX: +55 85 3255 6000

www.opovo.com.br

Tiragem

10 mil exemplares

Fale conosco

revistabeachpark@beachpark.com.br

BeachPark
ENTRETENIMENTO



PARC VICTORIA

é paixão à primeira vista.

Tudo que você procura, na localização perfeita.
Av. Norte, 1999 - Guararapes

Em atenção à Lei Federal nº 8.078/90 (Código de Defesa do Consumidor), esclarecemos que as fotos, cores e ilustrações deste impresso possuem caráter exclusivamente promocional. Os objetos e materiais utilizados são sugestões de decoração. Todas as especificações estão contidas no memorial de incorporação. Parc Victoria. Registro de Incorporação R.05.817/8. Matrícula nº 812/8. Registro de Imóveis da 1ª Zona de Fortaleza.

PRONTO PARA MORAR

advance



• 76,50 m²
• 3 quartos
(2 suítes)

• Piscina com
borda infinita
e 25 m de raia

• Fitness
• Brinquedoteca
• E muito mais

Aproveite para conhecer nossa condição especial e ganhe os móveis fixos*.

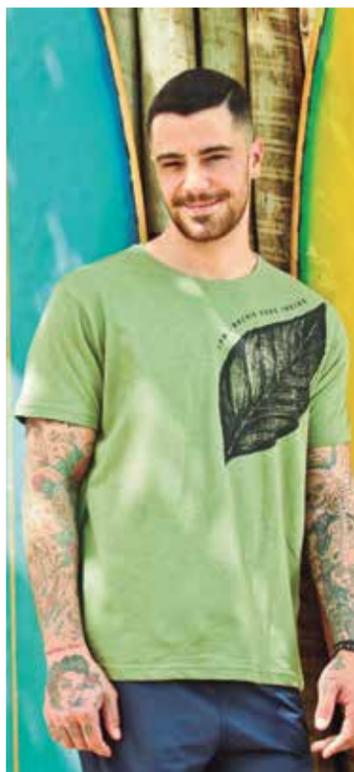
VENDAS (85) 3066.7777
99191.9162

[/diasdesousaconstrucoes](https://www.diasdesousaconstrucoes.com.br) | diasdesousa.com.br

DIAS DE SOUSA
CONSTRUÇÕES

#trêsvezesconstrutoradoano

*consulte o regulamento no site.

**ENTREVISTA****16**

Felipe Titto fala sobre as novidades na carreira e a paixão por esportes.

**CEARÁ SHOW**

A história do Ceará contada de forma divertida, para todas as famílias.

22**TURISMO****27**

Escolha entre o litoral leste ou oeste cearense e coloque o pé na estrada.

**BEM-ESTAR****32**

O *beach tennis* é a nova mania nas praias cearenses. É para praticar já!

**MÚSICA****36**

As lembranças e o futuro da carreira de Fagner, ícone da música cearense.

**EDITORIAL****40**

O encontro cheio de tendências e estilo de influenciadoras digitais no Beach Park.

**AGENDA****96**

Acompanhe os grandes eventos culturais dos próximos meses.

**ESPECIAL****68**

Dicas para levar uma vida mais leve, regada a saúde, felicidade e bem-estar.

POR DENTRO DA REVISTA

Veja como funciona cada um dos ícones abaixo ao longo da Revista Onda Beach Park.

+ MAIS

Informações adicionais a cada assunto da publicação.

MERGULHANDO

Curiosidades e histórias relacionadas ao conteúdo principal.

PARA ANOTAR

Dicas para quem quer ir além das informações da revista.

SERVIÇOS

Contatos e informações úteis no dia a dia.

PARA OUVIR

Dicas de músicas pela Revista Onda Beach Park.



Bearthmoney / Shutterstock

BEM-ESTAR NO BEACH PARK

Com **Mundo Akar** e **AYO Fitness Club** como parceiros, o evento Estar Bem trará atividades variadas para toda a família

Nos finais de semana de janeiro de 2017, hóspedes e demais clientes do Beach Park poderão participar gratuitamente do projeto Estar Bem, um evento que unirá bem-estar, esporte e equilíbrio. Na ocasião, o complexo vai receber, na Vila Azul do Mar, atividades para toda a família, oferecidas pelo Mundo Akar e pela AYO Fitness Club, parceiros da ação. “O Beach Park possui um pilar de atuação chamado ‘esporte, bem-estar e equilíbrio’. O Mundo Akar atuará nas esferas de bem-estar e equilíbrio, e a AYO vem com toda a sua expertise esportiva para todas as idades”, afirma Michelle Magalhães, gerente de marketing do Beach Park.

Buscando trabalhar equilíbrio e serenidade, força e potência e ação e movimento, a AYO oferece modalidades, como musculação, *muay thai*, boxe, jiu-jítsu, pilates e *spinning* e, em área externa, vôlei, futevôlei e exercícios funcionais na areia. Para o evento, além dos esportes na areia, a AYO levará yoga e aulas de *fit dance*, ritmos e zumba. “Vamos trazer um pouco do conceito da AYO, de trabalhar atividades físicas em todos os momentos. Tudo com a qualidade de serviço e experiência da nossa equipe técnica, para, junto ao Beach Park, proporcionar aos participantes bem-estar através da atividade física”, afirma Sasha Reeves, diretora da academia.

O Mundo Akar, por sua vez, trará ações para trabalhar equilíbrio e paz interior. Em Fortaleza desde agosto de 2015, o espaço oferece experiências alternativas, com profissionais com visão integral do ser, em seus aspectos biopsicossocial e espiritual. Das 15 categorias que a clínica oferta, cerca de seis devem estar presentes no Estar Bem. São elas: dança do ventre, reflexologia podal, meditações, *lian gong* (prática corporal similar ao *tai chi chuan*) e massagens; além de oficinas de mandalas, de aquarela, de argila e *shantala* (técnica indiana de massagem aplicada em bebês). “O objetivo é despertar algo neles [participantes] para darem continuidade, um encontro com eles mesmos, de bem-estar, equilíbrio”, explica Emanuela Gomes, psicóloga, proprietária e administradora do Mundo Akar.

PROJETO ESTAR BEM

SERVIÇO

ONDE: Vila Azul do Mar

QUANDO: fins de semana de janeiro

HORÁRIO: das 17h às 19h

Estacionamento gratuito durante o evento.

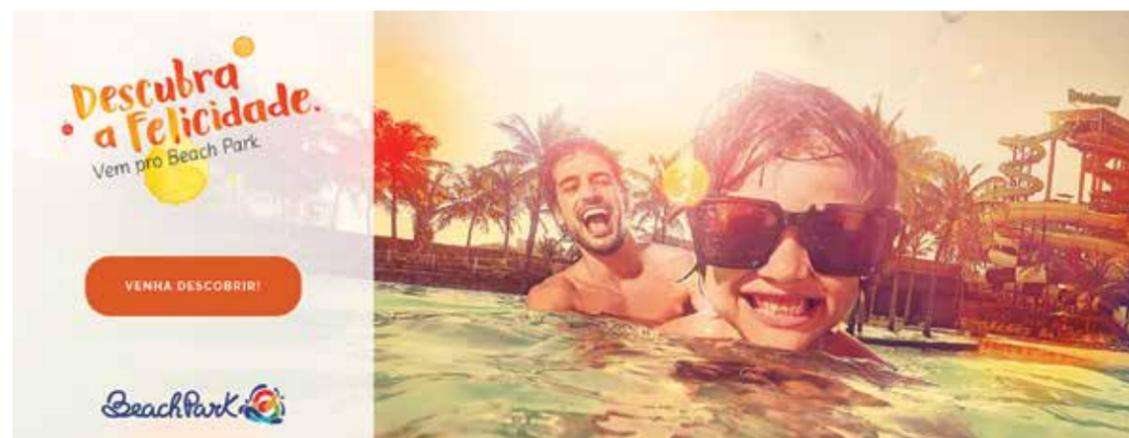
Programação no site beachpark.com.br/vilaazuldomar e na fanpage @vilaazuldomar.



Marcelo Vieira

DE PRAIA NOVA

O ano no Beach Park começou cheio de novidades. Em parceria com a Heineken Brasil, foi aberto um novo bar com cerveja da marca, à beira-mar, entre a Vila Azul do Mar e o Restaurante da Praia, além de novas atividades e serviços. No Lounge Bar, o ambiente descontraído prevalece, com balcão alto e banquetas. O cardápio conta com chope e *long necks* Heineken e os melhores pratos e petiscos do Coqueiral Bar e Restaurante e do Restaurante de Praia do Beach Park. Já para os que buscam exclusividade, elegância e privacidade, é possível se instalar em três elegantes *lounges* com sofás e mesas e ter uma vista peculiar da Praia do Porto das Dunas. As reservas são feitas por um preço especial. E os fãs de esportes também contam com novidades: três quadras de *beach tennis*, guarda-sóis, cadeiras e mesas de apoio, além de pranchas de surf e *bodyboard* para alugar. “O Beach Park é um dos principais destinos turísticos familiar do Brasil e faz parte do nosso DNA proporcionar maior conforto e entretenimento para os visitantes e hóspedes do empreendimento, bem como para as pessoas que estão no entorno”, explica Murilo Pascoal, diretor-geral do complexo.



CELEBRE AS FÉRIAS

Para quem está programando sua primeira vinda ao Beach Park, é hora de acessar o Descubra a Felicidade. Trata-se de um web aplicativo que vai apresentar a você as várias atrações que o complexo tem e ajudar a conhecer e escolher as atividades que você quer fazer. “Aqui tem parque, praia, restaurante, hotéis, a Vila do Mar... É difícil conseguir explicar isso com foto ou anúncio. A gente quis fazer esse web aplicativo para as pessoas conseguirem

ter o mínimo de experiência e entenderem um pouco [o Beach Park]”, explica Marina Leitão, coordenadora de web do parque aquático. Para conhecer, acesse o site www.descubrafelicidade.com.br. Um vídeo oferece sempre dois estilos de passeio, e basta ir clicando nas diferentes opções que o parque oferece de acordo com o perfil do visitante. A cada clique, são mostradas as atrações do Beach Park, e mais opções são oferecidas.

O PRAZER DE COCA-COLA
COM STEVIA E 50%
MENOS AÇÚCARES



SINTA O SABOR™

FELIPE TITTO POR TRÁS DAS CÂMERAS

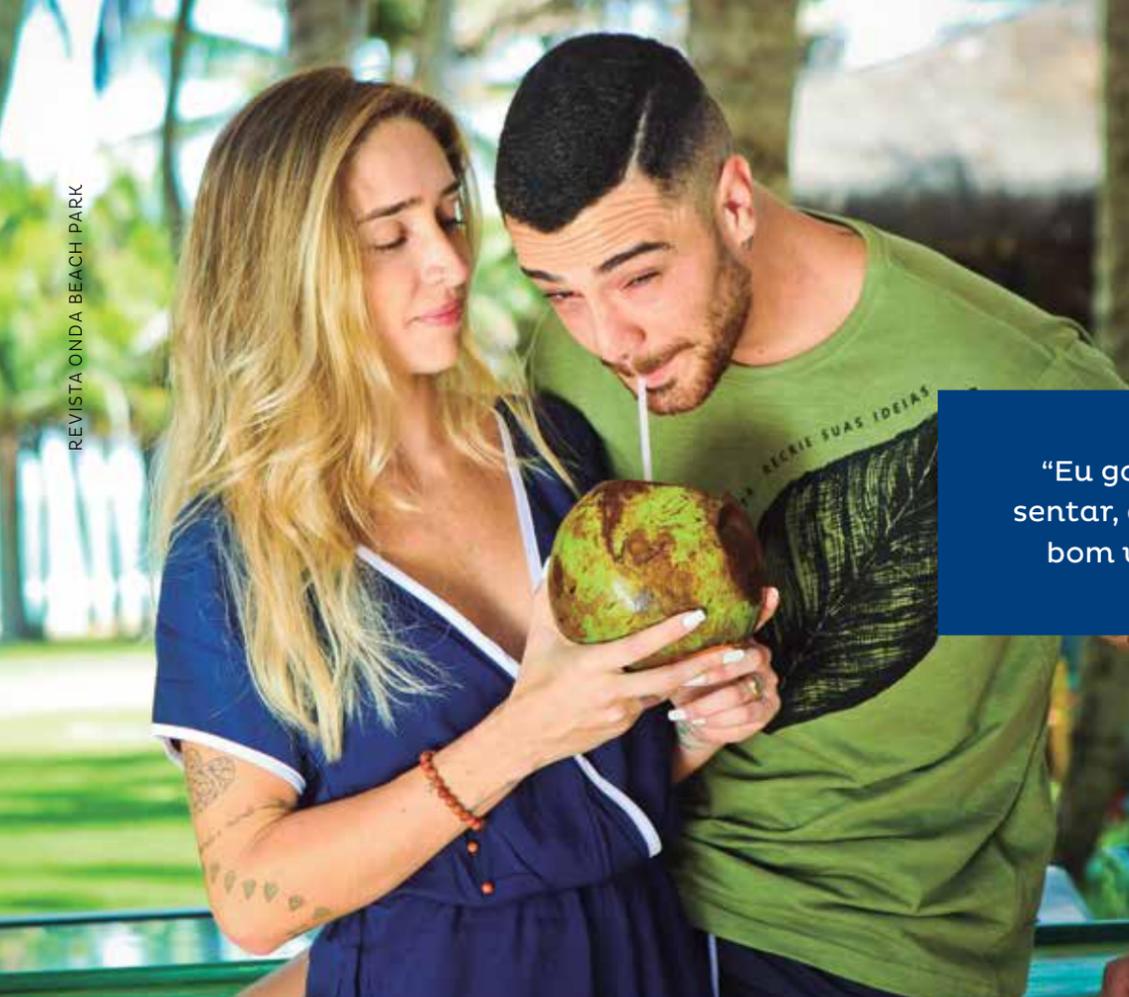
Ator, apresentador, esportista, pai e muito mais. Em um ótimo momento profissional, **Felipe Titto** dedica-se ao trabalho, mas sempre reservando um tempo para a família e outras paixões

Sabryna Esmeraldo
sabryna@opovo.com.br

PARA OUVIR

Cantor **3x4**
Música **Cover - Sorri, Sou Rei / Jesus Chorou**
Autores **Natiruts / Racionais**





“Eu gosto de sentar, abrir um bom vinho.”

.....
Felipe Titto
e a esposa,
a arquiteta
Mel Martinez,
apostam em uma
rotina saudável
.....

Ele fez sucesso com o personagem Marley em *Malhação* em 2005, e voltou a chamar atenção retornando ao seriado global em 2016, dessa vez na pele do vilão Samurai. Muito mais que a mudança estética que esses 11 anos lhe trouxeram – e que foi tão comentada –, Felipe Titto surpreendeu positivamente com seu carisma e atuação, levando os fãs do programa a odiarem o perverso personagem.

Em seu currículo, o ator traz o aprendizado que os anos de circo lhe proporcionaram; as primeiras experiências com comerciais, que começou a fazer aos sete anos; as participações em séries como *A Diarista* e *Retrato Falado*; as duas temporadas de *Malhação*; e cinema, já tendo atuado com nomes como Rodrigo Santoro. Atualmente, Titto ainda está à frente de dois programas da MTV, e a carreira como apresentador promete.

Em meio à agenda, que inclui a gravação da terceira temporada de *Are you the one? - Brasil* e novas propostas de trabalho na TV aberta, Felipe Titto veio curtir as belezas de Fortaleza e conversou com a Revista Onda Beach Park sobre carreira, família, esporte e muito mais.

Como foi retornar à *Malhação* depois de 11 anos? E a experiência de conviver com os atores que estão começando, como um dia você esteve?

Ah, foi legal o convite 11 anos depois. Eu era uma

criança, eu tinha 17 anos, quase 18. Então, a forma como eu via as coisas era de um jeito, agora voltei mais velho, já vejo as coisas de outra forma. Apesar de eu ser mais velho que a galera que estava lá, eu aprendi muito com eles, eu me reinventei na forma de ver várias coisas, então foi muito bom ter ficado esse tempo todo com essa galera mais nova.

E para seu primeiro vilão, como você se preparou para viver o Samurai? Como foi a recepção do público?

Essa foi uma experiência diferente, eu nunca tinha feito um vilão, um cara do mal, que armava, tramava. Para mim foi fácil, o vilão é mais fácil de fazer, todo mundo tem um “Q” de maldade dentro de si. Comédia é mais difícil. O riso é uma coisa muito sincera, então, para tirar o riso realmente tem que ser engraçado. Vilão é vilão. Nas ruas, é impressionante como a galera compra a maldade que você faz. Eu escutava muito das senhoras mais velhas ‘Ah, você é muito malvado, você não pode fazer isso’. Quando eu matei o personagem do Francisco Vitti, a galera na rua caiu matando também. Foi engraçado!

Como você começou a atuar? Como foi o caminho até chegar a sua primeira vez em *Malhação*?

Já comecei na televisão. Comecei muito cedo, fazendo comercial. Quando eu fiz *Malhação*, eu tinha 17,

já trabalhava há dez anos, comecei com sete. Fiz algumas participações em seriados e minisséries. Tinha uma série que a Cláudia Rodrigues fazia, *A Diarista*, foi a primeira coisa grande que eu fiz. Fiz também umas participações num quadro que a Denise Fraga tinha no Fantástico, que era o *Retrato Falado*. E muito comercial. Aí começou a rolar.

Como teve início sua paixão pela dramaturgia?

Eu não me via fazendo outra coisa. Fazia isso desde criança. Por um tempo, queria andar de skate, andei por uns 15 anos da minha vida, ainda ando esporadicamente. E isso virou minha profissão em determinado momento, mas aí eu tive que pôr na balança, na época, o que era mais rentável, e trabalhar como ator foi a melhor solução. Aí não me vi fazendo outra coisa. Não sei fazer mais nada. Até sei, mas eu não quero. Aí acabou que virou minha profissão mesmo.

Hoje, quem são suas grandes referências na dramaturgia brasileira?

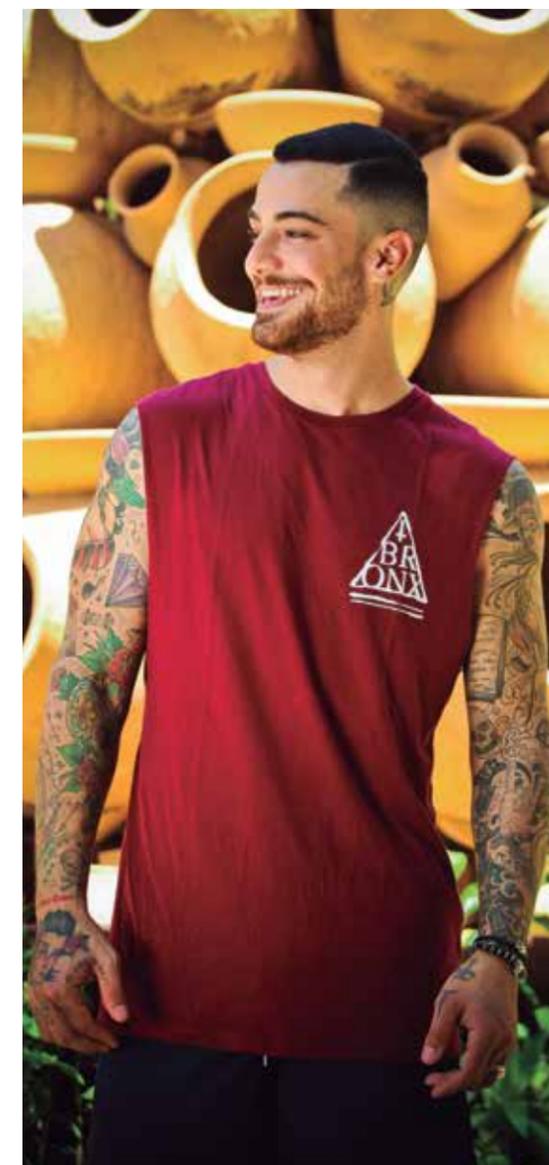
Eu gosto muito do Gero Camilo, é um ator não tão conhecido, comercialmente falando. Ele é, na minha opinião, um dos melhores do Brasil. Ele é muito bom no teatro, muito bom no cinema. Ele fez, inclusive, alguns filmes hollywoodianos, com Denzel Washington, com Charles Paraventi, que é outro ator brasileiro. Na verdade, o Charles é nova-iorquino, mas é radicado brasileiro. A gente fez *Malhação* em 2005, ele era o professor Afrânio. E eu gosto muito do trabalho do Rodrigo Santoro, a trajetória dele é bem bonita. Fiz um filme com ele também já, chama *Não por acaso*. No filme ele é meu professor de sinuca. Com ele e com a Letícia Sabatella. É um cara que traçou uma trajetória de carreira muito admirável. Wagner Moura eu gosto. Lázaro Ramos é um cara que eu admiro. Ah, são muitos. Antônio Fagundes também.

Você também está à frente do *Are you the one? - Brasil* e do *Ridículos MTV*, como apresentador. É um lado profissional que deseja continuar explorando? Como está sendo a experiência?

A história de ir para o entretenimento foi uma vontade minha, eu cavei isso há um tempo já. Eu tenho dois programas na MTV, um a gente acabou de estreiar a segunda temporada, que é o *Ridículos*, e dia 27 de outubro, estou indo para Trancoso, vou passar um mês lá, gravando a terceira temporada do *Are you the one?*. E eu tenho muita vontade de seguir sim, inclusive, eu estou direcionando completamente minha carreira para dar seguimento no entretenimento, como apresentador, e ter meu programa na TV aberta.

Mais que uma mudança estética, você passou por uma mudança de estilo de vida. Qual foi a maior mudança no jeito como passou a encarar a vida?

Eu sou atleta do circo, tenho 18 anos de circo, cresci nele. Me formei como palhaço, cama elástica,



O lado apresentador pode ser visto na MTV

MERGULHANDO

Liderado por Felipe Titto, Hugo Gloss e Ellen Milgrau, o programa *Ridículos MTV* está na segunda temporada. Os episódios vão ao ar na emissora e podem ser assistidos também pelo site da MTV. Já a versão brasileira do reality show *Are You The One?* segue para as gravações de sua terceira temporada, mais uma vez sob o comando de Titto.



Felipe Titto comemora boa fase na carreira

acrobacia de solo. E eu era vegetariano, fui por nove anos. Por isso que eu era bem magrinho, tinha o cabelo enorme. Aí eu fiquei doente, tive que voltar a comer carne. Tive uma anemia, uma despigmentação da pele, falta de vitamina B12, foram algumas complicações. Aí, consequentemente, eu ganhei peso. Só que de 2005 para cá, passaram-se 11 anos, então, pessoal diz 'Ah, você mudou muito', e eu fico 'Pô, pega suas fotos de dez anos atrás e você vai ver que você também mudou muito'. Eu mudei realmente o estilo, o cabelo. Eu não vejo tanta mudança, para mim foi bem periódico, foi durante dez anos.

Como é sua rotina de exercícios hoje?

Hoje eu treino musculação todo dia, de segunda a segunda, faço calistenia, que é um tipo de exercício baseado no peso corporal, com sustentação em barra fixa, ando de skate às vezes, faço *crossfit* duas vezes na semana. Já fui mais "bitoladão", hoje faço mais para manter minha cabeça no lugar.

Você também é um apaixonado por velocidade e esportes radicais. Quais pratica, já praticou e quais gostaria de um dia praticar?

Tenho uma S 1000 R, uma moto de mil cilindradas de que eu gosto. Tenho um Dodge Challenger, um carro com 702 cavalos. Gosto muito de velocidade. Ah, eu faço um pouco de tudo, salto de paraquedas, ando de skate, *wakeboard*, *snowboard*. Tenho 12 temporadas de *snowboard*, fiz no Chile, na Argentina, nos Estados

Unidos. Estou sempre em movimento.

As tatuagens também se tornaram uma marca forte sua. São também uma forma de expressão?

Elas são 90% da minha identidade hoje, né. Eu tive que me maquiar para um trabalho, onde eu não podia ter nenhuma. Aí me cobriram todo de base. Cara, me senti pelado, perdi literalmente minha identidade. Fazem muita parte de mim, parte do que eu sou.

Qual a maior diferença entre o Felipe de antes e o de agora, depois da mudança de estilo de vida, do filho, depois dos novos trabalhos?

A diferença é que eu estou mais velho, cheio de dor no joelho, cheio de preguiça (risos). Mais maduro, mais bem estruturado, em termos de profissão e financeiramente. Então, dá para ir mais devagarzinho. Ah, e tenho outras ambições hoje, tenho uns planos já concretos, coisas que eu tenho que fazer.

Você tem um filho de 13 anos. Como é o Felipe Titto em família?

A gente gosta muito de assistir filme, série. Gosto muito de levá-lo ao cinema, ao teatro, por conta da cultura. Ele gosta muito de ler, então, esporadicamente, a gente sai para comprar alguns livros. E ele também adora esporte, então a gente está sempre fazendo alguma coisa junto. Impressionante como esses moleques estão antenados. Eu tenho 30, já venho de uma geração mais moderna. Mas eles, que já nasceram com a coisa da internet em mãos, nossa, é impressionante o ritmo deles. É difícil de acompanhar.

PARA ANOTAR

Confira o cotidiano de Felipe Titto também por seu perfil no Instagram: @felipetitito.

+ MAIS

Formada por Felipe Titto, Vitor Dutra, Pedro Luccas e Gabriel Titto, a banda 3x4 publicou o primeiro vídeo de seu canal no dia 18 de outubro de 2016. No cover de *Sorri, Sou Rei* (Naturuts)/ *Jesus Chorou* (Racionais), os músicos misturam a batida da versão original com o som melodioso do violino. O rap fica por conta de Felipe Titto.



Complexo aquático com mais de 2.300 m²

2 e 3 quartos | Apts. de 78m² e 95m² | Estacionamento 100% no subsolo



No Cumbuco, a 30 minutos de Fortaleza. Fale com a gente: 3924.0121

magis
Construindo mais pra você

Somente farão parte do imóvel os equipamentos e materiais constantes no Memorial Descritivo do Empreendimento. Ambiente fora de escala. Memorial de incorporação registrado sob o R07 da matrícula 22315 referente ao Wai Wai Cumbuco Ecoresidence no cartório de Registro de Imóveis de Caucaia - CE.



O CEARÁ É SHOW

Novo espetáculo inédito na noite de Fortaleza conta, de forma leve e musical, histórias típicas do **Ceará**: de personagens históricos de nossa cultura a figuras carimbadas do imaginário popular

Lua Santos
lucianasantos@opovo.com.br

PARA OUVIR

Banda **Capotes Pretos na Terra Marfim**
Música **Terra Marfim**
Álbum **Capotes Pretos na Terra Marfim**



Fotos Cival Jr



S seja turista ou morador de Fortaleza, que tal conhecer o *Ceará Show*, espetáculo musical que traz um conceito único multilinguagem, unindo música, dança, teatro e artes circenses? No enredo, personagens cearenses já marcados tanto no imaginário popular quanto na história de nosso Estado, e tudo é contado de forma leve e divertida.

A direção e os textos do espetáculo são assinados por Silvio Guindane, ator e roteirista premiado com o Kikito no 24º Festival de Cinema de Gramado. “Silvio Guindane é um grande amigo meu, de longa data, e um grande parceiro de trabalho. Mas isso é mera coincidência, pois o cara é um excelente diretor e autor de grandes montagens, peças, musicais, séries, filmes. É como você ter um pai cardiologista e, ao ter que operar o coração, escolher seu pai para fazer a cirurgia... Essa foi minha coincidência com o Silvinho, mas hoje podemos ver o resultado desse profissional”, orgulha-se Davys Veloso, idealizador e produtor do espetáculo, ao lado de Fernando Cattony e do Beach Park.

Já as músicas e composições de Rodrigo Maranhão, vencedor de um Grammy Latino na categoria Melhor Canção, com *Caminho das águas*, interpretada por Maria Rita, são importante parte da produção. “Eu costumo dizer que fizemos a mãe e o filho juntos, pois construímos o teatro e o musical ao mesmo tempo, um espaço primoroso que conta parte da nossa história por sua arquitetura e se completa com o espetáculo que foi montado com artistas genuinamente cearenses, pois fizemos seiscentas audições para selecionarmos esse time maravilhoso”, destaca Veloso.

A DIVERSÃO ENCONTRA O SOCIAL

Voltado para todos os públicos, o *Ceará Show* é uma inovação no que é oferecido em termos de entretenimento em Fortaleza, tanto pelo seu formato multilinguagem quanto por seu conteúdo. Vários ícones da cultura cearense são visitados ao longo da trama: estão lá presentes a índia Iracema, de José de Alencar; o religioso e político Padre Cícero; o líder jangadeiro e abolicionista Francisco José do Nascimento, conhecido como Dragão do Mar; a rebelde Jovita Feitosa e claro, o folclórico personagem juazeirense, Seu Lunga, que junto com suas respostas curtas e grossas não poderiam ficar de fora do espetáculo.

Em resumo: um projeto único e envolvente que ainda traz uma importante ação social em seu *background*. “O *Ceará Show* está alicerçado em quatro pilares: Cultura, Educação, Turismo e Social. Quanto ao Social, podemos dizer que uma parte considerável dos artistas vieram de projetos sociais que integravam grupos nas periferias e outros estavam realmente no limbo, esperando oportunidade”, ressalta o idealizador.

Davys destaca ainda que a ideia do *Ceará Show* é contar a história do Ceará de uma maneira que nunca foi abordada, sendo um espetáculo feito não apenas para turistas, mas destinado também a todos os moradores do Estado. “[É] um sonho de poder fazer um diferencial na cultura do nosso Estado, podendo ver o artista com um emprego fixo, sem ter que estar matando leões a cada dia e ainda podendo ter a oportunidade de contar a história do Ceará para o cearense e o visitante de forma lúdica, emocionante, engraçada e aventureira...” Entre pesquisa, produção e montagem foram três anos dedicados ao projeto.

A sensação de orgulho em fazer parte deste espetáculo reflete-se também no elenco. Para o ator Lucas Andrade, integrar o *Ceará Show* significa “trabalhar com que eu gosto e podendo representar o Ceará e, ainda, representar com minha arte.” Já para Mariana Costa, também do elenco do espetáculo, trata-se de “uma grande oportunidade de poder trabalhar fazendo o que gosto com muitos profissionais”.

Produzido pelo Beach Park Entretenimento, o espetáculo está permanentemente em cartaz desde setembro de 2016 no Teatro Ceará Show, no bairro Meireles.

SERVIÇO

CEARÁ SHOW

Apresentações: quinta a domingo

Local: Teatro Ceará Show (Av. Abolição, 2323 – Meireles)

Horário: 20h30

Ingressos: Setor A: R\$90,00 | Setor B: R\$80,00 | Setor C: R\$60,00 | Setor D: R\$50,00 | Setor E: R\$40,00

Vendas: www.cearashow.com.br ou na bilheteria do Teatro Ceará Show

Site: www.cearashow.com.br

Facebook: facebook.com/ocearashow

Instagram: @ocearashow





ROAD TRIPPIN'

Combine com seus melhores amigos, encha o carro de comida e combustível e saia da cidade em uma **viagem por praias** nas quais olhos serão espelhos para o sol

DFLC Prints / shutterstock

PARA OUVIR

Lua Santos
lucianasantos@opovo.com.br

Cantor **Red Hot Chili Peppers**
Música **Road Trippin'**
Álbum **Californication**





Canoa Quebrada, no Litoral Leste do Ceará

De Timbaú a Barroquinha, o Ceará oferece 573 quilômetros de praias paradisíacas e muitas atrações para quem ama natureza, sol, mar e aventura. Divididas entre litorais Leste e Oeste, as praias cearenses oferecem desde infraestrutura de resorts cinco estrelas a acomodações em casas de pescadores. Você pode chegar facilmente a praticamente qualquer praia do Estado de carro, fazendo dessa a *road trip* dos sonhos de muita gente.

Ao dobrar à direita no trevo do fim da avenida Mister Hull, você estará se direcionando para a CE-085, mais conhecida como rodovia Estruturante. Praticamente toda duplicada e asfaltada, ela é a via que conduz ao litoral oeste, na famosa Rota do Sol Poente ou, ainda, a rota das dunas. Por ela, você pega o acesso direto a várias praias dignas de cartão-postal. Por exemplo, se a ideia é praticar esportes, como *kitesurf*, Cumbuco e Icaraí são seus destinos. Ventos fortes e boas ondas estão presentes.

Já mais à frente, beba uma água de coco bem gelada vinda diretamente dos imensos coqueirais de Paracuru e Paraipaba. Dirigindo pela estrada, você chega ao Trairi, que tem um passeio de catamarã indispensável. E não esqueça o *snorkel*! Em Mundaú – uma das praias do município de Trairi – há piscinas naturais perfeitas para a prática do mergulho livre.

Um dos pontos mais disputados da viagem é Jericoacoara. O que falar da Duna do Pôr do Sol e da Pedra Furada, famosos pontos turísticos do lugar? Mas vale lembrar que você só chega de carro comum até o município de Jijoca de Jericoacoara. Para chegar à vila propriamente dita, só de 4X4. Quer fugir dos passeios tradicionais às lagoas de Jericoacoara? Experimente ir à praia de Mangue

Seco comer caranguejo. Na praça da cidade há bugueiros credenciados que fazem o passeio. E, para finalizar essa parte da *road trip*, a Ilha do Amor, em Camocim, como o nome sugere, é perfeita para curtir um romance.

LET'S GO GET LOST

Na direção oposta, pela avenida Washington Soares, você continua na CE-040. A rodovia dá acesso às praias do litoral leste do Estado, também conhecida como Rota do Sol Nascente. Com pista boa em praticamente toda sua extensão, por ela você tem acesso a cenários dignos de filmes ou novelas e várias atividades que vão muito além do banho de sol e mar. Curte emoções mais radicais? Então, logo na saída de Fortaleza, respire fundo e curta todas as atrações do Complexo Beach Park, em Aquiraz. Encarar o Insano, o maior toboágua da América Latina, com 40 metros de altura, é para os mais bravos.

Alguns quilômetros adiante, se você for do tipo que curte passeios mais “rústicos”, encare o passeio de jangada em Morro Branco. É garantia de uma outra visão da praia e das famosas falésias de areia colorida. Já em Canoa Quebrada, que tal ver do alto o famoso desenho da Lua e da Estrela nas falésias? Basta ir a um voo de parapente, que sai sempre ao final do dia das falésias. De quebra, você presencia um pôr do sol incrível lá de cima também.

Após tanta adrenalina, relaxar em praias semidesérticas soa bem, não é? Em Icapuí, quase divisa do Estado com Rio Grande do Norte, há três praias – Ponta Grossa, Redonda e Tremembé – que são convite ao descanso. Não se esqueça de pedir uma autêntica peixada cearense.

how TO **RIDE** a **BIKE**

MATRÍCULAS
ABERTAS

redballoon.com.br

tazdesign - marcos@redballoon.com

**É mais fácil aprender
algumas coisas na infância.
Inglês é uma delas.**

**Há mais de 45 anos utilizando um método exclusivo de ensino,
a Red Balloon é a única escola de idiomas do país especializada em inglês
para crianças e adolescentes a partir dos 3 anos.**

**Com 4 horas semanais e a maior carga horária no segmento,
a Red Balloon ensina inglês na prática, através de atividades
e eventos que respeitam cada fase do desenvolvimento
dos jovens.**

**Na metodologia Red Balloon, o aluno aprende inglês enquanto
desenvolve habilidades para a vida.**

**A Red Balloon é sinônimo de fluência
e sucesso, com mais de 90% de aprovação
nos exames de Cambridge.**

Unidade Água Fria
85 3038-2320
R. Dr. Joaquim Frota, 1278.

Unidade Aldeota
85 3242-4320
R. Paula Ney, 517.

**Red
Balloon**
Inglês a partir dos 3 anos



Sara Maia

+ MAIS

Revise o carro

Encarar qualquer *road trip* é promessa de aventura e emoção. Mas, para a viagem ser perfeita e não terminar antes mesmo de começar, é bom ficar de olho em itens essenciais do carro. Que tal dar uma paradinha estratégica na oficina antes de pegar a estrada?

Não se esqueça de revisar esses dez itens básicos: combustíveis e lubrificantes, filtros de ar, óleo e combustível, limpador de pára-brisas, freios, velas e cabos, suspensão, correia dentada, radiador, sistema elétrico, faróis e lâmpadas e claro, os pneus

Fonte: Revista Autoesporte

Passeio de
catamarã em Trairi

3 PRAIAS EM UM DIA

"O tempo é pouco." "Não quero alugar um carro." "Não conheço a estrada." "Dirigindo, eu não vou nem poder beber uma cervejinha para refrescar!" Pense em qualquer desculpa e nenhuma será o suficiente para dispensar conhecer pelo menos uma parte do cinematográfico litoral cearense. Isso porque há várias empresas que oferecem passeios do tipo "conheça três praias em um dia".

Saindo de manhã bem cedo da avenida Beira Mar e retornando ao final da tarde, esses passeios oferecem infraestrutura de ônibus, parcerias com barracas, restaurantes e cooperativas de bugueiros. Pela Rota do Sol Poente, as praias mais visitadas são Taíba, Paracuru e Lagoinha. Já no sentido oposto, as grandes atrações são a praia do Morro Branco, Praia das Fontes e Canoa Quebrada. Para fechar um desses passeios, basta conversar com alguma das empresas que oferecem o serviço no calçadão da Beira Mar ou junto ao Beach Park.



Deivyson Teixeira

Icapuí, um verdadeiro refúgio para fugir da agitação



toda vida BEM-ESTAR

O Iguatemi promove atividades durante o ano inteiro.
Principalmente aquelas que fazem bem para toda vida.

Corridinha Iguatemi • Assessorias Esportivas • Aulões de Zumba
Passeios Ciclísticos • Academia ao Ar Livre • Campanhas de Vacinação.

Toda vida
IGUATEMI

Tjcc
iguatemifortaleza.com.br
shoppingiguatemi
@iguatemifortaleza
@iguatemi





SEM DEIXAR A BOLA CAIR

Fácil de aprender, boa opção de atividade aeróbica e garantia de diversão para toda a família, o **Beach Tennis** tem sido cada vez mais procurado nas praias da Capital

Gabriela Custódio
gabriela Custodio@opovo.com.br

PARA OUVIR

Cantor **Dimitri Vegas & Like Mike vs Diplo**
Música **Hey baby**
Álbum **Hey baby**





Fotos Ethí Arcanjo

Não há
contraindicação
para começar
a investir na
modalidade

Narciso Frota é
atleta e professor
de Beach Tennis

Areia nos pés, vento no rosto e barulho do mar tornam qualquer programação mais agradável, inclusive as atividades físicas. Quem passeia pelo calçadão da Beira Mar de Fortaleza certamente já viu pessoas praticando esportes, como o Beach Tennis. Garantia de muita diversão, a modalidade vem sendo adotada por quem busca um novo exercício ou um programa diferente para toda a família. Em Fortaleza, com a procura cada vez maior, é possível praticar o esporte em barracas de praia e clubes.

Derivado do frescobol, hoje o Beach Tennis é uma mistura entre o tênis, o vôlei de praia e o *badminton*. Apesar da semelhança dos golpes aplicados, há diferenças entre o tênis tradicional e a modalidade de praia. Jogado em dupla ou individualmente, em uma quadra de 16m por 8m, igual à do vôlei de praia, o beach tennis utiliza raquetes mais leves, bolas despressurizadas e rede mais elevada. O objetivo: passar a bola para o lado adversário com apenas um toque, sem deixá-la cair.

O esporte foi criado na Itália durante os anos 1990 e chegou ao Brasil no final da década de 2000. Desde então, vem reunindo muitos adeptos e sendo difundido pelas praias do País. "Além de ser bom para o corpo e para a alma, por conta do ambiente, auxilia também na concentração", afirma Narciso Frota, atleta e professor capacitado pela Confederação Brasileira de Tênis. "Só tem um problema: vicia", complementa.

BENEFÍCIOS E CUIDADOS

Sem apresentar dificuldades para o aprendizado, o Beach Tennis é atrativo para atletas iniciantes, sendo uma alternativa para quem procura atividades aeróbicas, pois trabalha a musculatura e, por ser praticado na areia, potencializa o gasto calórico. "A areia é uma ótima superfície para fortalecer glúteo e perna. Você consegue torner a musculatura e ter um desempenho também na queima de gordura", explica Frota.

Segundo o instrutor, não há contraindicação para começar a investir na modalidade, porém é preciso ter alguns cuidados. Indica-se realizar exames de rotina prévios para detectar se há impedimentos à prática esportiva. "Normalmente, se você estiver apto a praticar esporte e a fazer academia, você está apto para fazer o Beach Tennis", explica.

No caso de prevenir lesões, o instrutor indica conhecer bem os golpes aplicados, fazer alongamentos antes de entrar na quadra e realizar exercícios que fortaleçam a musculatura. "Apesar de ser um esporte fácil, precisa de técnica."

Para aproveitar ao máximo o clima de Fortaleza, que permite jogar Beach Tennis durante todo o ano, há outros detalhes que os atletas não devem esquecer: proteção solar e conforto. Roupas confortáveis e de preferência com proteção UVA e UVB, bonés ou viseiras e óculos escuros devem estar na lista do uniforme ideal.

PARA ANOTAR

Para jogar em Fortaleza

Barraca Santa Praia
Endereço: avenida Clóvis Arrais
Maia, 3345 - Praia do Futuro.
Telefone: (85) 3879 5927

Barraca Praia Brasil
Endereço: avenida Zezé Diogo,
3835 - Praia do Futuro.
Telefone: (85) 98778 9880

Quadras da Beira Mar
Endereço: avenida Beira
Mar, próximo ao número
3300 - Meireles.

Academia de Squash
Endereço: rua Vilebaldo
Aguiar, 2222 - Cocó.
Telefone: (85) 3265 7181

Academia de Tênis
Endereço: rua Paulo
Morais, 333 - Papicu.
Telefone: (85) 3234 3377



MERGULHANDO

Para ir além

Quem procura mais do que um passatempo também pode investir em torneios. Na Capital, o grupo Fortaleza Beach Tennis realiza, durante todo o ano, o Circuito Cearense de Beach Tennis, que atrai atletas de diferentes estados. Com etapas realizadas a cada dois meses, o campeonato inclui todas as categorias: iniciante, intermediário, avançado e profissional; simples, duplas e misto.





Fotos Mauri Melo

CEARENSE DO MUNDO

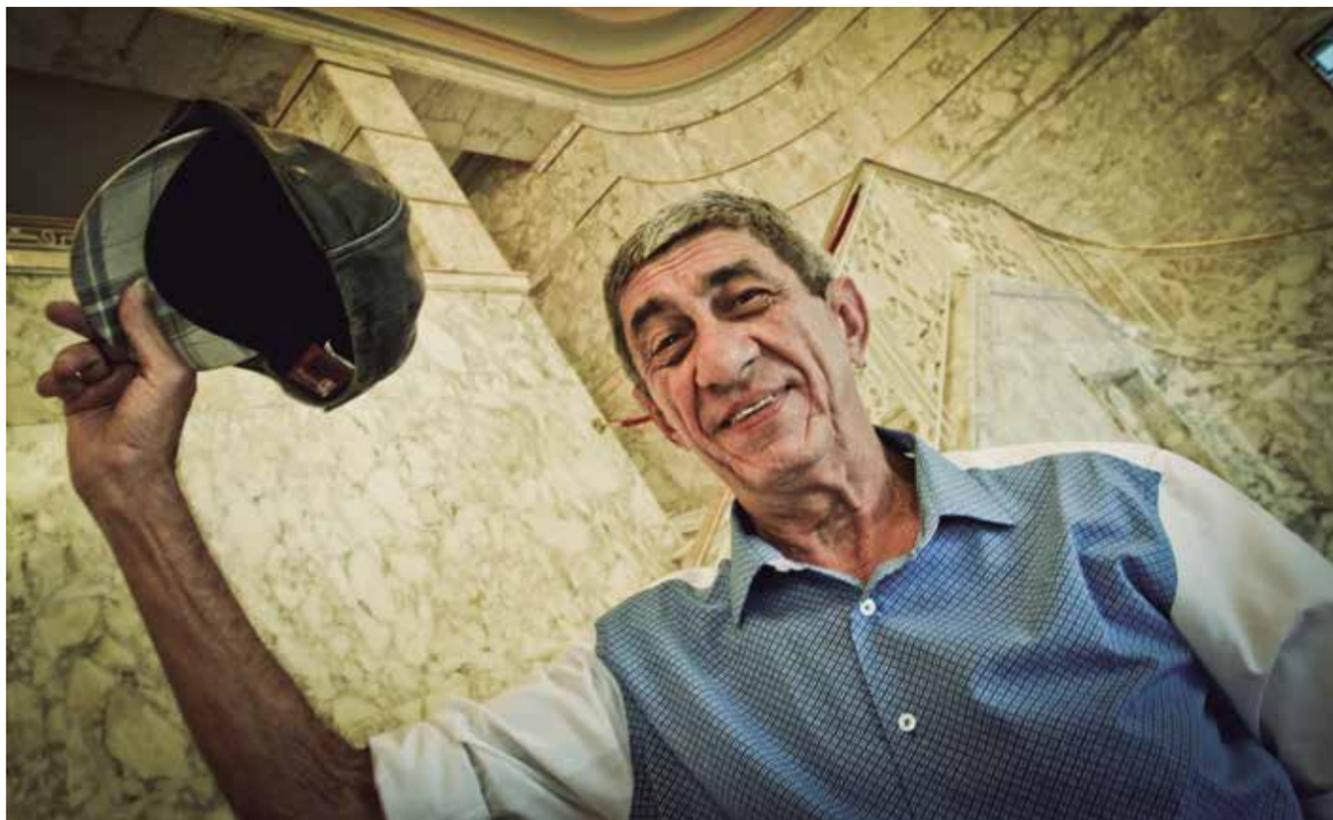
Com novo CD na agulha, **Fagner** é artista que não sai do estúdio. Mal começou 2017 e ele já pensa em lançar o novo trabalho, que está sendo construído lentamente. Hoje, o cantor e compositor divide sua vida e seu bem-querer entre Fortaleza, Orós e Rio de Janeiro

Camila Holanda
camilaholanda@opovo.com.br

PARA OUVIR

Cantor **Fagner**
Música **Romanza**
Álbum **Orós**





Raimundo Fagner é cearense do mundo. Nasceu em Fortaleza em 13 de outubro de 1949, criou raízes na cidade de Orós e tem endereço fixo no Rio de Janeiro. Mas a relação com cada uma dessas cidades é ímpar. Vira e mexe, ele está na capital cearense, onde tem trabalho, amigos, parceiros, o bar tradicional que gosta de frequentar, na rua Lauro Maia, e muita história. Em Orós - na região centro-sul do Ceará -, estão as lembranças da família e da infância na casa da avó. É lá onde ele, também, mantém a Fundação Raimundo Fagner, a Rádio Orós (FM 105,7) e a famosa casa em uma ilha do açude. "A estrada tá difícil. Mas eu vou constantemente a Orós, tenho meus amigos, tenho a ilha, a casa na cidade", conta o cantor e compositor.

Muita gente acha que Fagner nasceu em Orós e associa o artista ao seu quarto disco de estúdio, que leva o nome da cidade. Não faz mal. Parte de quem ele é nasceu ali mesmo. Já o Rio de Janeiro foi onde ele começou a morar ainda na década de 1970, depois de sair do Ceará, passar por Brasília e por São Paulo. Lá, encontrou Elis Regina e Nara Leão, as figuras que transformaram o jovem compositor no grande artista de hoje. Além da carreira musical fixada por ali no Sudeste, ele conta que tem duas alegrias bonitas no Rio: a Clara, de 7 anos, e o Artur, 4. "São meus netos, saíram daqui há pouco", conta risonho.

Se Fagner orbita entre as três cidades, ele coleciona composições e interpretações que transcendem as fronteiras destes locais. São mais de 40 anos de carreira

e mais de 40 discos que marcaram, especialmente, a geração de artistas cearenses das décadas de 1960 e 1970. Entre seus parceiros desta época, estão Fausto Nilo, Belchior, Ednardo, Brandão, Clodo, Ricardo Bezerra e tantos outros nomes. A produção, contudo, não para, e o músico já esboça as primeiras músicas que serão gravadas em seu próximo disco. Ele adianta: haverá composições de Fausto, Zeca Baleiro, Moacir Franco e Clodo. A consolidação deste plano será em 2017.

Muita gente acha que você nasceu em Orós, associam muito ao disco e à música. Mas, na verdade, foi em Fortaleza. Isso incomoda você?

Isso é natural, porque meus documentos são de Orós. Sempre falei muito de Orós, gravei música falando de Orós, é até natural. Nasci em Fortaleza, mas no exame de admissão [do colégio] troquei a data, para conseguir entrar. Isso, na época em que o Brasil pensava na educação. Eu falava constantemente de lá, só revelei que era nascido em Fortaleza muito tempo depois.

Seu nome foi projetado, definitivamente, com a música *Mucuripe*, no Festival de Brasília. Você acreditava que essa canção seria um marco na sua carreira? Como foi o processo de composição dela?

Minha carreira é o antes e o depois de *Mucuripe*. Foi uma música muito emblemática. Na época em que eu morava no Ceará, colocamos no Festival Nordestino [de

Música Brasileira] e não ficou nem entre as 40 [classificadas]. Eu acho que foi uma armação. Mas ganhei o Festival em Brasília [de Música Popular do Centro de Estudos Universitários de Brasília]. E foi uma pressão muito grande para que eu viesse para o Rio de Janeiro. Essa música e esse festival foram os fatos decisivos para isso, porque foi quando tive a avaliação de um público diferente. Gente de várias partes do Brasil estava me avaliando positivamente. Depois encontrei a Elis, que conheceu a música, gravou, e minha vida artística mudou. Eu sempre atribuo como a música mais importante da minha carreira. Quando Belchior me deu essa letra, numa noite no bar do Anísio, na manhã seguinte, eu compus pensando muito no Roberto [Carlos]. Era minha referência e ele gravou a música depois. Marcou definitivamente.

Elis Regina foi uma pessoa muito próxima, você morou na casa dela por um tempo. O que ela representa na sua carreira?

Foi uma relação de sobrevivência. Em São Paulo tava muito ruim pra mim. Mas, ao passar pelo Rio, Elis havia ouvido músicas minhas. Daí, me levaram para morar na casa dela e já cheguei lá como cantor e compositor. Eu já era o compositor da Elis. Ela foi tudo de importante nesse momento. Logo fui convidado para o filme de Cacá Diegues, o Joanna Francesa [em que compôs e gravou com Chico Buarque]. Minha mãe já falava com Elis ao telefone. Morei lá por cinco meses.

Nara Leão também foi uma pessoa importante nesse momento em que você estava sendo projetado no País, certo?

Isso. E Fausto Nilo é testemunha disso, porque produzimos um disco dela, o *Romance Popular* [em 1981]. Antes desse disco, fizemos um show motivado pelo Roberto Menescal, porque, nesse tempo, Nara estava um pouco desmotivada. E aí, Nara queria um disco nosso, meu e do Fausto, mas achei que, naquele momento, tava chegando muita gente no Nordeste aqui no Sudeste e seria interessante incluir outras composições. Como ela sempre fez muita leitura da música brasileira, da bossa nova, achei que ela poderia se debruçar sobre o Nordeste.

Naqueles anos de festivais, ocorreu o Massafeira Livre aqui no Ceará. Em uma entrevista anterior para o jornal O POVO, você lançou o questionamento "Cadê a Massafeira?". E hoje quero pedir para que você me responda: quais frutos você acha que o festival deixou na música cearense?

Eu não sei quais foram os frutos e nem a importância. Foi um momento de agitação cultural no Ceará. Às vezes, eu vejo as pessoas dizendo que a Massafeira foi, mas não foi. Não teve projeção para cá, para o Sudeste, e nem para outros cantos do País. O pessoal costuma ter a autoestima enorme, o que pode ser bom. Mas foi um evento local, marcou a vida das pessoas que estavam fazendo arte aí no Ceará. Mas só no Ceará.

Nos anos 1970, você tinha um estilo muito peculiar, algo meio psicodélico até. Isso é muito forte no disco *Eu Canto*. O que mudou de lá para cá no seu modo de compor e de cantar?

A marca sempre fica. O meu jeito de cantar, por mais que amacie, sempre solta alguma coisa. A gente tem que estar dentro do tempo que está vivendo. Por mais que eu tente dar uma maneirada, eu sou mais Fagner quando rasgo a voz, quando estico a música. Onde faço o diferencial é pela voz, pela emoção. Cada um tem sua característica. Muitas vezes, a gente tenta mudar, mas não consegue.

Você que está com projeto novo de disco, que está gravando. Quem são seus parceiros nesse disco e como o projeto está sendo delineado?

Gravei na Bahia, com o maestro Alfredo Moura, que gravou meu disco *Terral*. Eu não o via há uns 12, 13 anos, mas o talento é o mesmo. Estive na Bahia e lembrei de reencontrá-lo depois de 12 anos que nós gravamos esse disco. Nós brigamos nessa época e já estamos brigando de novo. Mas ainda tô começando. Fiz uma [música] com o Moacir Franco, que é uma balada. E vou ver o que tenho na agulha com Fausto, [Zeca] Baleiro, Clodo...

Você acredita que, hoje, existe um saudosismo no Ceará da sua geração de músicos e compositores cearenses das décadas de 1960 e 1970?

Acho que sim. Nós fizemos uma história muito forte. Belchior marcou como grande compositor. Até as pessoas esperam que ele apareça. Ele sumiu, mas deixou uma obra fantástica. Mas depois nada aconteceu. Nunca mais aconteceu.

MERGULHANDO

Massafeira Livre

Em 1979, o mercado fonográfico e a nova safra de músicos, intérpretes, compositores enfrentavam dificuldades e exigiam renovação e ampliação dos espaços musicais. Assim nasceu o Massafeira Livre, produzido por Ednardo entre os dias 15 e 18 de março, no Theatro José de Alencar. Mais de 200 artistas cearenses participaram, o que resultou em um álbum duplo.



SONHOS (E ENCONTROS) DE VERÃO

O verão pede **encontros**. Com pessoas queridas, com o mar, com o sol. Para essa combinação incrível, convidamos um time de influenciadoras digitais: Paulinha Sampaio, Edith Gomes, Rafa Eleutério, Karla Alexandrina e Victória Rocha. Faça como elas e diga sim a esse encontro!

FICHA TÉCNICA

Texto: **Larissa Viegas**

Fotografia: **Ethi Arcanjo**

Produção: **Beth Lopes**

Assistentes de produção: **Izadora Almeida e Victória Maia**

Make e hair: **Lindasaria Pontes e Lincoln Walraven**

PARA OUVIR

Cantora **Demi Lovato**

Música **Confident**

Álbum **Confident**





Primeira modelo à esquerda

Victória Rocha veste macaquinho pink em linho **LUXO 85**

Segunda modelo à esquerda

Karla Alexandrina veste body em Lycra frente única e calça reta em linho com estampa frutada **CHOLET** e argolas **BERLIK BIJOUX**

Modelo ao centro

Paulinha Sampaio veste macaquinho branco com aplicações de guipure **LUXO 85**

Segunda modelo à direita

Rafa Eleutério usa vestido evasê estampado floral com trançado frontal **AMARELÔ**

Primeira modelo à direita

Edith Gomes veste macaquinho em viscose de seda e alças trançadas e transparência com tule **LUXO 85**

Todas usam chapéus personalizados **JOMARA CID CHAPELARIA**

Mesa de piquenique decorada por **RECEBER COM ESTILO** e **LAUREN HOME** e alimentos **DOCE GULA**



Primeira modelo à esquerda

Edith Gomes veste biquíni bicolor dourado e preto com saída de praia, short-saia em viscose da **RIO DE JAS** e brincos **BERLIK BIJOUX**

Segunda modelo à esquerda

Victória Rocha veste maiô com aplicação de rolotês em toda a peça **ÁGUA DE COCO** e argolas **BERLIK BIJOUX**

Modelo ao centro

Paulinha Sampaio veste maiô em Lycra, com aplicação de babado em tecido de algodão e estampa Birds **ÁGUA DE COCO**

Segunda modelo à direita

Karla Alexandrina usa maiô com pala acinturada, decote em V, alças trançadas **RIO DE JAS** e argolas **BERLIK BIJOUX**

Primeira modelo à direita

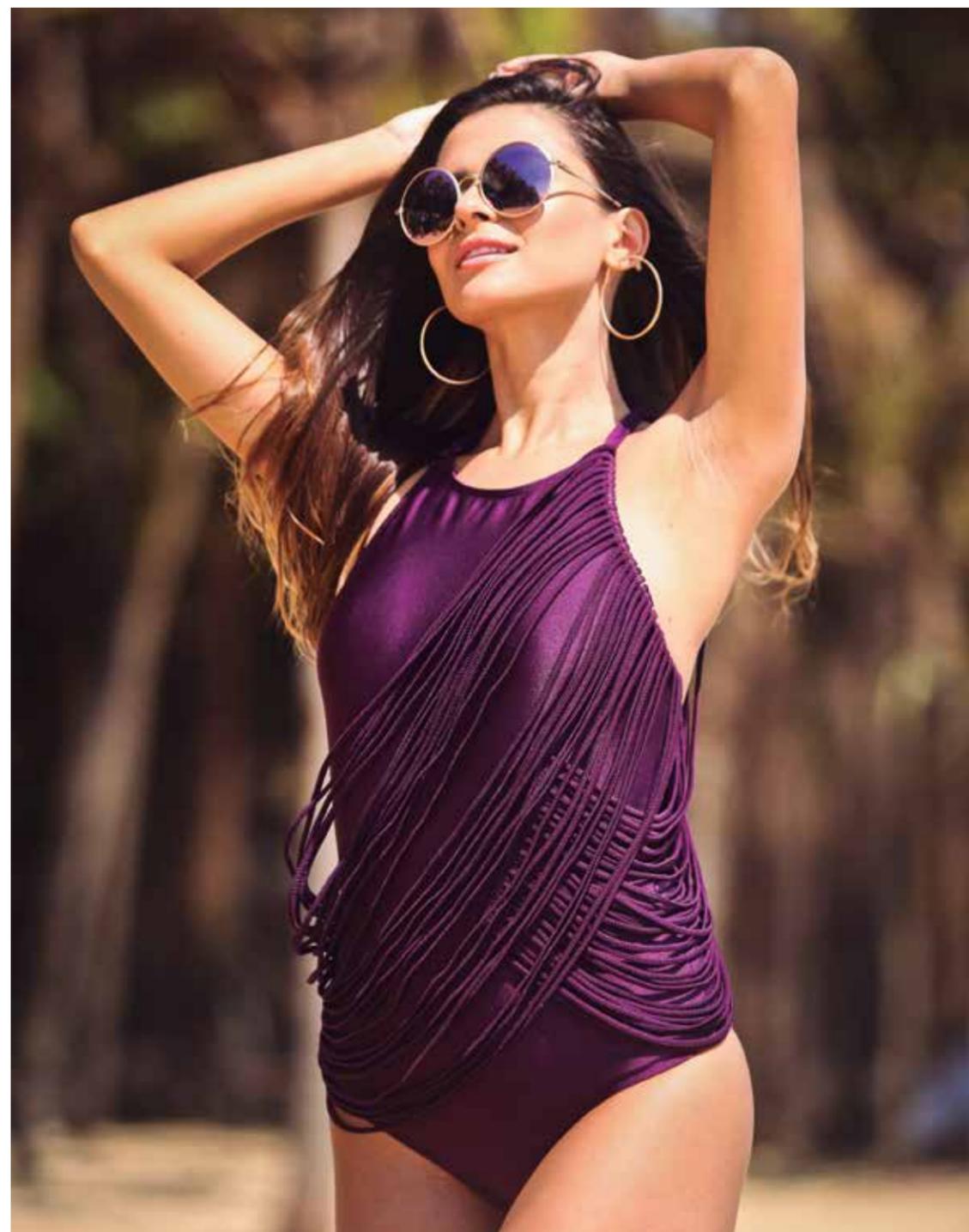
Rafa Eleutério usa maiô frente única drapeada **RIO DE JAS** e argolas **ERLIK BIJOUX**

Todas usam guirlandas de flores naturais da **TOMOE FLORICULTURA**



Modelo

Edith Gomes veste biquíni bicolor dourado e preto com saída de praia short-saia em viscose da **RIO DE JAS** e brincos **BERLIK BIJOUX**



Modelo

Victória Rocha veste maiô com aplicação de rolotês em toda a peça **ÁGUA DE COCO**, argolas **BERLIK BIJOUX**, óculos redondos espelhados lilás **DOLCE & GABBANA** da **ÓTICA OCCHIALI**

www.descubraceara.com
f /seturce
f /descubraceara

JERICOACOARA
PRAIA | FAMÍLIA | RELAX
297 KM DE FORTALEZA



Descubra-se
No Destino
Mais Desejado.



QUER DESCOBRIR MAIS?
BAIXE O APP DESCUBRA CEARÁ.
DISPONÍVEL NA: App Store | Google play



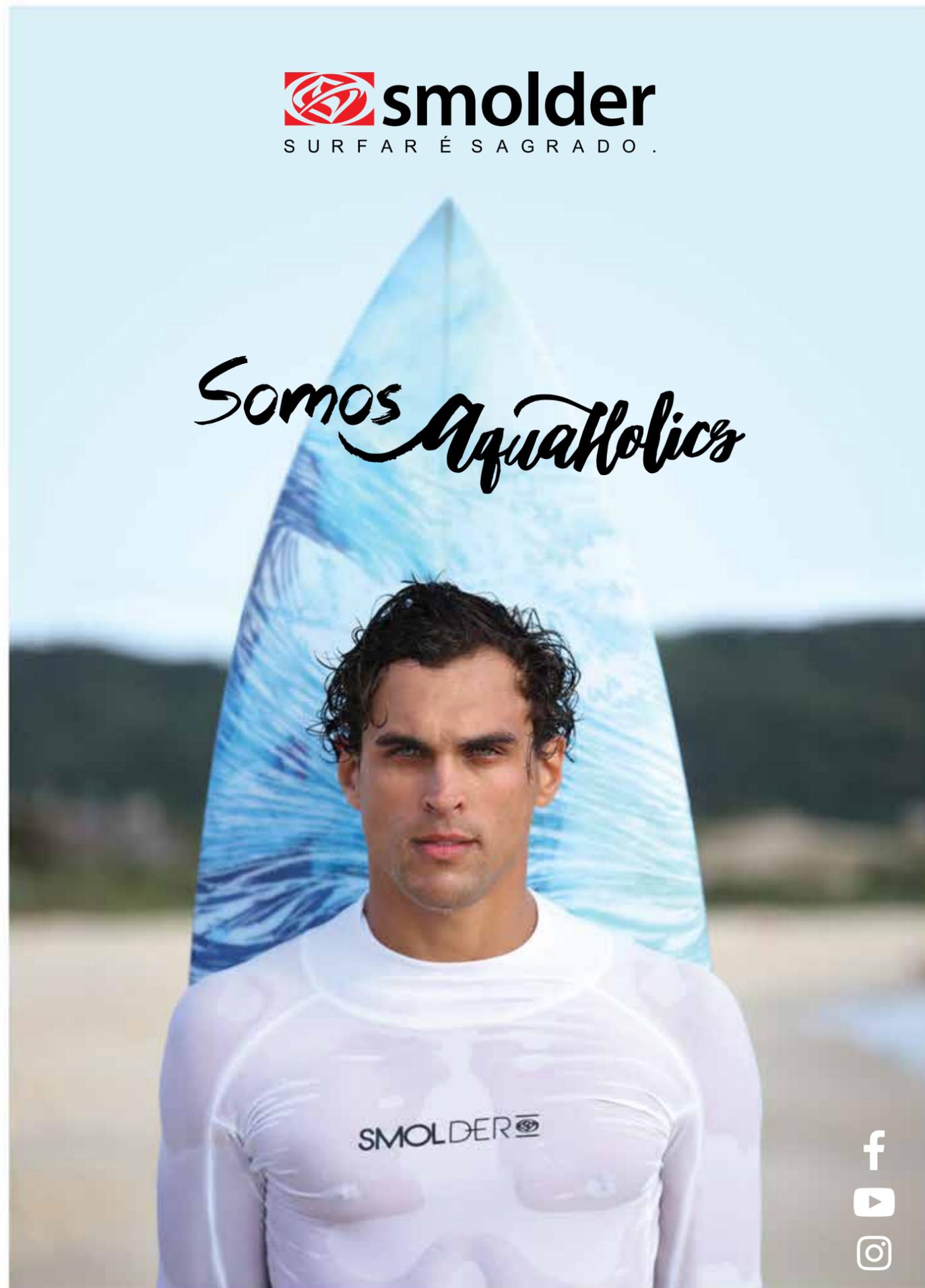
GOVERNO DO
ESTADO DO CEARÁ
Secretaria do Turismo



Modelo

Rafa Eleutério veste blusa de seda e malha estampa frutal, short com torçal em linho

CHOLET, brincos em acrílico **BERLIK** e caneca **SHOP SHOP** no Vila Azul do Mar, **BEACH PARK**



**Modelo**

Paulinha Sampaio usa blusa *off white* ombro a ombro em linho e com bordados de entremeios, calça pantalone risca de giz em crepe **CHOLET** e bracelete **BERLIK BIJOUX**

O PARQUE DEL SOL ATRAIU O MELHOR PARA ESTE LADO DA CIDADE. AGORA SÓ FALTA VOCÊ.

Faltava! No talento de Gaudí, a Porto Freire buscou a inspiração para o empreendimento do ano no Parque del Sol, um lugar privilegiado pela natureza. Com espaços inteligentes, liberdade de cores e formas o Villa Gaudí é uma verdadeira obra-prima. Aproveite para conhecer também nossos outros empreendimentos, alguns prontos e outros em fase de finalização. Agora você já pode se juntar às boas coisas da cidade que vieram para a Cidade dos Funcionários e celebrar a arte de viver bem no Parque.



- **2 ou 3 quartos**
(2 suítes)
- **Varanda Gourmet**
e **Garage Band**
- **Sky Celebration**
cobertura com a melhor
vista do bairro
- **Lazer completo!**

3299.6677 3459.0061
www.portofreire.com.br



Imagem aérea real do Parque del Sol, seu conteúdo pode sofrer alterações em função do desenvolvimento dos projetos. GAUDÍ - RI: R05/83.485 - Registro de Imóvel da 1ª Zona MAT - 83.485. Parque del Sol - Projeto, parcelamento e urbanização da Porto Freire Engenharia, processo nº 8056/97 - SER IV - Registro de Incorporação 74.014. CRECI 596J.



Modelo

Paulinha Sampaio veste biquíni *cropped* com babado godê nas costas e calcinha de lacinho e bolsa verde em palha **ÁGUA DE COCO** e brincos de acrílico **BERLIK BIJOUX**

CARTÃO CAIXA ELO. MAIS PONTOS EM CADA COMPRA.

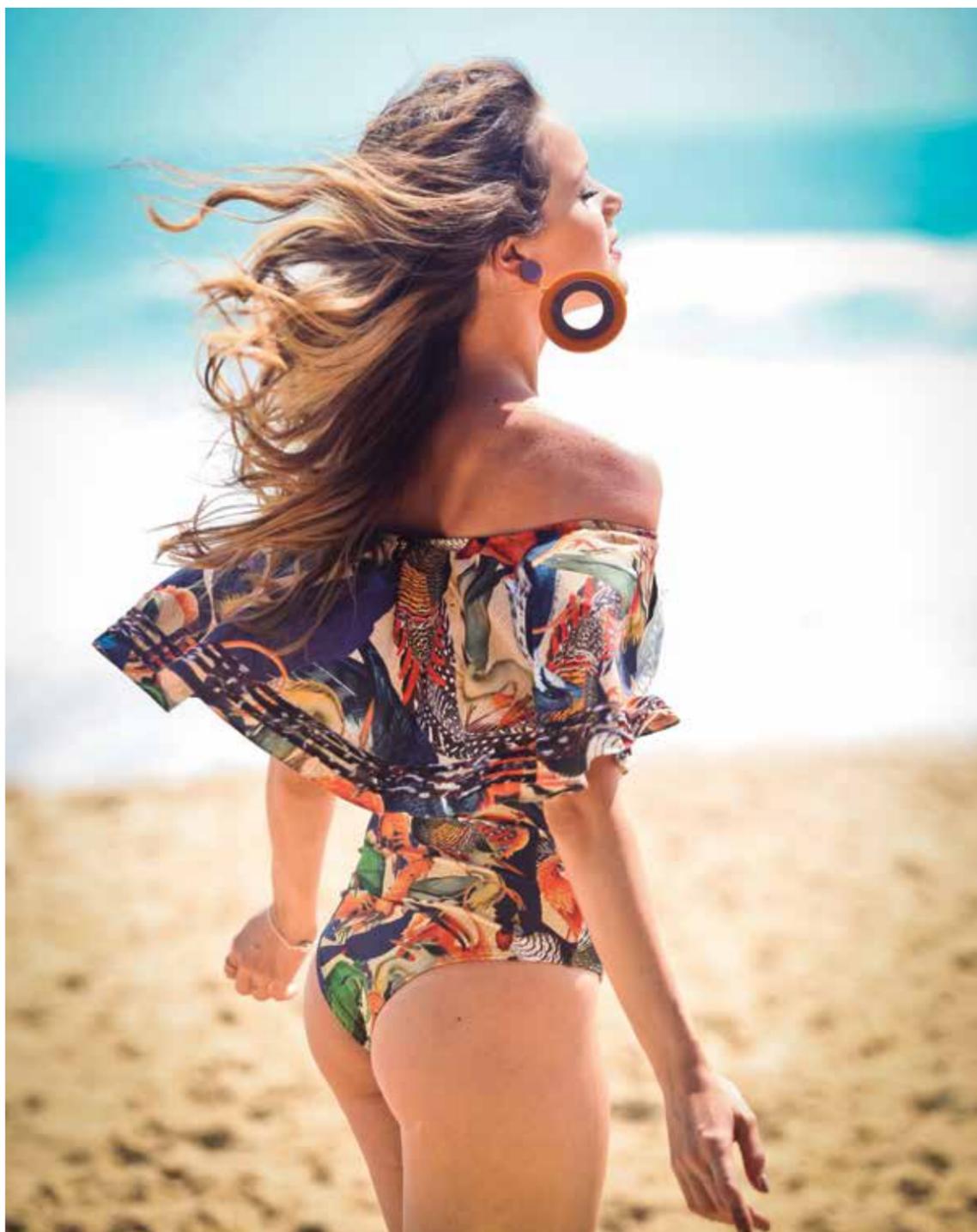
	BÔNUS ENTRADA* (PONTOS CAIXA)	PONTUAÇÃO TURBINADA** (PONTOS CAIXA)
CARTÃO CAIXA ELO MAIS	2.000	1,2
CARTÃO CAIXA ELO GRAFITE	4.000	1,6
CARTÃO CAIXA ELO NANQUIM	8.000	2,3



Para saber mais, acesse caixa.gov.br ou cartaoelo.com.br



*Creditados após o pagamento da 1ª fatura com compras. **A cada dólar gasto.



Modelo

Paulinha Sampaio veste maiô em Lycra, com aplicação de babado em tecido de algodão e estampa Birds **ÁGUA DE COCO** e óculos Ray-Ban hexagonal da **ÓTICA OCCHIALI**



slogan

Comer sem culpa e de forma equilibrada. Isto é Costume Saudável.

COSTUMESAUDÁVEL  **São Luiz**
Me acostumei com você



Modelo

Rafa Eleutério veste minivestido em viscose com blusa sobreposta em jeans **CANTÃO**, chapéu **CHAPELARIA BAGAGEM EXTRA** e brincos e bottons **BERLIK BIJOUX**

A batata frita oficial do verão

FARM FRITES

ORIGEM HOLLANDA

FARM FRITES

LEI Nº 10.671 DE 2003

distribuído por: **FortFood** alimentos

Tel: (85) 3474-1856

FARM FRITES AMÉRICA DO SUL
Telefone: +55 11 3167 5115
e-mail: saleslatinamerica@farmfrites.com
www.farmfrites.com



Modelo à esquerda

Karla Alexandrina veste macacão pantalon e cinto trançado em couro **CANTÃO**, brincos geométricos em acrílico **BERLIK BIJOUX** e tamancos plataforma em tom terroso **MEIA SOLA**

A FRUTÃ TEM O SABOR QUE TODO MUNDO ADORA E UM INGREDIENTE QUE A SUA SAÚDE AGRADECE: PASTEURIZAÇÃO.



Polpas pasteurizadas Frutã. Protege a pureza do sabor e a sua saúde.

Frutã
Sabor Que Faz Bem

[/polpasefrutas](#) | [@polpasefrutas](#) | www.polpasefrutas.com.br



Modelo
Edith Gomes USA vestido em malha tipo tricô **MISS LOLLA** e slip on branco de frutas **MEIA SOLA**

**COMPROMETA-SE
COM
VOCÊ**

R²
ACADEMIA

**#R2BETTER
TOGETHER**

RECIFE
BOA VIAGEM • CASA FORTE

FORTALEZA
SHOPPING RIOMAR

ALUNO R2 BETTER TOGETHER
TREINA NAS 3 UNIDADES

Join us R2ACADEMIA R2ACADEMIAOFICIAL R2ACADEMIA.COM.BR



Primeira modelo à esquerda

ViCtória Rocha veste macaquinho pink em linho **LUXO 85**

Segunda modelo à esquerda

Karla Alexandrina veste maiô em Lycra frente única e calça reta em linho com estampa frutada **CHOLET**

Modelo ao centro

Paulinha Sampaio veste macaquinho branco com aplicações de guipure **LUXO 85**

Segunda modelo à direita

Rafa Eleutério usa vestido evasê estampado floral com trançado frontal **AMARELÔ**

Primeira modelo à direita

Edith Gomes veste macaquinho em viscose de seda e alças trançadas e transparência com tule **LUXO 85**

Todas usam chapéus personalizados

JOMARA CID CHAPELARIA

Mesa de piquenique decorada por **RECEBER COM ESTILO** e **LAUREN HOME** e alimentos **DOCE GULA**

ONDE ENCONTRAR:

- CHOLET:** (85)3307 1212
- CANTÃO:** (85) 3241 2921
- MISS LOLLA:** (85) 3224 5560
- BERLIK BIJOUX:** (85) 3219 3295
- ÓTICA OCCHIALI:** (85) 3077 6775
- AMARELÔ:** (85) 3272 5557
- RIO DE JAS:** (85) 3099 5601
- TOMOE FLORICULTURA:** (85) 3246 3557
- DOCE GULA:** (85) 3224 6616
- CHAPELARIA BAGAGEM EXTRA:** (85) 3212 1099
- LUXO_85:** (85) 98519 6499
- ÁGUA DE COCO:** (85) 3241 0855
- LAUREN HOME:** (85) 4141 0809
- MEIA SOLA:** (85) 3013 7555
- CITY SHOES:** (85) 3278 6818
- RECEBER COM ESTILO:** (85) 99955 0038
- JOMARA CID CHAPELARIA:** (85) 3212 0898

DEL PASEO

O SEU ESTILO TEM TUDO A VER COM O NOSSO.



O Shopping Del Paseo combina em tudo com você. Reunimos as grifes do seu estilo com o lazer e o melhor da gastronomia para criar um shopping único, que abraça e encanta. Sempre novo para ser sempre o seu shopping.


SHOPPING DEL PASEO
 www.shoppingdelpaseo.com.br

Siga o Del Paseo:   

Baixe o nosso aplicativo:  

15 ANOS

AS FOTOS DE MUITOS LIKES

Mais que uma ferramenta de comunicação, as **mídias sociais** são uma vitrine da vida pessoal e profissional. Que tal mostrar aquele momento especial de uma forma ainda mais bonita?

Larissa Viegas
larissaviegas@opovo.com.br

PARA OUVIR

Cantora **Joyce Jonathan**
Música **Ça ira**
Álbum **Caractère**



Oneinchpunch / Shutterstock



Djsash / Shutterstock

PARA ANOTAR

Além dos truques fotográficos, outras dicas também ajudam a “bombar” as suas fotos. Responda a algumas perguntas antes de postar:

A foto informa, diverte ou surpreende positivamente?

Todos os participantes podem ser vistos neste local e neste momento, sem comprometer a integridade de ninguém?

Coloque-se no lugar do seu amigo/seguidor.

A quantidade de fotos que você está postando é suficiente, sem exagerar?

Se todas as respostas forem positivas, pode publicar sem medo!

Pequenos, mas superpoderosos, os *smartphones* eternizam momentos, tornando-os acessíveis a familiares e amigos. Para deixar os registros ainda mais incríveis, comece investindo na paisagem, com você em primeiro plano e o cenário em segundo. Na hora de enquadrar, use a função “linhas-guia” (ou *guideline*), que ajudam você a organizar os objetos: posicione o elemento que você deseja destacar na foto em um quadro ou nos encontros dos traços verticais e horizontais.

Para a iluminação, prefira luzes naturais, evite fotografar superfícies espelhadas e utilize *flash* só quando for necessário. O ISO é uma das funções que ajudam quando não há muita luz. Não se esqueça da originalidade, captando aquilo que (quase) ninguém consegue ver e fuja das fotos óbvias, com situações inusitadas.

Use os filtros de redes sociais, como Instagram, eles ajudam a dar um *up* nas imagens. E lembre-se: nada de sorriso amarelo, tímido! Mostre os dentes, transmita alegria com as suas fotos. Inclinar um pouquinho o rosto e fechar levemente os olhos também ajuda.

Tome cuidado ao postar fotos comprometedoras de outras pessoas e, depois de registrar, não demore muito para publicar as fotos. O imediatismo é uma das principais características dessas ferramentas. Se não puder divulgar na hora, escolha um horário “de pico”, que as pessoas estão conectadas, como à noite.

E a dica mais importante: aposte na imagem verdadeira, que transmita a alegria daquele momento, sem esquecer de aproveitá-lo!

+ MAIS

Para dar uma forcinha

Os aplicativos também podem ser bons aliados na hora de dar aquele toque final. Antes de “postar”, confira alguns apps imperdíveis:

AfterLight

Um dos editores mais completos, possibilita aplicar filtros e texturas, além de “tratar” as imagens.

Preço: US\$ 0,99

Sistemas: Android e iOS.

VSCO

Uma rede social que também é um editor, simples e popular. Ficou conhecida pela variedade de filtros e pelo fácil manuseio.

Preço: gratuito

Sistemas: Android e iOS.

Facetune

Queridinho dos digital influencers, o Facetune é prático para esconder defeitos e realçar a beleza.

Preço: R\$ 9,99

Sistemas: Android, Windows Phone e iOS.

À PROCURA DA FELICIDADE

Em tempos de tantas cobranças, na era dos compartilhamentos, o que realmente importa e nos faz feliz?

Lua Santos
lucianasantos@opovo.com.br

PARA OUVIR

Banda **Imagine Dragons**
Música **On the top of the world**
Álbum **Night Visions**



“O que faz você feliz?” Parece música de comercial, mas na verdade é uma pergunta bem séria. Vivemos em uma rotina a cada dia mais estressante, e que cobra de nós sempre os melhores resultados, os postos mais altos, o topo... E quando nos damos conta, temos muita coisa, menos o sentimento de felicidade e bem-estar.

“A sociedade nos impõe padrões e a gente acha que precisa ser outra pessoa para ser feliz”, explica a consultora de estilo e coach Lu Carvalho. Então, antes de qualquer coisa, para ser feliz, é preciso se amar e se aceitar da forma como somos: abraçar cada qualidade e também os defeitinhos, não é mesmo? Depois, entender que a felicidade tem um sentido diferente para cada pessoa. “De repente, o que é felicidade para mim pode não ser para você. É algo muito particular e único”, ressalta Lu Carvalho.

O PRESENTE

É comum ouvirmos histórias de pessoas que trabalharam anos em um determinado ramo e, de repente, largaram tudo para fazer algo completamente diferente. Advogados que viraram fotógrafos. Publicitários que agora são donos de *food trucks*. Engenheiros que se tornaram *personal trainers*. A busca pela satisfação pessoal é premissa para que o trabalho não seja mais apenas para pagar as contas, e sim um propósito de vida. “Na verdade, uma das perguntas principais que nos leva para o caminho real da felicidade é ‘O que você faria para te deixar feliz se dinheiro não fosse um problema?’. E aí você encontra as respostas que estão dentro de você: a sua motivação. Não basta apenas ir trabalhar por trabalhar, é preciso ter um propósito e uma missão de vida”, conta a coach.

Mas, afinal, a felicidade é um fim ou um meio? “A felicidade é um caminho”, define Lu Carvalho. “Mas é preciso que ela também seja meta.” Ou seja, é o desejo de ser feliz, de estar bem que nos move e motiva a acordar a cada dia, e, sem isso, corremos o risco de cair em depressão ou desenvolver transtornos como os alimentares ou os de comportamento, por exemplo.

O SEGREDO

Então, como conseguir alcançar justamente o que, para muitos, se apresenta como algo inalcançável? Por que parece tão difícil encontrar a tal felicidade? Qual é o segredo para se sentir sempre bem e confiante?

Abraçar o pensamento positivo e desapegar-se da negatividade. São essas as atitudes aparentemente simples, mas que traduzem exatamente o que podemos chamar de “segredo para o bem-estar”. “E quando falamos em bem-estar, entram aí a alimentação saudável, a prática de exercícios, a meditação, que também são caminhos bacanas para atingir isso”, ressalta Lu Carvalho. E, claro, sair da nossa zona de

conforto também é importante. “Se a gente faz só o que faz sempre, se não se desafia, cai em uma zona de conforto, e é muito fácil se acomodar. E isso, às vezes, atrapalha muito a conseguir a nossa felicidade, porque a gente se acostuma com o mediano.”

Pode então soar clichê, mas, em resumo, não adianta buscar a sua felicidade em outras coisas e pessoas. O verdadeiro segredo do bem-estar está sim, dentro de cada um de nós. A coach Lu Carvalho explica exatamente que, quando tomamos atitudes diferentes, todo mundo vai perceber a mudança. “Energia positiva gera energia positiva”. E, sendo assim, o contrário também se faz verdadeiro. “Até o próprio medo atrai”. Aquilo que temos medo é aquilo que a gente atrai”. Então, observando o mundo ao seu redor agora, responda com sinceridade: o que faz você feliz?



Divulgação

PARA ANOTAR



O filme *Requisitos Para Ser Uma Pessoa Normal* traz a história de María (Leticia Dolera, também diretora do longa), uma jovem desempregada e sem rumo na vida. Durante uma entrevista de emprego, ela passa a imaginar os requisitos para ser normal. Mas, ao conhecer Borja, um vendedor, ela percebe que o conceito de “normal” e de felicidade é relativo.



Camila de Almeida

BEM-ESTAR É O PRINCIPAL

Com menu diversificado e produtos de qualidade, o **Santo Açaí** oferece pratos saudáveis e nutritivos que atendem às necessidades de cada cliente

Saúde e bem-estar são preocupações cada vez mais presentes em todas as atividades do cotidiano. Por isso, o cuidado com a alimentação é um critério importante na hora de escolher o restaurante ideal para qualquer refeição. Em Fortaleza, o Santo Açaí oferece pratos que satisfazem diferentes paladares e se adequam às variadas dietas.

Inaugurado em novembro de 2014, o Santo Açaí surgiu com a proposta de oferecer uma alimentação saudável com atendimento de qualidade aos clientes. O carro-chefe do restaurante, claro, é o açaí, trazido diretamente do Pará, principal produtor do fruto no Brasil. Ele pode ser servido puro ou adoçado com xarope, mel, açúcar ou adoçante e acompanhado de diferentes complementos.

Entre as opções pré-definidas no cardápio, o São Marcelo, clássico açaí com banana em rodela, é o campeão de vendas. E dos mais de dez itens de complementos, o leite em pó é o mais pedido. “Mesmo com um cardápio bastante variado, ainda deixamos as pessoas à vontade para montarem seus pratos, substituindo itens sem necessariamente haver qualquer tipo de acréscimo

no preço do item escolhido”, explica Leonardo Artigas Abucham, sócio-proprietário do Santo Açaí.

Além do açaí, a casa oferece menu diversificado, contando com saladas, sanduíches, crepes e crepiocas. Algumas opções são a salada Arcaño Miguel, de fusilli integral e tiras de filé de frango grelhado, e o hambúrguer caseiro Caiu do Céu, com molho *barbecue*, cebola ao shoyu e *crispy* de batata-doce. “Para cada prato sugerido, contamos com uma equipe de nutricionistas que presta consultoria com o intuito de desenvolver alimentos nutritivos e saudáveis sem abrir mão do sabor”, acrescenta Leonardo.

+ MAIS



O Santo Açaí é um restaurante pet-friendly. Nele, os amigos de quatro patas são bem-vindos e recebem tigelas com água. Assim, todos se sentem em casa. O restaurante também tem estreita relação com os esportes e apoia o atleta de jiu-jitsu Arão Vasconcelos.

Inspire-se num mar de sabores



O mar...
para você



Netumar
P E S C A D O S

Av. Zezé Diogo, 1325 - Praia do Futuro | Fortaleza Ceará Brasil | +55 85 3263.2854 | 3263.2564

www.netumarpescados.com.br



UM CAMINHO ATÉ OS ALIMENTOS ORGÂNICOS

Pensado e construído em família, o **Portal do Orgânico** foi responsável por abrir um novo mercado alimentício em Fortaleza: o consumo de especiarias orgânicas, como legumes e verduras

Saúde, bem-estar e qualidade de vida. Estes são alguns dos benefícios que uma refeição rica em alimentos orgânicos pode provocar no corpo. Com essa realidade, os consumidores têm evitado consumir especiarias não orgânicas, ou seja, alimentos com grande incidência de produtos químicos. No Ceará, uma das empresas que contribuem para uma alimentação saudável é o Portal do Orgânico. Conforme a proprietária Sandra Alves Soares, a iniciativa tem como objetivo “ofertar produtos ecologicamente corretos e consolidar uma nova relação de mercado economicamente viável”.

No Ceará, Sandra explica: “O mercado de produtos orgânicos está em expansão e com mais diversificação em especiarias”. Em 2016, o estabelecimento conseguiu ofertar mais de 80 tipos de hortaliças, entre legumes e verduras. “O Portal do Orgânico busca estratégias que ampliem o acesso da população a esses produtos, estimulando uma maior demanda para a diminuição de preço”, destaca a empresária. Para isso, ela criou dois espaços em seu negócio: uma loja, com alimentos orgânicos, como frutas, verduras, legumes e

méis, e um restaurante, com pratos que usam as especiarias colhidas pela empresa.

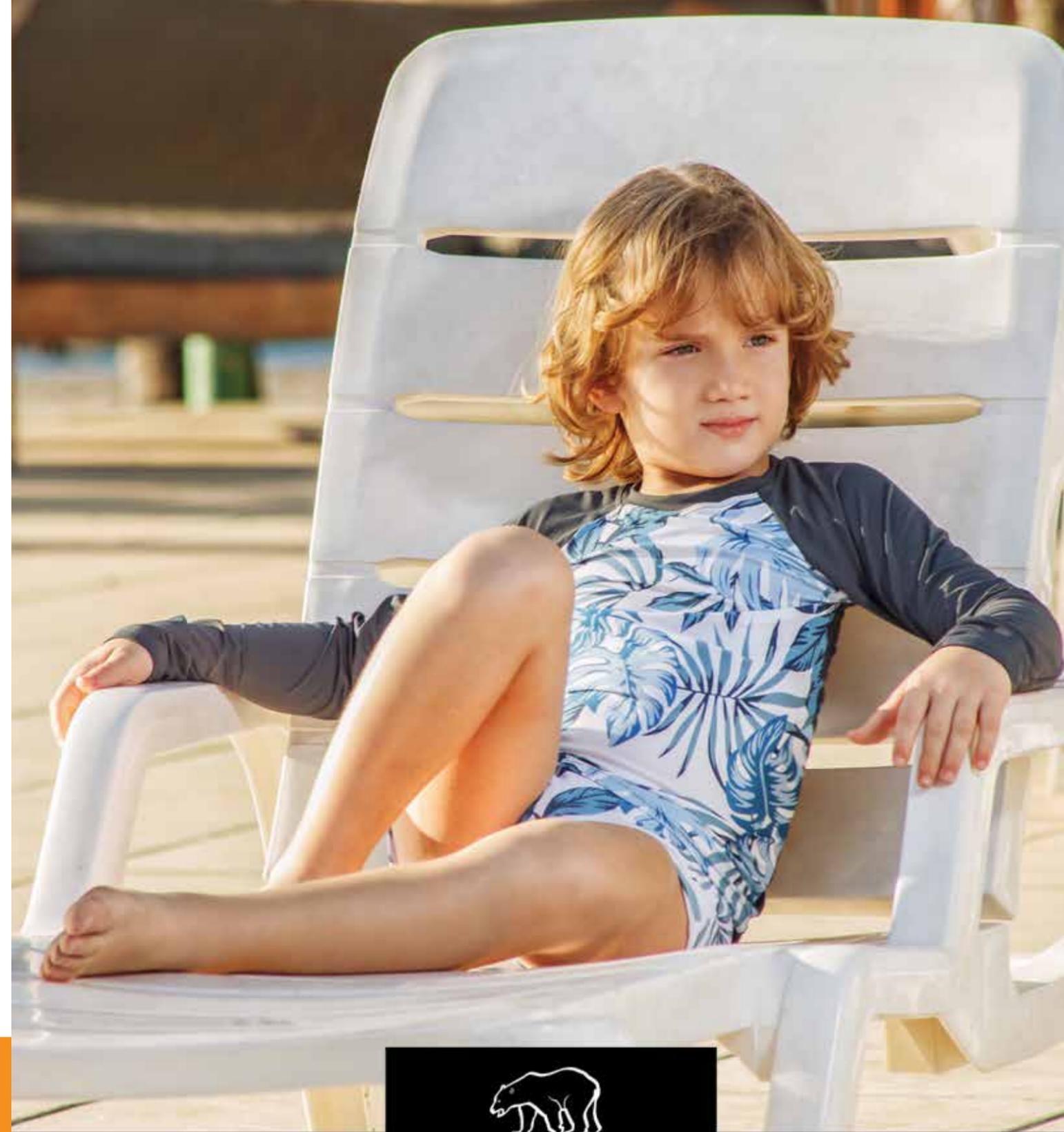
“Abrimos as portas do mercado de orgânico em Fortaleza, pois até então nenhum lojista demonstrava interesse no produto”, afirma Sandra. No restaurante, os clientes têm acesso a espaço climatizado e ao ar livre, além de poder consumir pratos, como consomê de abóbora com batata-doce ao forno. “Em 2017, o menu principal será vegetariano”, revela Sandra.

SERVIÇOS

Para conferir todos os produtos e serviços oferecidos pelo Portal do Orgânico, você pode se dirigir à sua sede localizada na rua Walter Bezerra de Sá, 381, Dionísio Torres. O contato do estabelecimento é (85) 3224 9002.

E-mail: sac@portaldoorganico.com.br

Facebook: www.facebook.com/portal.doorganico





João Melo

UM SPA PARA RELAXAR

Que tal tirar um tempinho para esquecer a correria e cuidar um pouco mais de si? Confira opções de **Spas** e reserve um tempo só para você

BEACH PARK SPA BY L'OCCITANE

Da parceria do maior complexo turístico do Ceará e uma das mais renomadas marcas de produtos de estética e beleza nasceu o Beach Park Spa by L'Occitane. Aberto ao público, o espaço fica localizado no Wellness Beach Park Resort e oferece qualidade internacional em atendimento e infraestrutura, proporcionando bem-estar e relaxamento aos interessados.

Dentre os serviços ofertados estão o tratamento desintoxicante, com massagens que promovem eliminação de toxinas e reduzem a retenção hídrica nos tecidos, o *immortelle*, baseado no combate às linhas de expressão, o modelador, que utiliza movimentos de modelagem concentrados nas áreas do corpo típicas de depósitos de gordura e celulite, e a massagem provençal com pindas, que alivia tensões e resgata o equilíbrio corporal. Ervas aromáticas, como a lavanda e a verbena, são utilizadas.

TIVOLI ECORESORT PRAIA DO FORTE

Localizado na Bahia, o Tivoli Ecoresort Praia do Forte reúne ambientes modernos e ecológicos, dispendo de jardins, piscinas e excelentes opções gastronômicas. No hotel, classificado com cinco estrelas, um dos destaques são os serviços oferecidos pelo spa. Banhos especiais, espoliações, tratamentos de beleza e massagens corporais são realizados em ambientes luxuosos com produtos de primeira linha.

A máscara de diamante, desintoxicante fácil e hidratação pós-sol compõem os serviços de tratamentos faciais, que são realizados em 12 salas espalhadas pelo hotel. Já no Beach Spa, os hóspedes são convidados a realizar sessões relaxantes à beira-mar,

como shiatsu, massagem *kids*, shantala e drenagem. Independentemente do tratamento desejado, os hóspedes podem recuperar todas as suas energias em uma experiência cheia de tranquilidade e prazer.

BEACH SPA

Com 15 anos de tradição, o Beach SPA alia qualidade de vida ao bem-estar físico e mental, ajudando seus clientes a mudarem de estilo de vida, criando hábitos mais saudáveis. Com uma equipe multiprofissional, eles oferecem desde programas de reeducação alimentar a massagens corporais e tratamentos estéticos.

No pacote, é possível passar uma temporada inteira no Beach SPA, com direito à hospedagem, acompanhamento nutricional, estético, massagens, alimentação e uma série completa de exercícios. Já o Day Spa oferece todos os serviços do pacote de spa, porém sem as pernoites no hotel. Massagens, exercícios e acompanhamentos são feitos e, ao fim do dia, o cliente retorna para casa levando sua última refeição do dia.

SERVIÇOS

Beach Park SPA by L'Occitane
Informações: (85) 4012 3030

Tivoli Ecoresort Praia do Forte
Informações: (71) 3676 4000

Beach SPA
Informações: (85) 99145 1888 |
 99913 5640



Família Orgânica, há duas décadas produzindo com amor para trazer mais sabor e saúde para sua mesa.



Mais saúde e sabor em sua vida

Opções de Cestas orgânicas prontas ou por encomenda
 Sucos Funcionais e saladas
 Pacotes semanais com entrega
 Oficinas de horta urbana
 Visita de campo programada para o Sítio Carcará, em Guaraciaba do Norte - Ceará, para você vivenciar uma experiência única

Loja a partir das 7h

Bufê de almoço com opções veganas e vegetarianas das 11:30h às 14:30h

(85) 3224-9002

Rua Walter Bezerra de Sá, 381. Dionísio Torres - Fortaleza
 sac@portaldoorganico.com.br | facebook: portal.doorganico

A DIETA CERTA

Fontes de informações não faltam. Sites, revistas, programas de televisão e até aquele amigo têm sempre uma “fórmula mágica” para uma alimentação mais saudável. Mas, afinal, qual é a **dieta certa** para você?

Larissa Viegas
larissaviegas@opovo.com.br

PARA OUVIR

Banda **Coldplay**
Música **Adventure of a lifetime**
Álbum **Hakuna Matoma**



Anetlanda / Shutterstock

Não dá para negar. A consciência de uma vida mais saudável está cada vez mais presente nas pessoas, independentemente da idade. Além da questão do peso (acima ou abaixo do adequado) e do desejo de investir em hábitos saudáveis, fatores como uma rotina corrida que impede uma alimentação adequada, o início da prática de uma atividade física ou o diagnóstico de alguma doença crônica fazem com que surja a necessidade de buscar profissionais que orientem tanto nas atividades físicas, como um personal trainer, quanto na alimentação. Nesta área, a responsabilidade é do nutricionista.

O primeiro passo é dado antes mesmo de qualquer avaliação, com o nutricionista analisando alguns índices. Segundo Telria Cordeiro, é função desse profissional analisar o hemograma completo, dosagem de glicose, vitaminas, hormônios e lipidograma (que registra a quantidade de lipídios encontrados no sangue). “Através deles, é possível verificar anemias, alergias, doenças crônicas, deficiências nutricionais e rendimento físico”, explica.

Além dos exames, a conversa entre paciente e nutricionista é fundamental. Conforme explica Telria, “quanto mais sincera for a conversa, mais benefícios o paciente terá, pois o profissional irá se familiarizar bem com a realidade do paciente, tornando a dieta mais prazerosa e prática.” Por último, o especialista analisa também fatores biológicos.

Juntando todos os elementos e resultados, é possível desenvolver a dieta, que é individual e deve ser montada de acordo com o que o paciente pode realizar. “Ela não precisa ser ‘sofrida’, para tanto, devem ser observadas as preferências alimentares, rotina do paciente, renda familiar, alergias e as aversões”, afirma.

TRABALHO EM EQUIPE

O nutricionista, porém, nunca trabalha sozinho, o que significa que o sucesso do seu acompanhamento se dá com ajuda do paciente. Por ser calculada e planejada, a dieta deve ser seguida rigorosamente, caso contrário, os resultados não serão os esperados. “As dietas de revista, internet ou de outras pessoas não atendem às especificações de todas as pessoas, podendo ser um risco para a saúde, como perda ou ganho de peso desordenado e deficiência nutricional.”

POR TODA A VIDA

Conforme explica Telria, é importante, desde a introdução alimentar do bebê até a terceira idade, o acompanhamento nutricional e a alimentação saudável, pois eles ajudam no tratamento e na prevenção de doenças.

Junto à criança, após o desmame, é importante que os pais já incluam na alimentação frutas menos alergênicas, como mamão, banana, maçã e pera, duas vezes ao dia. Como o bebê vem de um gosto doce, o do leite, é interessante tentar manter esse padrão. É nesse momento também que a mãe pode começar a dar papinhas salgadas. Islanne Leal, nutricionista materno

infantil e funcional, esclarece que a nova comidinha deve ser feita apenas com legumes e carnes, sem acréscimo de sal. Também não deve ser liquidificada nem peneirada, só amassada.

Na terceira idade, Islanne destaca a importância de manter a alimentação natural - com fruta, verdura, carne e raízes -, evitando corantes e conservantes. “Se necessário, é interessante que haja suplementação”, acrescenta.



Martina / Shutterstock

+MAIS

Para manter a linha

A dieta precisa ser duradoura e prazerosa. Segundo a nutricionista Telria Cordeiro, ela deve ser fácil, sem imposições e integralmente desenvolvida com o que o paciente gosta de comer. Se é possível fazer dieta e ser feliz? “Totalmente! Uma dieta bem elaborada leva o paciente a comer certo, com prazer continuamente, sem que a dieta seja um sacrifício e com escolhas saudáveis!”, completa.



Divulgação

COM VISTA PARA O MAR

Ter uma segunda casa pertinho do mar e pertinho da cidade ao mesmo tempo já não é tão impossível quanto parece! Conheça o **Wai Wai Cumbuco Eco Residence**

Quem não sonha em ter uma casa pertinho da praia, mas sem abrir mão de todas as facilidades que um empreendimento urbano pode ter? Com os investimentos nas melhorias das estradas e as distâncias ficando cada vez menores, realizar esse tipo de sonho não é mais tão difícil, afinal, o número de empreendimentos que oferecem a seus moradores todas as comodidades dos grandes condomínios urbanos, porém localizados em regiões próximas à cidade, é crescente.

Um desses empreendimentos é o Wai Wai Cumbuco Eco Residence. Localizado na praia do Cumbuco, litoral oeste do Ceará, a 30 minutos de Fortaleza, ele é ideal para famílias que querem estar próximas pelo que o litoral cearense tem de melhor para oferecer: a natureza. Cercado por lagoas, praias, mar e outras belezas naturais, o empreendimento aproveita essa relação com o meio ambiente para trazer em si um conceito de sustentabilidade.

A ideia de criar um empreendimento sustentável veio ao encontro de uma maior exigência dos consumidores, que buscam adquirir uma segunda residência, em

meio à natureza, mas que respeite o meio ambiente. De acordo com o presidente da Magis, Deda Studart, o projeto do Wai Wai Cumbuco é “totalmente adequado, respeitando a natureza, sendo concebido especialmente para receber famílias que queiram desfrutar da tranquilidade do lugar e também praticar esportes, rodeadas de uma paisagem privilegiada.”

+ MAIS



Ocupa uma área de mais de 35 mil m² e leva a assinatura da Magis Incorporações. São 245 apartamentos distribuídos em oito blocos de quatro andares, com elevador e estacionamento 100% no subsolo. O projeto arquitetônico é assinado por Daniel & Isidro Arquitetos e contém itens como: guarderia, deck gourmet, piscina com borda infinita, sauna, salão de jogos, espaço zen, mirante, espaço fitness, campo de futebol gramado e quadra de tênis.



Divulgação

A FORÇA DA CASTANHA

Presente nas mais diferentes dietas alimentares e rica em nutrientes, a **castanha** segue com força no mercado, com representantes de peso em sua produção no Brasil, incluindo uma marca legitimamente nordestina

A procura pelas castanhas de caju está numa crescente tanto por seu valor nutricional quanto pela ampla opção de utilização e consumo. É o que afirma João Felix da Costa Filho, gerente comercial Brasil da Usibras. “Possuímos os mais diversos clientes e consumidores das castanhas de caju e demais produtos, colaborando diretamente para nosso crescimento e aumento da participação do grupo Usibras no mercado nacional e internacional”, explica Costa Filho.

Segundo a nutricionista Josiane Cavalcanti, a castanha é riquíssima em nutrientes e opção muito comum em dietas. É preciso, porém, ter atenção à quantidade consumida, o que pode ser orientado por um nutricionista, e à qualidade do produto. Para eliminar essa preocupação, a Usibras realiza o controle de qualidade desde o recebimento das castanhas *in natura*. “Temos um inspetor agrônomo e um amplo processo de verificação com tecnologias diversas, além de equipes preparadas para inspeções contínuas”, destaca o gerente.

Atualmente, a Usibras Brasil exporta para mais de

50 países – como Estados Unidos, Holanda, França, Oriente Médio, Austrália e países da América Latina – contando com duas fábricas no Brasil (Rio Grande do Norte e Ceará) e duas no exterior (Estados Unidos e África) e produz mais de 60 mil toneladas de castanha de caju por ano.

MERGULHANDO



Proteína de alta qualidade, aminoácidos essenciais, fibras, vitaminas antioxidantes (que combatem radicais livres) e minerais estão entre os muitos nutrientes da castanha de caju. “As gorduras presentes são monoinsaturadas e poli-insaturadas, reduzindo as chances de doenças cardiovasculares, colesterol LDL e triglicérides”, explica a nutricionista Josiane Cavalcanti.



Camila De Almeida

UM CONCEITO CRIADO NA ODONTOLOGIA

Corpo docente qualificado e infraestrutura aliados à exclusividade, foco e experiência é o que a **Faculdade Paulo Picanço** traz para o desafiador mercado odontológico brasileiro

Quando falamos de sorriso, o papel dos odontólogos é indispensável. Já que, a cada paciente, inúmeras possibilidades de tratamento estão disponíveis para se conseguir a harmonia facial. Então, com o intuito de disseminar o conhecimento aliado à prática clínica, surge a Faculdade Paulo Picanço exclusivamente de Odontologia e fundada por cirurgiões-dentistas que a vivenciam em tempo integral, sete dias por semana, 365 dias por ano, literalmente!

De acordo com o Dr. Paulo Picanço, dentista e diretor-geral da Faculdade Paulo Picanço, os dois processos seletivos realizados pela faculdade tiveram excelente procura. "Tivemos esse sucesso todo, provavelmente, por as pessoas entenderem a nossa real intenção com a criação da faculdade, que é o conceito de ensinar a Odontologia de uma maneira atual e completa, associando o ensino, a pesquisa e a extensão, que irá valorizar a formação técnica e cidadã do profissional. É uma faculdade feita por dentistas para formar novos dentistas. Dessa maneira, o processo de aprendizagem é mais direto para o estudante", afirma Paulo.

Na Faculdade Paulo Picanço, os espaços estão sempre disponíveis para as práticas acadêmicas, pois as

aulas são ministradas nos turnos da manhã e noite, porém, à tarde, existe incentivo a participar dos projetos de pesquisa, extensão e/ou atividades complementares realizadas pelos monitores nos laboratórios e clínicas.

MERGULHANDO



Antes de se tornar uma Instituição de Educação Superior, a Faculdade Paulo Picanço iniciou como uma clínica de Ortodontia, onde o professor Paulo Picanço oferecia cursos de aperfeiçoamento na área, depois se transformou em um centro de ensino, oferecendo cursos de especialização, avançados e até intercâmbios Brasil/Estados Unidos. Dessa forma, após quase 20 anos de dedicação na pós-graduação, surge a faculdade, onde já ocorreu a formação de mais de 600 cirurgiões-dentistas capacitados nas mais diversas áreas da Odontologia.



Sua segurança tratada com profissionalismo e eficiência.

Segurança

Desarmada | Patrimonial | Eletrônica (Alarmes e Câmeras) | Escolta Armada
Eventos e Shows | Motorizada | Pessoal | Veículos Especiais

Rua Dr. Raimundo Guimarães, 636 - Coité, Eusébio - CE | (85) 3307.5455

ALIMENTAÇÃO NAS REDES SOCIAIS

Com histórias do dia a dia da pequena Bia e dicas sobre alimentação saudável, Luma conquistou milhares de seguidores no **Instagram**, onde divide experiências da maternidade

Sabryna Esmeraldo
sabryna@opovo.com.br

PARA OUVIR

Cantor **Bruno Mars**
Música **24K Magic**
Álbum **24K Magic**



Artjazz / Shutterstock

Logo que sua filha nasceu, a profissional de marketing digital e *social media* Luma Ipirajá decidiu criar a página *Papo Materno* para compartilhar suas experiências como mãe e, posteriormente, as dificuldades e soluções em relação à alimentação da pequena Bia, hoje com dois anos e sete meses. Entre mães e papais que vivem situação similar com a nutrição de seus filhos a pessoas que seguem a conta para acompanhar as aventuras e fofuras da família, o Instagram do *Papo Materno* já contabiliza 239 mil seguidores. Hoje, a mãe também já dá dicas de alimentação saudável no blog *Papo Materno*.

Além de um espaço para compartilhar os momentos bons, as redes sociais se tornaram uma espécie de válvula de escape para as horas difíceis de pais e mães. Mesmo postagens simples, da rotina dos filhos, recebem carinho e mensagens com trocas de experiências, tornando essa nova fase menos solitária do que pode ser. “Eu não idealizava a maternidade como estou vivendo agora. Pensei, muitas vezes, em solidão, por não ter amigas grávidas ou com bebês recém-nascidos próximos a mim. A rede social me fez ver que eu podia contar com outras mães, encontrei amigas, mães que também passavam pelo mesmo que eu e me davam forças em diversas situações”, explica Luma.

O CARDÁPIO DA BIA

Logo que começou a introdução alimentar de Bia, aos quatro meses, Luma descobriu que a filha tinha alergia a leite, o que mudou a rotina da família. “Estava me sentindo fracassada. Ela apresentava baixo peso, e era a hora de retornar ao trabalho. Queria dividir isso com as pessoas”, conta. Entre mensagens de apoio e identificação, a experiência com a restrição da filha rendeu inúmeras dicas de cardápio, que a mãe compartilhava nas redes. “Decidi não me entregar à falta de tempo e oferecer para a Bia o melhor que poderia. Passamos vários meses sem contato com leite de vaca, e nossa rotina mudou em 100%, mas isso só me fortaleceu para continuar a oferecer a ela uma alimentação o mais natural possível”, conta.

Luma passou a fazer todas as refeições de Bia, já que nenhum dos pratos podia conter traços de leite. Hoje, a pequena não enfrenta mais restrições, mas segue com o acompanhamento do pediatra Wagner Dantas e da nutricionista infantil Tatiara Monção, que orientaram todo o processo.

Entre as dicas que dá para pais que descobrem que seus filhos têm restrições alimentares, a *social media* destaca a importância de manter em mente que o amor suporta tudo. “Na maioria dos casos, não estamos preparados para a notícia. Nosso filho vai se alimentar diferente das outras crianças e isso dói no coração. Mas, apesar de difícil, tudo vai ficar bem. E pode ser passageiro. Abre-se aí uma porta para um novo mundo, totalmente desconhecido, que vamos descobrir juntos, com apoio de outras mães de alérgicos, profissionais competentes e apoio familiar”, afirma.



Luma Ipirajá e a pequena Bia

Divulgação

TRABALHO SÉRIO

O sucesso da página rendeu ao *Papo Materno* reconhecimento de grandes marcas e empresas, que se interessaram em mostrar seus produtos por meio do dia a dia da Bia. “Pude transformar o que sempre fiz no *Papo Materno*, compartilhar momentos, vida e amor, também para empresas, atingindo o público-alvo e gerando vendas”, explica a profissional, que planeja campanhas, fotografa produtos e faz os posts nas redes sociais.

A maior abertura com uma série de empresas, pelo público que as acompanham, também é ressaltada pela mãe. “O *Papo Materno* me fez enxergar um novo horizonte, cheio de possibilidades.”

PARA ANOTAR

Alimentação saudável

Mesmo sem restrições alimentares, manter os pequenos em uma dieta saudável pode se tornar uma tarefa árdua. Para Luma Ipirajá, o ideal é que os pais pensem à frente. “Seu filho vai crescer saudável e com hábitos alimentares melhores a partir das suas escolhas agora. Tudo que chega à boca dele é através de você, então busque, desde o início, oferecer o que estiver ao seu alcance de mais saudáveis”, aconselha.



SolStock / iStockphoto

PARA PROMOVER SAÚDE

O **Viver Bem – Medicina Preventiva** oferece serviços gratuitos e ações educativas voltados para a promoção de saúde. Tudo exclusivo para clientes e colaboradores Unimed Fortaleza

Mais que uma empresa que trata doenças, a Unimed Fortaleza busca promover saúde. E foi pensando nisso que a cooperativa criou o Viver Bem – Medicina Preventiva. Os serviços da iniciativa são exclusivos para clientes e colaboradores Unimed Fortaleza, a partir da unidade de Medicina Preventiva. São ações educativas para prevenção de doenças e promoção de saúde, com serviços pioneiros na capital cearense. Para tanto, conta com uma equipe multidisciplinar formada por médicos, enfermeiros e auxiliares, nutricionistas, psicólogos, fisioterapeutas, assistentes sociais, educadores físicos e fonoaudiólogos.

Estimulando a adoção de novos hábitos e práticas em prol da qualidade de vida, seguindo a chamada tendência “healthy life”, os serviços Viver Bem – Medicina Preventiva trabalham nas seguintes linhas de cuidado: cardiovascular, doenças respiratórias, sobrepeso (obesidade), saúde mental, diabetes, materno-infantil, idoso e gerenciamento de doenças crônicas (hipertensão, diabetes, doenças cardiovasculares e doenças respiratórias).

Entre as ações desenvolvidas, está o Programa Saber Viver, que oferece apoio psicoeducativo aliado ao

tratamento médico realizado, com sessões presenciais semanais conduzidas por uma equipe interdisciplinar. Os grupos do programa se dividem em: Diabetes, Movimente-se (combate ao sedentarismo), Pense bem (sobrepeso ou obesidade), Supervida (hipertensão e doenças cardiovasculares), Depressão Zero, Ares (tabagismo), Repensar (obesidade grau 2 ou 3), Cresça bem (sobrepeso ou obesidade em crianças entre sete e 12 anos) e Obesidade na Maturidade (a partir de 60 anos).

SERVIÇOS



Unidade de Medicina Preventiva

Endereço: Av. Santos Dumont, 1463 - Aldeota

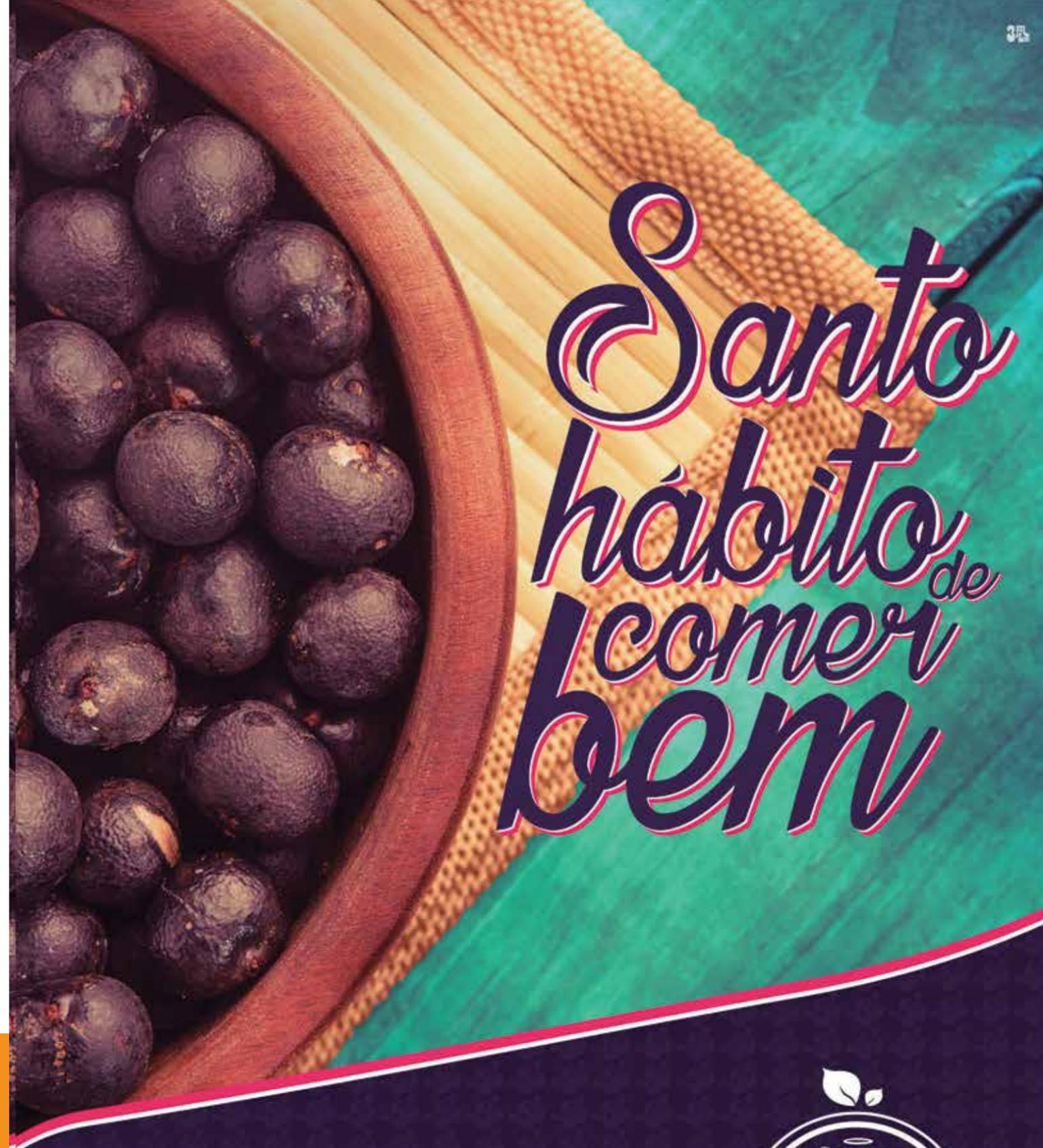
Telefone: (85) 3208 2900

E-mail: medicinapreventiva@unimedfortaleza.com.br

Site: www.unimedfortaleza.com.br/medicinapreventiva

Horário de atendimento: das 8h às 20h30, de

segunda-feira a sexta-feira.



Santo hábito de comer bem



R. SABINO PIRES, 06 - ALDEOTA

LOJA: (85) 3182-8234 | DELIVERY: (85) 3268-3395

SEG A SEX DAS 11HS ÀS 23HS | SÁB-DOM-FERIADOS DAS 15HS ÀS 23HS



POR UM CORPO MAIS INTELIGENTE

Com foco em corrigir e melhorar os movimentos, o **treinamento funcional** trabalha o corpo por completo e proporciona benefícios para todas as idades

Gabriela Custódio
gabriela Custodio@opovo.com.br

PARA OUVIR

Banda **The Black Keys**
Música **Gold on the ceiling**
Álbum **El Camino**



Kzenon / Shutterstock

Você é do tipo de pessoa que não aguenta monotonia e tem dificuldade de encontrar o exercício ideal? Repleto de variedades e desafios, o treinamento funcional tem atraído cada vez mais pessoas que buscam atividades dinâmicas e que gerem resultados rapidamente. Com ele, os alunos logo percebem melhorias em capacidades físicas, como força e resistências muscular e cardiorrespiratória.

Os exercícios funcionais são baseados em movimentos cotidianos: agachar, correr, pular e girar. De acordo com o *coach* Claudio Baroni, especialista técnico de treinamento funcional na rede Greenlife Academias, o foco do treinamento funcional é a qualidade do movimento, seja para as atividades da vida diária, seja para melhorar o desempenho de um atleta no seu respectivo esporte. “A essência é tornar o corpo mais inteligente”, explica.

VANTAGENS

Não é à toa que o treinamento funcional tem sido tão procurado. De acordo com o *coach*, diferentemente da musculação, que trabalha grupos musculares de forma segmentada, os exercícios funcionais “exploram” o corpo globalmente. Por isso, eles intensificam o gasto calórico e beneficiam capacidades, como equilíbrio e agilidade. Além disso, a variedade de exercícios possíveis quebra a rotina e torna a prática atrativa.

Apesar do caráter personalizado para atender às necessidades específicas de cada aluno, as aulas são coletivas e a união das turmas favorece a motivação entre os próprios atletas. Outro atrativo do funcional, segundo Baroni, é ser uma modalidade desafiadora, que incentiva a superação dos limites do corpo a cada aula. “O aluno sempre tem que estar preparado para o inesperado e isso faz querer ir além”, afirma.

SEM RESTRIÇÕES

Jovens e adultos são os mais vistos nas academias, mas se engana quem pensa que só eles podem praticar treinamento funcional. Segundo o *coach*, a modalidade traz benefícios a todos e pode ser realizada por crianças e idosos. Para os pequenos, os treinos não trabalham força ou performance, mas aspectos como cognição, coordenação motora, agilidade, noções de lateralidade e desenvolvimento psicomotor e psicossocial de forma divertida. “É uma questão lúdica mesmo, fazendo com que a criança gaste energia e saia do sedentarismo e da obesidade infantil.”

O profissional destaca que a atividade deveria ser adotada principalmente pelos idosos. Para esse público, os exercícios funcionais garantem mais qualidade de vida e proporcionam maior longevidade. “É na velhice que perdemos as funções e desenvolvemos sarcopenia (perda de massa muscular devido à idade). Com o treinamento funcional, jogamos isso mais para frente.”



Divulgação

DAS COMPRAS À SAÚDE

Indo muito além do consumo, o **Shopping Del Paseo** investe em ações voltadas para o bem-estar, a prática de atividades físicas e a alimentação saudável

Um shopping pode estar diretamente associado ao consumo e à ingestão de alimentos nem tão saudáveis. Porém, indo contra tais conceitos, o Shopping Del Paseo mostra a sua importância na sociedade e a preocupação com os seus frequentadores ao promover eventos e ações voltadas para o universo saudável e de bem-estar.

Dentre os projetos criados pelo centro comercial, está o Del Paseo Saudável, com ações que acontecem o ano inteiro. Às terças-feiras, por exemplo, o shopping promove o Passeio Ciclístico Del Paseo. Realizado em parceria com o grupo Ceará Bike, a partir das 20h, com saída pela portaria da rua Barbosa de Freitas, o passeio percorre a Cidade e encerra no ponto inicial. Ele conta com pontos de hidratação e suporte. O nível dos percursos é intermediário e a ação é gratuita e aberta ao público.

Já em agosto, o Del Paseo realiza a Semana Saudável. São aulas práticas de dança, *crossfit*, *Kangoo Jump* e outras atividades, além de oficinas de culinária saudável para adultos e crianças, com receitas de sucos detox, saladas e lanches pré-treino. Ela acontece em parceria com a clínica de nutrição Reviva e com a academia Central do Corpo.

“Por mais que seja um shopping, há um compromisso que vai além, como, no caso, com a saúde, o bem-estar e a mobilidade urbana da população. As ações são para se posicionar junto a esse público que é crescente e aliar a nossa marca a essa pegada saudável, que nos possibilita prestar serviços diferenciados à sociedade”, explica Raquel Carioca, gerente de marketing do Del Paseo.

SERVIÇO

Aos domingos, das 8 horas às 10h30, em parceria com a Indaiá, o Ponto de Hidratação fornece, gratuitamente, garrafas de água personalizadas aos ciclistas e outros praticantes de atividades físicas. Basta passar pela entrada do shopping (avenida Santos Dumont, 3131) e garantir o “combustível” do passeio.



Alimentação leve, saudável e com aquele toque Misaki surpreendente.

Venha conhecer e desfrutar do Life Menu. O cardápio funcional do Misaki para quem aprecia uma alimentação saudável e gostosa. Feito especialmente com ingredientes selecionados, o menu traz pratos especiais, grelhados, sucos e sobremesas que vão surpreender seu paladar e sua saúde.

Todos os dias no almoço, a partir de R\$ 39,00. Experimente.



#lifemenu
misakirestaurante.com.br

MISAKI
japonês contemporâneo

Desembargador Moreira, 1011
Reservas: (85) 3433.1050



Divulgação

ENTRE FAMÍLIA E AMIGOS

Academia de Fortaleza investe no conceito de família, oferecendo atividades, programação e espaços de convivência que proporcionam momentos de saúde, **bem-estar** e diversão para todas as idades

Se, ao ouvir a expressão “academia para toda a família”, você pensa apenas em atividades para todas as idades, a proposta da Greenlife Academias mostra que vai muito além disso. Em sua nova sede, no Guararapes, a rede – que abriu sua primeira academia em outubro de 2013 e, hoje, já conta com quatro unidades em Fortaleza – apresenta o conceito *family club*. Atividades para crianças a partir de seis semanas de vida até adultos na terceira idade, espaços de convivência e programação diferenciada fazem parte da proposta.

“Nosso maior concorrente não são as outras academias, é o sofá, o barzinho. Queremos proporcionar ao cliente um ambiente o mais agradável possível, para que ele viva aqui um momento feliz, um espaço para encontrar os amigos e praticar um hábito saudável”, aponta Victor Erbereli, gestor da Greenlife Academias. Para tanto, a rede investe muito em áreas de convivência, com área de jogos, restaurante e *lounge* ao ar livre na parte superior. A estrutura é outro ponto forte, como a parte de ergonomia, em que os usuários das esteiras têm acesso a internet, televisão, Netflix, YouTube etc.

Aos sábados, a academia funciona como um clube, com piscina liberada, gincanas, brincadeiras tradicionais e aula de circo para as crianças, além de atividades diferenciadas para os adultos, como aula de surfe.

SERVIÇOS

UNIDADE FAMILY CLUB

Avenida Cel. Miguel Dias, 200 - Guararapes
Fone: (85) 3241 0185
Facebook: www.facebook.com/greenlifefamilyclub
Instagram: [greenlife_family_club](https://www.instagram.com/greenlife_family_club)

UNIDADE MARAPONGA

Godofredo Maciel, 597
Fone: (85) 3495 0150

UNIDADE PASSARÉ

Avenida Heróis do Acre, 459
Fone: (85) 3289 3777

UNIDADE EUSÉBIO

Avenida Eusébio de Queiroz, s/n - no Shopping Eusébio Open Mall
Fone : (85) 3260 1024

Facebook: www.facebook.com/greenlifeacademias
Instagram: [greenlife_academias](https://www.instagram.com/greenlife_academias)

A PRIMEIRA FACULDADE EXCLUSIVA DE ODONTOLOGIA DO CEARÁ.

Com 16 anos de experiência em **Pós-graduação** na área da Odontologia, a **Faculdade Paulo Picanço** agora também é excelência na **Graduação**.



SOMOS
ODONTO



Novas Turmas de
PÓS-GRADUAÇÃO
2017

- Especialização em Ortodontia; • Especialização em Endodontia; • Especialização em Prótese Dentária;
- Aperfeiçoamento em Implantodontia; • Aperfeiçoamento em Cirurgia e Traumatologia Buco-Maxilo-Facial; • Imersão em Ortodontia; • Imersão em Ortodontia Avançada; • Imersão em Estética;
- Imersão em Endodontia Reciprocante; • Aplicação da Toxina Botulínica e do Ácido Hialurônico na Odontologia; • Excelência Clínica em Alinhadores Invisíveis; • Habilitação em Cirurgia de Bichectomia.

www.faculdadepaulopicanco.com.br

Rua Joaquim Sá, 900 - Dionísio Torres • (85) 3272.3222

FACULDADE
PAULO PICANÇO



UMA VIDA MAIS SAUDÁVEL

Em meio à pressa do dia a dia, o corpo pede hábitos mais saudáveis. Pioneiro no mercado local, os **Mercadinhos São Luiz** oferecem diversas opções de alimentos e informações para esse público

Cada vez mais pessoas estão conscientes dos benefícios que hábitos alimentares saudáveis e um estilo de vida ativo proporcionam ao corpo e à mente. Atento às necessidades desse público em constante crescimento, os Mercadinhos São Luiz adotou para si essa filosofia e tem investido tanto na variedade de produtos disponíveis para seus clientes quanto na realização do Festival Costume Saudável.

Pioneiro na oferta de produtos para o segmento, os Mercadinhos São Luiz criou a seção Costume Saudável, que reúne artigos como pães, cereais, biscoitos, doces, grãos e suplementos pensados especificamente para adeptos de diferentes dietas. Além disso, as lojas estão repletas de opções para pessoas com restrições alimentares, incluindo intolerantes à lactose e ao glúten.

Percebendo uma carência de informações com credibilidade sobre nutrição e bem-estar, a empresa também passou a investir na área de eventos. Foi assim que teve início, em 2013, o Festival Costume Saudável. Desde o início, a programação foi pensada para oferecer palestras com profissionais da área da saúde, como

nutricionistas e fisioterapeutas, aulas de atividades físicas em parceria com academias, degustações e apresentação de novos produtos.

Na quarta edição, realizada em 2016, contemplou *talk shows*, palestras, oficinas culinárias, food park e programação cultural, além de aulas como hip hop, beach pilates, acro yoga, boxe e *crossfit*.

+ MAIS

O Costume Saudável tem reunido público cada vez maior em busca de informações qualificadas sobre saúde e bem-estar. A primeira edição, realizada em 2013, contou, diariamente, com 500 participantes. Em 2016, o evento cresceu e passou a se caracterizar como festival. Nos dois dias de evento, 12 mil pessoas desfrutaram da programação, que contemplou mais de 140 atividades.

@amoguapa

GUAPA

PARA TODOS OS ESTILOS DE MULHERES



LOJAS GUAPA: FORTALEZA - SÃO LUÍS - TERESINA

EXCLUSIVIDADE **PARALELAS**

GUIA GERAL

ACADEMIA CEARENSE DE SQUASH

Endereço: rua Vilebaldo Aguiar, 2222 - Cocó, Fortaleza
Contato: (85) 3265 7181

ACADEMIA CEARENSE DE TÊNIS

Endereço: rua Paulo Morais, 333 - Papicu, Fortaleza
Contato: (85) 3234 3377

BARRACA PRAIA BRASIL

Endereço: avenida Zezé Diogo, 3835
- Praia do Futuro, Fortaleza
Contato: (85) 98778 9880

BARRACA SANTA PRAIA

Endereço: av. Clóvis Arrais Maia, 3345
- Praia do Futuro, Fortaleza
Contato: (85) 3879 5927

DOCE GULA

Unidade Aldeota: rua Leonardo Mota, 1500
Unidade Cidade dos Funcionários:
avenida Oliveira Paiva, 1580
Contato: (85) 3224 6616

FACULDADE PAULO PICANÇO

Endereço: rua Joaquim Sá, 900 -
Dionísio Torres, Fortaleza
Contato: (85) 3272 3222

GREENLIFE ACADEMIAS

Unidade Passaré: avenida Heróis do
Acre, 459 / **Contato:** (85) 3289 3777

Unidade Maraponga: avenida Godofredo
Maciel, 597 / **Contato:** (85) 3495 0150

Unidade Eusébio: avenida Eusébio de Queiroz s/n -
no Shopping Eusébio Open Mall /
Contato: (85) 3260 1024

Unidade Guararapes (Family Club): avenida
Cel. Miguel Dias, 200 / **Contato:** (85) 3241 0185

LAGOA DO COLOSSO

Endereço: rua Hermenegildo Sá Cavalcante,

s/n - Edson Queiroz, Fortaleza
Contato: (85) 98160 0088

LAUREN HOME

Site: www.laurenhome.com.br
Contato: (85) 4141 0809

LUCIANA CARVALHO COACHING

Contato: (85) 98864 5767

MAGIS INCORPORAÇÕES

Endereço: Rua Des. Leite Albuquerque,
635 - Aldeota, Fortaleza
Contato: (85) 3388 5800

MERCADINHOS SÃO LUIZ

Endereço: avenida Engenheiro Santana
Júnior, 2977 - Cocó, Fortaleza
Contato: (85) 3131 2800

PORTAL DO ORGÂNICO

Endereço: rua Walter Bezerra de Sá,
381 - Dionísio Torres, Fortaleza
Contato: (85) 3294 9002

RECEBER COM ESTILO

Site: www.recebercomestilo.com.br
Contato: (85) 99955 0038

SANTO AÇAI

Endereço: rua Sabino Pires, 6 - Aldeota, Fortaleza
Contato: (85) 3182 8234

UNIMED FORTALEZA

Endereço: avenida Santos Dumont,
1463 - Aldeota, Fortaleza
Contato: (85) 3208 2900

USIBRAS

Endereço: rod. CE 40 - km 16, Aquiraz - Ceará
Contato: (85) 4006 8900

VAI CURTIR AS FÉRIAS NO BEACH PARK?

Vai de
Localiza!



A Localiza preparou ofertas exclusivas para cliente Beach Park.

Alugue seu carro e aproveite.

15% de desconto nas diárias*

Informe o código de tarifa promocional **C-02837** em nosso site ou agências e apresente o comprovante de entrada do Beach Park ou cartão de associado ao Vacation Club.

*Consulte condições e cidades participantes.

RESERVAS 24H
0800 979 2000
www.localiza.com

Baixe nosso aplicativo.

Localiza
Aluguel de Carros



Dejysb / Teixeira

AGENDA

SANA FEST 2017

O maior encontro da cultura otaku de Fortaleza. A feira conta com a presença de atores, dubladores, vloggers, gamers e vários stands relacionados a animes e games.

Categoria: feira
Data: 20 de janeiro de 2017
Onde: Centro de Eventos do Ceará
Mais informações:
 (85) 3260 5558



Divulgação

18º FESTIVAL JAZZ & BLUES

O tradicional carnaval de Guaramiranga chega à sua 18ª edição. Depois de quatro dias de programação, o evento desce a serra e traz shows e oficinas à Capital.

Categoria: show
Data: de 25 a 28 de fevereiro de 2017 e de 2 a 4 de março de 2017
Onde: Guaramiranga e Fortaleza
Mais informações: (85) 3262 7230



Cival Jr

CEARÁ SHOW

Primeiro espetáculo musical permanente do Ceará, traz a história do Estado de forma leve e interativa, com personagens como Iracema, José de Alencar, Padre Cícero, entre outros.

Categoria: teatro/musical
Data: apresentações fixas de quinta a domingo
Onde: Teatro Ceará Show
Horário: 20h30
Mais informações: (85) 4012 3030



Dantess / Shutterstock

HOVERBOARD – START JÁ!

Com design futurista e inovador, o skate elétrico virou febre entre os jovens. A primeira pista de hoverboard do Nordeste chega a Fortaleza e garante diversão para o público de todas as idades.

Categoria: lazer
Data: janeiro e fevereiro de 2017
Onde: RioMar Kennedy
Mais informações:
 (85) 3089 0900



Câmila De Almeida

TRAMPOLIM PARK

Toda a família tem diversão garantida nos trampolins do shopping RioMar Fortaleza. Com mais de 180 metros quadrados, o espaço possui camas elásticas no chão e nas paredes, além de uma piscina de espuma.

Categoria: lazer
Data: até 28 de fevereiro de 2017
Onde: RioMar Fortaleza
Mais informações: (85) 3066 2002



Ethi Arcanjo

DIVERSÃO À BEIRA-MAR

Além da diversão do parque aquático, o Beach Park também é palco para uma programação cultural diversa, com shows musicais de diferentes estilos, apresentações de humor, peças e outras atrações.

Data: diariamente
Onde: Vila Azul do Mar, no Beach Park
Mais informações: (85) 4012 4213

Você pode voar assim

7A

Ou voar de GOL

7A 8A



#GOLMAISCONFORTO

O melhor espaço entre
assentos das companhias
aéreas brasileiras.

GOL
Linhas aéreas inteligentes

NATURAL



-DO-
CEARÁ

Não tem jeito, castanha gostosa de verdade vem do Ceará.
E esse sabor autêntico você encontra na Dunorte, que oferece amêndoas selecionadas através de rigorosos processos. Tudo para garantir as características naturais do fruto pra você. Prove e sinta o gostinho de saborear a qualidade natural da castanha genuinamente cearense.



Dunorte

