



Manchete

www.revistamanchete.com.br

**OPERAÇÃO
LEI SECA**

Muito além do
bafômetro: educação
e fiscalização se
unem para salvar
vidas no trânsito

PÓS-COVID

6 anos se passaram,
mas os efeitos da
doença podem
permanecer
silenciosos. Ligue o
alerta e previna-se

LUIZ CÉSIO CAETANO

Do chão de fábrica à presidência da Firjan, são
56 anos dedicados à indústria, com um olhar voltado
à inovação, aos investimentos e ao futuro do Rio



@revistamanchete.official

EDITORIA & EVENTOS
Salles



Vem viver + cidadania

Oportunidades e dignidade para todos.

No Sesc RJ, temos projetos especiais para jovens, mulheres e pessoas idosas, além de iniciativas de economia criativa para geração de renda e ações para fortalecer redes comunitárias. Com o Sesc Mesa Brasil RJ, atuamos no combate à fome e ao desperdício, levando alimentos a quem mais precisa. Tudo isso para uma vida com mais solidariedade, acolhimento e desenvolvimento social.

Vem viver o Sesc RJ.



VEM SABER +



sescrj.org.br/cidadania

 portalsescrj  sescrj  sescrj

sesc

A maior marca
de bem-estar
social do RJ

EDITORIAL

DÉCIMA EDIÇÃO COM CENTENAS DE MOTIVOS PARA COMEMORAR!

Entre fotos, textos e vídeos, está o Rio de Janeiro, em sua forma mais exuberante, mostrando todo o seu potencial àqueles que acreditam, investem e trabalham para o progresso do estado. Agora, ao chegar à sua décima edição, a Revista Manchete reafirma o seu compromisso assumido quando foi relançada, em março de 2025: resgatar a marca que faz parte da memória do jornalismo brasileiro e, ao mesmo tempo, construir um novo capítulo conectado ao futuro.

Ao longo dessas dez edições, acompanhamos histórias, iniciativas e personagens que ajudam a explicar a grandeza e a diversidade do Rio. Empresários, empreendedores, especialistas, autoridades, profissionais liberais e lideranças de diferentes setores passaram pelas nossas páginas, compartilhando experiências, projetos e visões sobre o desenvolvimento do estado e do país.

O empreendedorismo ocupa lugar de destaque nessa trajetória. Da mesma forma, o agronegócio revela a força de um setor que movimenta a economia e mantém viva uma importante vocação produtiva do estado. O turismo, os grandes eventos, a cultura e a saúde também integram essa rede de atividades que impulsiona o Rio, gera empregos, movimenta negócios e amplia a projeção do estado no cenário nacional e internacional.

A Manchete também cresceu junto com seus projetos editoriais. O que começou como uma coluna dedicada ao Judiciário, ganhou dimensão própria, se transformou em uma publicação independente e virou até programa de televisão, o **Manchete Judiciário**. A equipe passou a acompanhar de perto os grandes de-

bates do Direito no Brasil e no exterior, reunindo magistrados, advogados, especialistas e importantes nomes do universo jurídico.

Em abril deste ano, estreamos a sexta plataforma: o podcast da Revista Manchete, ampliando os caminhos para o diálogo e para a informação. Lançamos também edições especiais, como **20 Melhores Empresas do Rio** e **Manchete Energia**. Promovemos, apoiamos e cobrimos eventos de interesse público. Em nossas redes sociais, giramos pelas ruas ouvindo a sociedade e mostrando suas expressões.

Toda essa expansão traduz uma convicção: vamos continuar a honrar essa marca histórica seguindo o caminho que nos trouxe até aqui, pois esse percurso nos aponta um futuro cheio de oportunidades.

Chegar à décima edição é, portanto, celebrar uma conquista coletiva. É reconhecer a importância de todos os entrevistados, colaboradores, parceiros, anunciantes, leitores e profissionais que acreditaram nesse novo momento da Revista Manchete.

Mais do que contar histórias sobre o Rio, queremos participar delas. Registrar iniciativas que transformam, revelar talentos, aproximar setores e mostrar que, por trás de cada empreendimento, projeto ou conquista, existem pessoas que acreditam que é possível construir um estado cada vez mais forte, próspero e conectado com o futuro.

A Manchete renasceu. Cresceu. Ampliou suas plataformas. Que venham as próximas páginas!

MARCOS SALLES
Presidente

Revista MANCHETE Presidente: **Marcos Salles** | Vice-presidente Institucional: **Sergio Maciel** | Editora-chefe multiplataforma: **Mariana Leão** | Editora da revista: **Ana Prôa** | Produtoras: **Nathalia Gomes** e **Maria Eduarda Teixeira (estagiária)** | Textos: colaborou **Gabriela Lopes** | Revisão: **Cida Farias** | Projeto Gráfico e Arte: **Sidney Ferreira** e **Reinaldo Pires** | Eventos: **Natalia Salles** | Fotografia: **Juliana Lacerda**, **Marcelo de Jesus** e **Marcello Dias** | Imagens e edição de vídeo: **Dudu de Luca**, **João Paulo Figueredo**, **Júlio Mirancos**, **Lucas Biancardini**, **Oberdan Magalhães** e **Vinicius Iannuzzi** | Edição de vídeo: **Land Moribe** | Agência Digital: **Z9 Marketing 360º** | Estúdio: **Qualistage** | Agência publicidade: **11:21** | Portal Internet: **R7** | Colunistas: **Alice Moraes**, **Ana Cristina Barreira**, **Andréia Repsold**, **Eduardo Gouvêa**, **Fábio Ramalho**, **Fatima Facuri**, **Frédéric Monnier**, **Germana Puppini**, **João Branco**, **Luiz Strauss**, **Marcos Salles**, **Mariana Leão**, **Michael Magno**, **Michel Sá**, **Paulo Renato Marques**, **Pedro Guimarães**, **Sávio Neves**, **Sergio Maciel**, **Virna Carvalho** e **Walter Troncoso** | Impressão: **Zit Gráfica**



Foto de capa: Marcello Dias

M

Colunistas desta edição



Marcos Salles

Entrevista
Luiz Césio Caetano
Defender a indústria está em seu DNA

08



Sávio Neves

Turismo Empresarial
Museu do Amanhã
O futuro no coração da Praça Mauá

14



Mariana Leão

Cultura
Palácio Pedro Ernesto
Casa das leis e da cultura carioca

18

Matéria do Mês/
Lei Seca
Uma missão pela vida

26



Especial/
Clube dos Marimbás
Tradição com vista privilegiada de Copacabana

22



Walter Troncoso

Esporte
Jiu-jítsu
Uma luta que transforma

32



Frédéric Monnier

Gastronomia
Cozinha do Skylab
Um jantar a seis mãos

38



Luiz Strauss

Turismo, lazer & negócios
Sheraton Grand Rio
Resort em plena cidade

42



Fatima Facuri

Bem-estar
Qualidade de vida
Os 7 elos da longevidade

48



Dra. Ana Cristina Barreira e Dr. João Branco

Saúde clínica
Pós-covid
Efeitos podem aparecer bem depois

52



Virna Carvalho e Michael Magno

Toque de estilo
Decoração
Paixão à primeira vista

56



Paulo Renato Marques

Agro Rio
AGRO RIW TECH
O campo no centro da inovação

62



Andréia Repsold

Empreendedorismo
Conecta Lab
IA acelera a indústria

66

Festa
Edição 09
Celebração em dose tripla

76



Lidre Rio de Janeiro
Desenvolvimento
Debates que pautam o Brasil de amanhã

70



WINDSOR HOTEIS

HÁ 40 ANOS NOS MELHORES
CENÁRIOS DO BRASIL



Miramar by Windsor - Copacabana, RJ

Há 40 anos, a Rede Windsor integra a história do turismo brasileiro. Com 17 hotéis no Rio de Janeiro e em Brasília, destaca-se pela excelência em hospedagem, gastronomia e eventos.

A Rede Windsor reúne tradição, solidez e cuidado em cada experiência, proporcionando momentos memoráveis para hóspedes, clientes e parceiros.



Windsor Hoteis

Tradição e excelência
em cada detalhe

windsorhoteis.com
(21)2195-7800

DO CHÃO DE FÁBRICA À PRESIDÊNCIA DA FIRJAN: CONHEÇA A TRAJETÓRIA DESTE EMPRESÁRIO E DE SUA VISÃO SOBRE O FUTURO DO SETOR PRODUTIVO. AQUI, ELE FALA SOBRE DESAFIOS, OPORTUNIDADES E CAMINHOS PARA O DESENVOLVIMENTO DO RIO DE JANEIRO.

Fotos: DIVULGAÇÃO

LUIZ CÉSIO CAETANO

DEFENDER A INDÚSTRIA ESTÁ EM SEU DNA

Há mais de meio século, a indústria faz parte da vida de Luiz Césio Caetano. Ele iniciou sua trajetória como estagiário na Sal Cisne, empresa da qual se tornaria diretor e acionista. O chão de fábrica foi também o ponto de partida para uma longa atuação na representação empresarial. Na Federação das Indústrias do Estado do Rio de Janeiro (Firjan) desde 1995, passou por diferentes funções até assumir, em outubro de 2024, a sua presidência e a do Centro Industrial do Rio de Janeiro (Cirj), para um mandato até 2028.

Foto: Marcello Dias



Caetano em quatro frentes: defendendo, no Senado, a manutenção da escala 6x1; participando dos debates eleitorais na Band; sendo empossado, ao lado de Geraldo Alckmin; e apresentando o Panorama dos Investimentos no estado, feito pela Firjan



“De 2026 a 2028, identificamos investimentos no estado, em andamento e potenciais, na ordem de R\$ 526 bilhões. Isso abre uma enorme oportunidade para as indústrias do Rio de Janeiro.”

À frente da Firjan, Caetano leva para a gestão a experiência de quem conhece de perto os desafios de produzir e empreender no estado, e aposta no diálogo com empresários e poder público para enfrentá-los. Nesta entrevista, ele fala sobre inovação, qualificação profissional, reforma tributária e gargalos que ainda comprometem a competitividade fluminense. Mas olha também para o futuro com otimismo, apontando uma janela de oportunidades para o desenvolvimento industrial do estado.

Como foi a sua trajetória no mundo industrial?

Eu comecei em 1970, quando ainda estudante de engenharia fui fazer estágio na Sal Cisne com meu pai, que era diretor industrial lá. Foi um período de aprendizado fantástico. Depois, trabalhei em outras empresas e voltei para a fábrica, em 1984, para assumir o lugar do meu pai, que morreu precocemente num acidente. Tive a grata satisfação de poder seguir os passos dele. Já são 56 anos ligados à indústria, no setor de alimentos.

E como começou o seu desejo de atuar na representação institucional dos outros industriais?

Eu estava em Cabo Frio produzindo na Sal Cisne, quando fui procurado para me filiar ao Centro Industrial do Rio de Janeiro. Em 1995, fui convidado para participar da representação regional da Firjan no Leste Fluminense, e me identifiquei com isso. Na sequência, assumi a presidência do Sindicato da Indústria de Refino do Sal, o que me tornou membro nato da federação. Então, fui convidado a participar da

administração da Firjan, onde passei por todos os cargos possíveis, como conselheiro, diretor, diretor-secretário, vice-presidente e, em 2024, assumi a presidência.

Como você avalia esses dois anos da sua gestão na presidência da Firjan?

Tem sido muito prazeroso. Antes de eu assumir, fiz uma escuta ativa com toda a diretoria eleita na Firjan e no Cirj, para compreender as expectativas desses dirigentes empresariais. A partir dali, pude entender melhor as demandas, angústias e preocupações desses empresários, traçando um plano de trabalho para atendê-los. Juntei a minha experiência e as minhas angústias também, como empresário, com a vivência daqueles que estavam ali eleitos como eu, para que pudéssemos trabalhar juntos.

Como é esse relacionamento com a indústria fluminense?

Uma das minhas práticas de gestão é estar perto da indústria para escutar os associados. Também busco dar uma maior atenção às pequenas e médias empresas. Empresas maiores possuem estrutura e conseguem resolver seus problemas, embora a gente sempre esteja ajudando também. Mas as pequenas e médias têm um desafio enorme de sobreviver à dificuldade que é empreender no nosso país.

“

Uma das minhas práticas é a visita às indústrias, para conhecer suas dificuldades e demandas.

”

A principal função da Firjan seria colaborar com as indústrias do interior?

Eu diria que a função como federação é ser a representação desse setor industrial. Hoje, temos 99 sindicatos patronais associados, e nossa missão é representá-los. Uma das minhas práticas é a visita às indústrias, para conhecer suas dificuldades e demandas. Isso passa por achar caminhos junto aos órgãos da administração pública, aos projetos de leis, às necessidades de financiamento... É um trabalho constante. A defesa do interesse da indústria é o DNA da Firjan.

Hoje, vivemos uma revolução tecnológica. Como a Firjan tem contribuído com a inovação?

Um dos papéis da Firjan é conectar o conhecimento, a tecnologia e a inovação. Nosso último lançamento para atender à indústria foi em dezembro do ano passado, quando inauguramos o Centro de Referência em

Acima, o Instituto Senai de Inovação em Biossintéticos e Fibras. À esquerda, Caetano palestrando no Centro de Referência em Tecnologia da Informação e Comunicação



Em sua rotina, Caetano está sempre perto da indústria, para escutar as demandas dos empresários



Foto: Marcello Dias



Tecnologia da Informação e Comunicação. É o maior polo de formação tecnológica do Brasil, capacitado à formação de 9 mil profissionais por ano, em 20 cursos em áreas como IA, processamento de dados e cibersegurança. Também temos os Institutos Senai de Inovação, como os de Biossintéticos e Fibras e o de Química Verde, que estão em nossa unidade Firjan Senai Sesi no Parque Tecnológico da UFRJ, na Ilha do Fundão. Hoje, temos uma carteira de R\$ 350 milhões em projetos de inovação aplicada à indústria.

Dentro do sistema Firjan, quais são as ações do Sesi e do Senai para ajudar os associados?

Os serviços prestados pelo Sesi e pelo Senai fazem parte da

nossa missão. O Sesi na parte de educação, saúde e segurança do trabalho, e o Senai na qualificação profissional para atender à indústria. Tenho um orgulho enorme de dizer que fizemos o maior investimento da história do Sesi e do Senai. Em 2025, investimos R\$ 143 milhões – 43% acima de 2024. E, este ano, vamos fazer um investimento de R\$ 210 milhões – quase 50% a mais sobre o ano anterior – em novos equipamentos e novas unidades, dando condições para a indústria acompanhar todo esse mundo que se move em uma velocidade incrível.

Vamos falar além da Firjan. Como você vê essa questão do tarifaço norte-americano?

É um problema para o Brasil. Não houve um grande impacto na economia fluminense, porque os nossos principais produtos de exportação, como petróleo e aço, não estão contemplados dentro do tarifaço. Mas, por outro lado, ele é muito perverso para as pequenas e médias empresas, que têm dificuldades em acessar novos mercados. Por isso, estamos atuando para suprir informações e acesso a novos mercados para elas. Este ano, realizamos duas ações de inserção de mercado, levando grupos de empresários para a Colômbia e África, e acho que eles voltaram extremamente satisfeitos com as conexões que fizeram.

O Rio sempre sofreu com a concorrência do ICMS. Agora, com a aplicação da isonomia, você acha que irá contribuir com a indústria fluminense?

Acredito que sim. A reforma tributária faz uma mudança fundamental, que é a cobrança do imposto na base de produção. Como o Rio de Janeiro é um grande consumidor – o terceiro mercado do Brasil –, temos efetivamente uma possibilidade de melhorar muito a nossa arrecadação. Fizemos o mapeamento de investimentos no estado nos próximos três anos, de 2026 a 2028, e identificamos na ordem de R\$ 526 bilhões. Temos cerca de dois mil projetos em andamento, com R\$ 326 bilhões em execução, e mais 200 projetos potenciais, com mais R\$ 200 bilhões de investimentos. Isso abre uma enorme oportunidade para as indústrias do Rio de Janeiro.

E como você vê a discussão sobre a mudança na escala de trabalho para 5x2?

Desde que o assunto veio à tona, no ano passado, temos trabalhado ativamente em mais de 40 ações. Advogamos que não é o momento de se fazer uma alteração dessa magnitude, que causa impacto nas indústrias, principalmente nas essenciais ou de funcionamento contínuo. Vou dar um exemplo muito simples: como uma padaria pode funcionar cinco dias na semana? No sábado e no



domingo, como o hospital vai ter o pãozinho francês? Não tem como. Por isso, entendemos que deve haver uma flexibilidade. Mas, para chegar a isso, é importante a negociação fora do ambiente eleitoral. É preciso avaliar de maneira bastante profunda esses impactos, para evitar um reflexo que não é o verdadeiro retorno esperado pelo trabalhador, nem pela sociedade.

Sim, porque isso mexe com os dois lados: com quem trabalha e com quem emprega...

O momento é polarizado. Isso traz discussões de maneira eloquente, de que é muito fácil imaginar que só tem benefício e que não há malefício. Mas o impacto econômico e social é muito grande. E é essa reflexão que temos advogado. Participamos, recentemente, de uma audiência pública no Senado, em que vários aspectos foram levantados e que não eram observados.

Estamos em ano de eleição. Como a Firjan se posiciona nesse momento tão importante da nossa sociedade?

A Firjan é apartidária. Porém, temos uma vertente importante, que é influenciar políticas públicas para o desenvolvimento da indústria e da sociedade. E, nesse sentido, estamos em diálogo com o atual governo do desembargador Ricardo Couto, mas também com os candidatos. Promovemos, em parceria com a Band, um debate com candidatos ao governo do estado, e, ao lado da ACRJ e da Fecomércio, a realização de encontros com candidatos à presidência da República. Buscamos fazer uma rodada de entendimento das suas plataformas e aquilo que melhor



Foto: Marcello Dias



Foto: Vinícius Magalhães/Divulgação

Caetano nos estúdios da Revista Manchete, junto a Marcos Salles. Ao lado, a nova Escola Firjan Sesi Itaperuna, voltada ao ensino integral profissionalizante e gratuito

“
Hoje, temos uma carteira de R\$ 350 milhões em projetos de inovação aplicada à indústria.
”



atende não só à indústria, mas a toda a sociedade. E entendemos que seja importante esse diálogo com os poderes eleitos.

Até porque é preciso ter uma sinergia grande com eles...

Sim. No final do ano passado, terminamos um estudo muito importante, chamado “Rio de Futuro, vocações e potencialidades econômicas do Rio de Janeiro”. Esse estudo trabalhou não só com banco de dados, mas principalmente com as expectativas de empresários, e identificou nove janelas de oportunidades que podem mudar a dinâmica do estado nos próximos dez anos. São essas oportunidades, e também os gargalos, que temos le-

vado aos candidatos ao governo do estado. Acho que estamos em condições de contribuir para essa discussão e mostrar onde o Rio pode se desenvolver.

Diante de tudo isso, como você vê o futuro do estado?

No “Rio de Futuro”, como já mencionei, identificamos nove janelas de oportunidades que podem mudar a dinâmica do estado nos próximos dez anos. Isso nos deixa muito otimistas, e queremos cada vez mais ser proativos nessa parceria com o estado e com a sociedade, trazendo a indústria para ser protagonista desse desenvolvimento.✱

Marcos Salles é jornalista e presidente da Revista Manchete

TRABALHO MUDA VIDAS,



CORAGEM TRANSFORMA A CIDADE

Para quem precisa de atendimento de saúde, a coragem vira cuidado. Para o aluno dos novos GETs, a coragem vira oportunidade. Para o trabalhador que usa o BRT, a coragem vira respeito. Para o cidadão que vê a Força Municipal na rua, a coragem vira tranquilidade. **O Rio é pra quem tem coragem de enfrentar problemas com gestão profissional, transparência e compromisso com a nossa gente. O trabalho muda vidas, a coragem transforma a cidade.**

coragemtransforma.prefeitura.rio

PREFEITURA
RIO
A SERVIÇO DE TODO CARIOCA



TURISMO EMPRESARIAL

Sávio Neves @saionvesrj

MUSEU DO AMANHÃ

O FUTURO NO CORAÇÃO DA PRAÇA MAUÁ

FAZ 11 ANOS QUE ESTE ESPAÇO CULTURAL SE TORNOU NÃO SÓ UM DOS CARTÕES-POSTAIS DO RIO DE JANEIRO, MAS TAMBÉM UMA REFERÊNCIA MUNDIAL EM INOVAÇÃO, SUSTENTABILIDADE E TECNOLOGIA. AO VISITÁ-LO, MILHÕES DE PESSOAS SÃO CONVIDADAS A PENSAR NOS PRÓXIMOS CAPÍTULOS DA HUMANIDADE.

Em dezembro de 2015, o Museu do Amanhã abriu suas portas. No ano seguinte, já conquistou a primeira vitória: se tornar o primeiro museu mais visitado da América do Sul – título que mantém até hoje. E, em 2016, também foi agraciado com o primeiro lugar no Leading Culture Destination Awards (con-

siderado o “Oscar dos museus”), na categoria Melhor Novo Museu do Ano da América do Sul e Central. Em 2017, vieram novos prêmios internacionais, como o de Edifício Verde Mais Inovador, no MIPIM Awards, e o de Melhor Cenografia de Exposição Temporária (medalha de ouro) e de Exposição

Foto: Luiz Neto/Unsplash



Foto: Tomaz Silva/Agência Brasil

Permanente (medalha de bronze), no International Design & Communication Awards. Ao final de 2025, ao completar dez anos de funcionamento, o museu atingiu a marca de mais de 8 milhões de visitantes – sendo que, apenas no ano anterior, passaram por suas exposições 1,25 milhão de pessoas.

Por trás desse sucesso, encontra-se o Instituto de Desenvolvimento e Gestão (IDG). “Nós completamos 11 anos de gestão do Museu do Amanhã, que foi um projeto disruptivo e inovador para o mundo dos museus, e acho que prestamos um bom serviço ao longo desse período”, conta Ricardo Piquet, diretor-geral do IDG. De fato, os visitantes parecem estar bem satisfeitos com o que veem: um local que integra arquitetura, ciência, tecnologia e sustentabilidade em uma única experiência. Em suas exposições, o espaço cultural utiliza recursos

A arquitetura inovadora do andar térreo do Museu do Amanhã pode ser aproveitada gratuitamente. Já no andar superior, os visitantes precisam pagar ingresso para apreciar a exposição permanente e as temporárias, que costumam ser bastante interativas

imersivos, inteligência de dados, audiovisual e interatividade para aproximar o público de temas que impactam o futuro, como mudança climática, biodiversidade, inteligência artificial, consumo cons-

ciente e impactos das escolhas humanas sobre o planeta. Tudo isso numa construção com design inovador, projetada para reduzir o consumo de energia e aproveitar recursos naturais.



Foto: Gabriela Perisse/Pexels

E o melhor é que boa parte do museu é de acesso totalmente livre ao público. “Nós tiramos a bilheteria do grande saguão inicial da entrada e tornamos todo o andar térreo gratuito para todo mundo. Então, as pessoas entram e não pagam absolutamente nada para ter acesso a água, banheiro, café, loja e uma exposição no térreo, além de aproveitarem a própria arquitetura”, avisa Piquet. O mais bacana é que, mesmo assim, há todo um controle tecnológico para não ultrapassar o número permitido – e seguro – de visitantes por vez. “Temos câmeras na

Foto: Tomaz Silva/Agência Brasil



Foto: Michel Almeida/Divulgação



Foto: Eduarda Teixeira

entrada e na saída, que contam quantas pessoas estão simultaneamente dentro do museu. Essa tecnologia me permite abrir e oferecer à população o andar térreo todo. As pessoas podem vir da Praça Mauá, atravessar o museu e ir até o píer ver a vista da Baía de Guanabara e o pôr do sol”, convida o diretor-geral do IDG.

Desde a sua inauguração, o Museu do Amanhã exibe a exposição permanente “Do Cosmos a Nós” –, além de outras temporárias. Mas vem coisa nova por aí. “Já assinamos com a Prefeitura do Rio o aporte de recursos para fazermos a nova exposição principal, de longa duração. Temos que atualizar a narrativa e os equipamentos, para que as pessoas continuem chamando de Museu do Amanhã, e não de Museu do Ontem”, brinca Piquet. Porém, enquanto a novidade não chega, visitar este local icônico da Cidade Maravilhosa continua sendo um programa imperdível. Anote aí: está aberto de terça a quinta, das 10 às 18 horas. Se quiser conhecer as exposições pagas (ingressos a R\$ 40), precisa chegar até 17 horas. Boa visita! ✨

Sávio Neves é presidente do Conselho Empresarial de Turismo da Associação Comercial do Rio de Janeiro (ACRJ)

“Consigo oferecer à população o andar térreo todo. As pessoas podem vir da Praça Mauá, atravessar o museu e ir até o píer ver a vista da Baía de Guanabara e o pôr do sol.”

Ricardo Piquet, diretor-geral do IDG



Foto: Tomaz Silva/Agência Brasil



À esquerda, a fachada do Palácio Pedro Ernesto. No alto, a escadaria principal conduz ao busto do ex-prefeito Pedro Ernesto e ao famoso tríptico *Deveres da Cidade*, pintado por Eliseu Visconti entre 1922 e 1923. Acima, um registro do palácio em 1928, feito pelo fotógrafo Augusto Malta

PALÁCIO PEDRO ERNESTO

CASA DAS LEIS E DA CULTURA CARIOCA

ALÉM DE SER O LOCAL DE DEBATES E IMPORTANTES DECISÕES DO PODER LEGISLATIVO, ESTE PALÁCIO NO CORAÇÃO DA CINELÂNDIA É UM PATRIMÔNIO CULTURAL, COM OBRAS DE ARTE E ELEMENTOS QUE CONTAM A HISTÓRIA DA DEMOCRACIA E DA PARTICIPAÇÃO POPULAR.

Mais do que abrigar a Câmara Municipal do Rio de Janeiro, o Palácio Pedro Ernesto é um espaço de memória, cultura e educação para a cidadania. Localizado na Cinelândia e inaugurado em 1923, o edifício centenário reúne história, arte e democracia em seus salões, corredores e plenário, aproximando a população da vida pública e do patrimônio cultural. Tombado pelo Instituto Estadual do Patrimônio Cul-

tural (Inepac) e pelo Instituto do Patrimônio Histórico e Artístico Nacional (Iphan), foi sede de importantes instituições públicas, como o antigo Conselho Municipal, a Prefeitura do Rio, o Ministério da Educação e a Assembleia Legislativa da Guanabara, até se tornar, em 1977, a sede definitiva da Câmara Municipal do Rio.

A riqueza artística é um dos destaques da visita ao palácio. No topo da escadaria principal, está o



Foto: Oberdan Magalhães



Foto: Luciola Villela



Foto: Renan Olaz/CMRJ

busto do ex-prefeito Pedro Ernesto, que governou o Distrito Federal (na época, o Rio de Janeiro), e valorizou, em sua gestão, a cultura popular. Ao alto, o monumental tríptico de aproximadamente 50 m2, de autoria de Eliseu Visconti, apresenta uma narrativa visual sobre a cidade, a legislação e os momentos marcantes da história carioca. O acervo também reúne obras de Manoel da Cunha, um dos grandes nomes da pintura brasileira do século XVIII.

A equipe do cerimonial da Câmara do Rio proporciona ao público uma visita guiada pelas dependências do palácio. No segundo pavimento, o visitante é conduzido ao Salão Nobre, onde acontecem algumas audiências com participação da sociedade. O local chama a atenção pela decoração em estilo Luiz XV, com detalhes em folhas de ouro, mobiliário histórico e espelhos de cristal. Já a Sala Inglesa, inspirada no parlamento britânico, preserva uma peça rara: a cabine de votação antiga. “Era uma espécie de confessionário, uma cabine de votação em que os parlamentares podiam votar secretamente, quan-



Foto: Renan Olaz/CMRJ

do o voto ainda era secreto. Atualmente, tudo é transparente, inclusive transmitido pela televisão e pelo YouTube”, relata a cerimonialista Ana Carolina Mangia.

PLENÁRIO ABERTO A TODOS

O plenário da Câmara desperta a curiosidade dos visitantes, porque é o local em que acontecem as sessões legislativas. Na lateral, a Tribuna Marielle Franco, em homenagem à vereadora executada, representa a participação popular e os direitos humanos. Na cúpula da rotunda, o vitral assinado pelos irmãos

Chambelland simboliza os ideais republicanos. Também se destaca, acima da imponente mesa diretora, o painel histórico *A Fundação da Cidade do Rio de Janeiro*, pintado por Rodolfo Amoedo, em 1925.

A Câmara também assumiu uma vocação educativa, com iniciativas que aproximam crianças, adolescentes e cidadãos do funcionamento do Parlamento, por meio dos projetos Carioquinha, Escola do Legislativo e Câmara Juvenil. Neles, os estudantes assumem simbolicamente o papel de vereadores e conhecem, na prática, o processo legislativo.



Foto: Renan Olaz/CMRJ

Apesar da mudança que já está ocorrendo das atividades da Câmara Municipal do Rio para o Edifício Serrador, o palácio deve permanecer preservado para visitação e sessões solenes. De portas abertas, o público pode conhecer esse patrimônio histórico-cultural e ter a oportunidade de apresentar às novas gerações o funcionamento da rotina legislativa do Rio de Janeiro. ✳

Mariana Leão é jornalista, apresentadora, repórter e editora, com passagem pelas emissoras Globo, Record, Rede TV e Band

Na outra página, o vitral da cúpula do plenário, assinado pelos irmãos Chambelland, retrata a história da República. Acima, o Plenário da Câmara Municipal do Rio de Janeiro e o Salão Nobre, inspirado no Palácio de Versalhes. Nas fotos à esquerda, a Sala Inglesa, em estilo elisabetano, revestida em madeira buia, e a antiga cabine de votação. À direita, Ana Carolina Mangia, que nos conduziu na visita guiada



Foto: Oberdan Magalhães

“Era uma espécie de confessionário, uma cabine de votação em que os parlamentares podiam votar secretamente, quando o voto ainda era secreto. Atualmente, tudo é transparente, inclusive transmitido pela televisão e pelo YouTube.”

Ana Carolina Mangia, cerimonialista do Palácio Pedro Ernesto

VISITAÇÃO GUIADA

Ocorre de segunda a sexta-feira, das 10h às 16h, na Praça Floriano, s/nº, Cinelândia. A entrada é gratuita. Para grupos de até dez pessoas, não é necessário agendar. Mas atenção: por ser um órgão público em funcionamento, não é permitido entrar com bermudas, camisetas sem manga ou chinelos.





ESPECIAL



Na década de 30, os pioneiros do Clube dos Marimbás. À direita, um cantinho especial com vista para o mar

CLUBE DOS MARIMBÁS

TRADIÇÃO COM VISTA PRIVILEGIADA DE COPACABANA

ENTRE O MAR E UM DOS CENÁRIOS MAIS DESLUMBRANTES DO RIO, ESTE CANTINHO ESCONDIDO NO POSTO 6 ATRAVESSA GERAÇÕES PRESERVANDO HISTÓRIAS E UM JEITO MUITO PRÓPRIO DE RECEBER. AOS 94 ANOS, SEGUIE COMO UM ENDEREÇO EXCLUSIVO, ONDE PESCA, GASTRONOMIA E CELEBRAÇÕES SE ENCONTRAM À BEIRA-MAR.

Fotos: DIVULGAÇÃO

Em 1932, 36 jovens rapazes apaixonados pela pesca e pelos esportes náuticos costumavam lançar seus anzóis no Posto 6 da Praia de Copacabana, coladinho ao Forte. No mar, havia um peixe em abundância: o marimbá. Essa turma, então, deu início ao Clube dos Marimbás, inicialmente numa casa na rua Sá Ferreira, mas sempre com a forte ligação com o mar e a caça submarina. Em 1941, o Marimbás

ganhou não só a sua sede definitiva, na praça de acesso ao Forte de Copacabana, como também selou a conquista de uma das vistas mais lindas do litoral carioca.

Noventa e quatro anos depois, o clube segue como um espaço pequeno e tradicional, com apenas 500 sócios – desses, a média de frequentadores fica em torno de 150 a 180 que vão sempre. “O Marimbás é como se fosse

“ Quando entrei para o Marimbás, há 24 anos, já não era tão machista. Ele foi virando um clube mais social, que hoje tem uma comodora mulher. ”

Lydia Valansi, comodora do clube



Foto: João Paulo Figueiredo

Acima, as festas de réveillon com vista privilegiada para os fogos. À esquerda, a comodora Lydia Valansi com uma frequentadora assídua: Narcisa Tamborinduguy

uma grande família. Aqui, evitamos qualquer tipo de desavença e tentamos harmonizar tudo ao máximo. Até porque é um lugar privilegiado. Quando se fala no clube não tem como não mencionar essa vista de Copacabana”, afirma o conselheiro nato Paulo Simões.

Ele reforça que o Marimbás, por muito tempo, seguia o lema “meninas não entram” – até podiam frequentar as dependências em eventos, mas não podiam adquirir títulos de sócias. Com o passar dos anos, isso foi ficando para trás. Até que veio o grande marco revolucionário: “A gente vive quebrando pa-

especial

CLUBE DOS MARIMBÁS

radigmas, não é mesmo? E o maior deles foi que, depois de quase 80 anos de existência, o Marimbás tem uma mulher como comodora”, conta Paulo.

Desde 2024, Lydia Valansi é quem está à frente do clube náutico. “Quando entrei para o Marimbás, há 24 anos, já não era tão machista. Ele foi virando um clube mais social, que hoje tem uma comodora



O Marimbás se mantém focado na pesca submarina, com seus sócios levando muitos prêmios para o clube. À esquerda, o destaque vai para a gastronomia e a tradicional feijoada no Carnaval

mulher”, comemora Lydia. E ela fala dos encantos do Marimbás: “Você sai com o seu barco, volta com seu peixinho e leva para a cozinha preparar. Você mesmo come o peixe que pescou. Vale dizer que o nosso restaurante é o carro-chefe daqui. Uma comida maravilhosa, com especialidade em frutos do mar”.

RÉVEILLON DE CAMAROTE

Não se pode esquecer, obviamente, que a vista privilegiada é um prato cheio para festas memoráveis. As de réveillon já são tradicionais, com as pessoas vendo a queima de fogos como se estivessem em um camarote. “Nos meus 40 anos de sócio do Marimbás, já fui a pelo menos 30 réveillons. Este clube é completamente diferente de todos os outros. Você chega e senta em qualquer mesa e conversa com todo mundo. Todos se conhecem”, enaltece Francisco Figueiredo, presidente do conse-

lho. Importante completar que todo ano, no Carnaval, acontece a disputada Feijoada do Marimbás, com muito samba à beira-mar.

Mas o local também cede espaço para festas ao longo do ano, e quem já comemorou o seu aniversário no Marimbás foi a socialite Narcisa Tamborinduguy. “Fiz uma festa enorme, aqui tudo bomba. Eu amo esse clube, o melhor de todos. Já conheço os funcionários, e são todos simpáticos e gentis. A comida é maravilhosa e a vista, linda. É tudo lindo”, revela encantada, enquanto abraça a comodora. “A Lydia Valansi também é uma comodora linda e maravilhosa. Ai, que loucura”, finaliza Narcisa, com sua frase típica, deixando em todos nós a vontade de também curtir o Clube dos Marimbás. Mais um pedacinho do Rio de Janeiro que encanta. ✳

Reportagem de Alexandre Teves



LOGÍSTICA
QUE CONECTA
O SEU NEGÓCIO
AO BRASIL

ENTREGA
HOJE.
CRESCIMENTO
SEMPRE.

R3 EXPRESS

LOGÍSTICA & TRANSPORTE PARA E-COMMERCE

ENTREGANDO PACOTES, CONECTANDO PESSOAS



SLA ACIMA
DE 98%



SAME DAY
E NEXT DAY



PLATAFORMAS
CONECTADAS



14 ANOS
DE OPERAÇÃO

MAIS
DO QUE
ENTREGAS,
REALIZAMOS
CONEXÕES.

- ✓ Soluções personalizadas para e-commerce
- ✓ Rastreamento em tempo real
- ✓ Equipe especializada



ENTRE EM CONTATO:

(11) 99674-4141



E-COMMERCE



MODA



PET



MARKETPLACE



E MUITO MAIS

DO SEU ESTOQUE ATÉ O SEU CLIENTE



MATÉRIA DO MÊS

Mariana Leão @marianaleaooficial

LEI SECA

UMA MISSÃO PELA VIDA

HÁ 17 ANOS, A OPERAÇÃO LEI SECA TRANSFORMA ABORDAGENS NAS RUAS EM PREVENÇÃO DE ACIDENTES E CONSCIENTIZAÇÃO. DESDE 2009, A FISCALIZAÇÃO QUE COMBATE A COMBINAÇÃO DE ÁLCOOL E DIREÇÃO SE TORNOU SÍMBOLO DE SEGURANÇA NO TRÂNSITO. EM SETEMBRO, MÊS DA SEMANA NACIONAL DO TRÂNSITO, TIVEMOS SINAL VERDE PARA EMBARCAR EM UM CONJUNTO DE AÇÕES PREVENTIVAS QUE PODEM SALVAR MUITAS VIDAS.

S seja bem-vindo à Operação Lei Seca! Por favor, deixe o alerta do carro ligado, pegue sua habilitação e o documento do veículo. Peço, por gentileza, que me acompanhe até a nossa triagem, onde o senhor contará até dez junto ao aparelho." Essa abordagem feita pelo sargento Monteiro é o padrão de conduta do policial militar que opera na blitz da Lei Seca no estado do Rio de Janeiro – uma forma também de aproximar a população dos profissionais responsáveis pela fiscalização. Ao explicar os procedimentos adotados durante as operações e esclarecer dúvidas sobre a legislação, os agentes reforçam que a fiscalização não é apenas uma medida punitiva, mas parte de uma política de preservação da vida.



Foto: Divulgação

matéria do mês

LEI SECA

Ao longo da trajetória da Lei Seca no Rio, até o último balanço, mais de 5 milhões de motoristas tinham sido abordados pelas equipes de fiscalização. O trabalho resultou em 377.874 ocorrências relacionadas à alcoolemia, sendo 339.632 recusas ao teste, 29.170 enquadramentos administrativos e 8.377 enquadramentos criminais. Outros 695 casos correspondem a constatações do artigo 306 do Código de Trânsito Brasileiro, por outros meios. Os números revelam a dimensão de uma operação que tem como principal objetivo impedir que motoristas sob influência de álcool continuem circulando e colocando em risco a própria vida e a de outras pessoas. “A nossa operação é realizada em dez pontos distintos todas as noites. Aos fins de semana, já com 12 equipes, fazemos operação também no interior do estado, onde o índice de alcoolemia tende a ser mais elevado”, informa o superintendente da Lei Seca no Rio de Janeiro, tenente-coronel Senna.

UM BRAÇO DA SEGURANÇA PÚBLICA

A atuação da Lei Seca também produz resultados que ultrapassam a esfera do trânsito. Durante as abordagens, a fiscalização de documentos e a consulta aos sistemas de segurança permitem identificar outras irregularidades e ocorrências de natureza criminal.

Entre 2009 e 30 de junho de 2026, as ações contribuíram para o cumprimento de 278 mandados de prisão, a apreensão de 146 armas de fogo e a recuperação de 407 veículos com registro



Foto: Mariana Leão



Foto: Mariana Leão

Dois ações dos agentes da Lei Seca na educação da população: no alto, durante um jogo no Maracanã, e nas escolas



Foto: Mariana Leão



ESCANEE E ASSISTA A ESTA MATÉRIA



Foto: Divulgação

de roubo ou furto. Esses números mostram como a presença ostensiva das equipes nas vias públicas pode funcionar também como uma ferramenta de apoio à segurança. Uma abordagem que começa com a fiscalização de trânsito pode resultar na localização de um foragido

da Justiça, na recuperação de um veículo roubado ou na retirada de uma arma de circulação.

EDUCAR PARA TRANSFORMAR

É comum encontrar agentes de educação na Operação Lei Seca. Eles foram vítimas de acidentes de trânsito e estão ali para realizar o trabalho de conscientização ao volante. Em uma cadeira de rodas, Elaine Dutra participa da blitz pedindo aos motoristas que não brinquem com algo tão sério. “Tem gente que chega a dizer que dirige melhor quando bebe, mas nós somos o exemplo de que isso é um absurdo. Quem pensa assim pode se machucar e prejudicar outra pessoa”, alerta a agente.

“**A nossa operação é realizada em dez pontos distintos todas as noites. Aos fins de semana, fazemos operação também no interior do estado, onde o índice de alcoolemia tende a ser mais elevado.**”

Tenente-coronel Senna, superintendente da Lei Seca/RJ

A fiscalização também é uma forma de educar a população. Para aqueles que tentam driblar a operação trocando de lugar quando avistam o balão da operação, saibam que drones estão fazendo o monitoramento de longe. Nesse caso, motorista e carona terão que se submeter ao teste. “A multa para quem for pego dirigindo sob efeito de álcool é de R\$ 2.934,70. Além disso, fica 12 meses sem dirigir, e o carro só é liberado na presença de outro motorista habilitado e sóbrio”, alerta a tenente-coronel Patrícia Monteiro, subsecretária de Programas Governamentais da Secretaria de Estado de Governo do Rio de Janeiro (Segov-RJ). Ainda segundo a subsecretária, existem dois tipos de teste: o primeiro detecta se houve consumo de álcool. Caso positivo, o segundo teste consegue identificar a quantidade presente no organismo da pessoa.

Apesar da triagem levar uns cinco minutos, muitos motoristas apoiam o procedimento com o etilômetro, popularmente conhecido como bafômetro. “Esse teste é superimportante, porque, como eu sou motorista de aplicativo, a gente vê a cada dia muitos acidentes”, conta Felipe Dantas, após ser liberado pela

Foto: Mariana Leão



matéria do mês

LEI SECA

blitz. Quanto à nova resolução para fiscalizar motoristas sob o efeito de substâncias psicoativas, Patricia esclarece que, apesar da aprovação da lei em agosto de 2026, os aparelhos ainda não estão disponíveis para o uso nas operações.

O QUE ESTÁ EM JOGO?

Maracanã lotado para o jogo do Flamengo. Muitos torcedores chagam ao estádio com um copo de cerveja na mão, e é aí que entra em campo o time da Lei Seca. Mirando um gol inflável, os torcedores são convidados a chutar a bola usando óculos de realidade aumentada que simula embriaguez. O resultado, você já imagina. Então, o recado está na ponta da língua: “Rapaziada, tô com a tropa da Lei Seca aqui. Se for beber, não dirija”, disparou o torcedor Caique Marques, cumprimentando os agentes de educação.

Além de atuarem em estádios de futebol, os agentes da Lei Seca também visitam escolas para formar futuros condutores conscientes. Entre 2019 e 2026, foram realizadas cerca de 2.500 palestras, que reuniram mais de 235 mil participantes. Além das escolas, as equipes levam informação sobre responsabilidade, segurança e os

“Peguei carona com uma pessoa que tinha bebido, e ela colidiu. Ninguém precisa passar pelo que nós passamos para entender que a mistura de álcool e direção não combina.”

Fernanda Carlos, agente de educação da Lei Seca

“A multa para quem for pego dirigindo sob efeito de álcool é de R\$ 2.934,70. Além disso, fica 12 meses sem dirigir, e o carro só é liberado na presença de outro motorista habilitado e sóbrio.”

Tenente-coronel Patricia Monteiro, subsecretária de Programa Governamentais da Segov-RJ



Foto: Mariana Leão

“Operação Lei Seca, não por mim, mas por todos nós!”

Anna Luz Barcellos, 11 anos

riscos provocados pela associação entre bebida alcoólica e direção a empresas, instituições e diferentes espaços da sociedade.

Entre apresentações e dinâmicas que ensinam as regras ao volante, os agentes com deficiência física por acidentes de trânsito contam suas histórias para as crianças. A menina Anna Luz Barcellos, de 11 anos, tem curiosidade de saber como foi que a agente de educação da Lei Seca, Fernanda Carlos, ficou paraplégica. Em conversa com ela e um grupo de amigos, Fernanda relatou: “Peguei carona com uma pessoa que tinha bebido, e ela colidiu. Eu era a única pessoa que estava no carro sem o cinto de segurança. Tive uma fratura séria na colu-

Foto: Mariana Leão



“Esse teste é superimportante, porque a gente vê a cada dia muitos acidentes.”

Felipe Dantas, motorista de aplicativo

na e três paradas cardíacas. Ninguém precisa passar pelo que nós passamos para entender que a mistura de álcool e direção não combina”. E ela continuou contando como deu a volta por cima: “Tive a oportunidade de recomeçar do zero, fui mãe novamente na cadeira de rodas. Hoje, eu pratico esporte, nas horas vagas, sou motorista de aplicativo, porque a vida continua e a gente não pode parar”. A aluna, emocionada com a história, levantou-se e deu um abraço na agente Fernanda e, com espontaneidade, disparou: “Operação Lei Seca, não por mim, mas por todos nós!”. *

Mariana Leão é jornalista, apresentadora, repórter e editora, com passagem pelas emissoras Globo, Record, Rede TV e Band



Foto: Mariana Leão

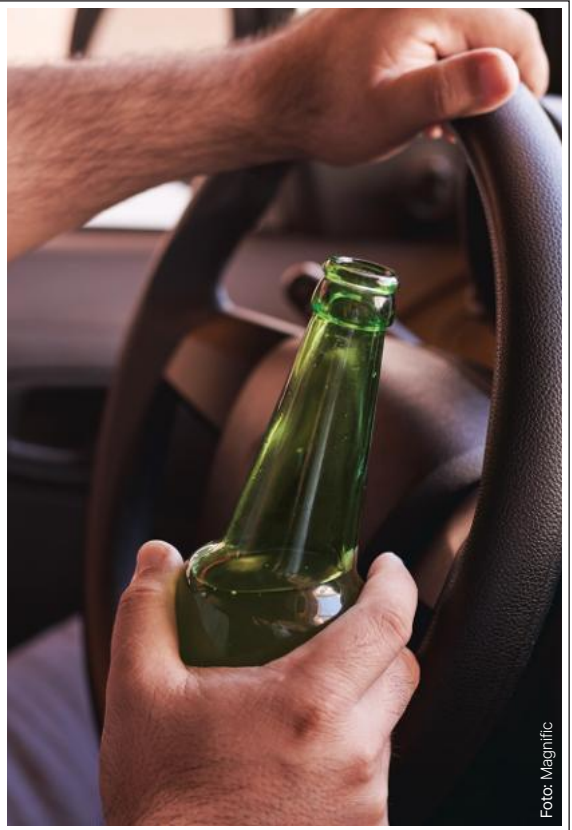


Foto: Magnific



ESPORTE

Walter Troncoso

@wtroncosojr

JIU-JÍTSU

UMA LUTA QUE TRANSFORMA

ENTRE AS ARTES MARCIAIS, A QUE APRESENTA O MAIOR NÚMERO DE PRATICANTES NO BRASIL É O JIU-JÍTSU, SEGUNDO DADOS DO IBGE. MAS AS LIÇÕES DESSE ESPORTE ULTRAPASSAM OS LIMITES DO TATAME. ALÉM DE TRABALHAR O CORPO, A PRÁTICA DEIXA A MENTE FORTE, TRAZENDO UM CONTROLE EMOCIONAL IMPORTANTE NOS DIAS DE HOJE.

Quando falamos do jiu-jitsu brasileiro, sabemos que ele carrega um sobrenome conhecido no mundo inteiro: Gracie. Ao longo de 100 anos, a família ajudou a desenvolver e popularizar a modalidade, transformando o esporte em uma tradição que atravessa gerações. E para falar um pouco sobre o assunto, conversamos com uma representante da quarta geração desta família, Kyra Gracie. Oito vezes campeã mundial, ela atualmente transmite os ensinamentos

do tatame na Gracie Kore, certa de que a prática oferece muitos benefícios: "No jiu-jitsu, você tem diversos ganhos, inclusive o mental. Depois que você cuida do seu corpo, trabalha muito a sua mente, e é o que temos que buscar no mundo em que vivemos hoje".

Não é à toa que, atualmente, muitas pessoas procuram essa arte marcial para conquistar mais tranquilidade. "É a calma diante do caos. É você saber ter inteligência emocional, se controlar e enten-

Walter Troncoso entrevistou Kyra Gracie, diretamente do tatame da Gracie Kore

“O aluno sai com a mente muito mais clara e fica mais fácil até para a resolução de problemas.”

Kyra Gracie, atleta



Foto: Dudu de Luca

esporte

JIU-JÍTSU

der sobre a sua respiração, para ter a melhor estratégia de agir quando necessário e também saber quando não agir. Levar esses ensinamentos do tatame para a vida é fundamental. Hoje, a gente vive num mundo em que já acorda e está ali nas redes sociais, e vai dormir e ainda está

respondendo a e-mails. E se a pessoa deixar isso dominar a sua vida, uma hora vai ter um burnout ou picos de ansiedade", considera Kyra. E ela completa: "O aluno sai daqui com a mente muito mais clara e fica mais fácil até para a resolução de problemas".

Quem confirma que isso é a mais pura verdade é o ator Malvino Salvador, que pratica o esporte há 18 anos: "O jiu-jitsu nos traz controle emocional, equilíbrio, autoconfiança, autoestima, resiliência, disciplina, foco e garra. São muitos aspectos positivos, que foram fundamentais na formação da minha personalidade. E posso dizer que o jiu-jitsu me ajudou em todas as esferas da minha vida".

Mas será que a prática é para todo mundo mesmo ou é só para quem tem força, coordenação motora e mobilidade? "O jiu-jitsu não exige um biotipo específico. Você não tem que ser alto e atlético. Dá para adaptar a todos os perfis. Uma pessoa que é mais baixinha vai fazer umas técnicas, e a que é mais alta vai fazer outras. Por isso que é um jogo muito legal, porque você vai sempre trabalhar e ser desafiado por pessoas com diferentes perfis", responde Kyra.

Vale incluir que a metodologia aplicada na Gracie Kore é para todas as idades, até mesmo para sedentários e para o público 50+, que desejam mudar o estilo de vida. "Nós temos uma metodologia desenhada justamente para preparar o corpo dessa pessoa que quer aprender, até que ela esteja preparada para as situações de luta. Ela não vai chegar já lutando, porque precisa ter uma base, mas, quando a gente percebe que o aluno evoluiu, aí sim buscamos mais desafios para ele", explica Kyra. E a atleta traz outro estímulo importante para os mais velhos: "Aqui, eles vão ter mais longevidade e mais mobilidade, e ainda vão fazer amizades muito positivas, que viram amigos fora do tatame também".



Foto: Dudi de Luca

“O jiu-jitsu me ajudou em todas as esferas da minha vida.”

Malvino Salvador, ator

aluno nem lembra que tem. Mas, na minha opinião, o maior ganho que o jiu-jitsu pode dar à pessoa é um processo de transformação emocional e mental. O ser humano que sabe se defender é mais seguro. E, assim, se torna menos violento. Ele sabe gerenciar o medo dele de uma forma diferente do que aquela pessoa que não sabe se defender. Então, quando me perguntam qual é o primeiro passo da defesa pessoal, eu falo que é a gentileza. Agora, para você ser uma pessoa gentil, você precisa saber se defender".

Assim como Kyra afirmou, o professor finaliza ressaltando que, diante da massificação da conexão virtual, o esporte é uma grande saída: "Numa época em que está todo mundo isolado em telefone celular, você tem um contato físico. Troca ocitocina e está num ambiente que transforma a pessoa. Ela se torna mais segura, mais confiante e mais equilibrada. Melhora o corpo e a cabeça, e ainda faz amigos de verdade". Gostou disso? Então é só tomar a decisão de fazer parte da turma do tatame. *

Walter Troncoso é profissional de educação física e empresário

QUANDO A DEFESA GERA GENTILEZA

Já o professor José Roberto de Oliveira, da Rio Jiu-Jitsu Old School, lembra que essa arte marcial foi criada para ensinar seus praticantes a se defenderem. "Eu trabalho 100% com a defesa pessoal. Porém, o que eu realmente mais gosto de ver é o processo transformador que causa no aluno. Aqui, ele não vem com aquela intenção de ganhar do outro, e sim com a intenção de vencer os fantasmas dele", revela José Roberto.

Nesse aspecto, ele também aponta que os benefícios do esporte vão muito além da melhora corporal: "O ganho físico é ótimo, porque mexe músculos do corpo que o

“O maior ganho que o jiu-jitsu pode dar à pessoa é um processo de transformação emocional e mental.”

José Roberto de Oliveira, professor da Rio Jiu-Jitsu Old School



Acima, Troncoso com o ator Malvino Salvador, que pratica o esporte há 18 anos. Abaixo, o professor José Roberto, que apoia a luta como defesa pessoal

Foto: Arquivo pessoal



Foto: Magnific



A gente vive de futuro porque o futuro vive de inovação.

Os programas de educação executiva da Firjan IEL foram criados para impulsionar líderes capazes de transformar estratégia em resultado.

Em nossos cursos e imersões, executivos têm acesso a um ensino personalizado, com foco nos desafios reais da indústria, ampliando sua visão estratégica.

A gente vive de futuro porque o futuro vive da gente.



**Conheça
nossas soluções.**





CARPACCIO DE ABACAXI VICTORIA



ESCABÊCHE DE PEIXE COM JUS DE GALINHA CAIPIRA



CAMARÃO DOÇURA DE BATATA-DOCE



CREMOSO DE QUEIJO DE CABRA



Os clientes ocuparam todas as mesas do restaurante Skylab para prestigiar a arte culinária feita a três: Rubens Gonçalves, Frédéric Monnier e Frédéric Jaunault



GASTRONOMIA



Frédéric Monnier @fredericmonnier

Maître de Cuisinier de France

UM JANTAR A SEIS MÃOS

DE FRENTE PARA O MAR DE COPACABANA, FRÉDÉRIC JAUNALT, RUBENS GONÇALO E EU DIVIDIMOS A COZINHA DO SKYLAB, MOSTRANDO QUE, PARA UMA EXPERIÊNCIA CHEGAR À MESA NO TEMPO CERTO, É PRECISO MUITO MAIS DO QUE UM BOM CARDÁPIO. DESTA VEZ, QUERO LEVAR VOCÊS PARA O OUTRO LADO DO SALÃO: PARA DENTRO DA COZINHA.

Fotos: MARCELLO DIAS

relação entre cozinha e salão. Quando o serviço começa, tudo isso tem que funcionar ao mesmo tempo. Durante um jantar com várias etapas, o chef precisa ter uma visão muito mais ampla do que apenas a receita que está preparando. É necessário acompanhar a equipe, entender o ritmo das mesas, conferir o que já saiu, antecipar a próxima etapa e perceber rapidamente quando algum ajuste precisa ser feito.

CARDÁPIO EM DOSE TRIPLA

Naquela noite, tínhamos pratos assinados individualmente e outros construídos em conjunto. O menu começou com três amuse-bouches. Jaunault preparou um carpaccio de abacaxi Victoria com molho gribiche. Eu apresentei um cremoso de queijo de cabra, pera caramelizada com nozes e redução de mel com tomilho. Rubens trouxe o camarão com tucupi, em uma combinação com tartar de camarão, ikura e chuchu.

ESTE JANTAR NÃO NASCEU APENAS DA VONTADE DE COLOCAR TRÊS NOMES EM UM CARDÁPIO. HAVIA TROCA PROFISSIONAL, AMIZADE, FORMAÇÃO E O DESEJO DE APROXIMAR PESSOAS POR MEIO DA COZINHA.

No dia 27 de agosto, subi ao 30º andar do Othon Palace Copacabana Rio para uma noite muito especial, no Skylab. Ali estavam comigo dois profissionais que admiro: o francês Frédéric Jaunault, Meilleur Ouvrier de France Primeur 2011, e Rubens Gonçalves, chef-executivo do Othon Palace. Foi uma noite que reuniu gastronomia francesa, ingredientes brasileiros e, principalmente, muita troca profissional. O salão tinha uma vista privilegiada para o mar e para a noite do Rio. Para quem estava à mesa, a experiência começava com o ambiente, o coquetel de recepção e, depois, com a sequência do menu. Na cozinha, o jantar havia começado muito antes.

Um evento gastronômico exige planejamento desde a construção do cardápio. É preciso pensar nas preparações, nos produtos, no tempo de cada etapa, na organização da equipe, no espaço disponível e na



CORDEIRO 7 HORAS COM MOUSSELINE DE BATATA-BAROA

Depois vieram as entradas, entre elas, o camarão com iodô e doçura, assinado por Jaunault, e o escabêche de peixe, preparado por Rubens. No prato principal, servi um cordeiro cozido por sete horas, com crosta de ervas, mousseline de batata-baroa e jus court de tomilho. Para finalizar, os três chefs participaram da sobremesa, que reuniu chocolate meio-amargo e cupuaçu.

Mas existe uma diferença importante entre escrever um menu e fazê-lo acontecer para uma sala inteira. Durante o serviço, os pratos precisam sair em sequência e com regularidade. Cada preparação tem seu tempo, mas todas precisam se encontrar no momento da montagem. Em uma bancada, um chef coloca o molho, outro finaliza o ingrediente principal, outro confere o acabamento. Às vezes, é uma erva, uma flor, alguns segundos que fazem diferença.

Uma cozinha profissional funciona muito pela capacidade de antecipação. Você observa o que está acontecendo agora, mas precisa estar pensando dois ou três movimentos à frente. Enquanto uma etapa está saindo, a próxima já precisa estar sendo organizada. Ao mesmo tempo, é necessário manter comunicação com

ENQUANTO UMA ETAPA ESTÁ SAINDO, A PRÓXIMA JÁ PRECISA ESTAR SENDO ORGANIZADA. POR ISSO, EXISTE UMA ESPÉCIE DE COREOGRAFIA DENTRO DA COZINHA.

a equipe do salão para que o ritmo da experiência seja confortável para quem está à mesa. Por isso, existe uma espécie de coreografia dentro da cozinha.

Este jantar não nasceu apenas da vontade de colocar três nomes em um cardápio. Havia troca profissional, amizade, formação e o desejo de aproximar pessoas por meio da cozinha. Quando chefs de diferentes gerações e trajetórias trabalham juntos, cada um chega com sua técnica, seus produtos, suas referências e sua maneira de enxergar a cozinha. Em vez de apagar essas diferenças, um jantar a seis mãos pode justamente colocá-las para conversar.

Existe ainda uma última etapa que considero indispensável em qualquer evento: sair da cozinha. De-



À esquerda, os três chefs dividem a cozinha, num clima de amizade e colaboração. Acima, um momento que Monnier faz questão de saborear: ao final do jantar, ele vai ao salão conversar com os clientes



CAMARÃO & TUCUPI



MÉLANGE CHOCOLATE MEIO-AMARGO & CUPUAÇU

gastronomia

UM JANTAR A SEIS MÃOS

pois da tensão do serviço, gosto de chegar ao salão, conversar com os convidados, ouvir impressões e perceber como aquilo que planejamos durante tantos dias foi recebido. Foi uma noite de muito trabalho, mas também de amizade, troca e compartilhamento. É nisso que acredito e é isso o que procuro construir na gastronomia: encontros que aproximem profissionais, valorizem diferentes experiências e façam o conhecimento continuar circulando.

Nos vemos na próxima coluna.

À bientôt!

Frédéric Monnier é presidente e fundador da Associação de Chefs França-Brasil, Embaixador do Polo Gastronômico da Zona Sul, professor do Senac e proprietário da Monnier Gastronomia. Sua formação na França: restaurantes estrelados, como Au Comte de Gascogne, L'Agath, Lasserre e L'Amphyclès, chef do Bistrot Maison – Consulado da França na Av. Presidente Antônio Carlos, 58, 11º andar, Centro – Rio de Janeiro

ESCANEE
E ASSISTA
A ESTA
MATÉRIA





TURISMO, LAZER & NEGÓCIOS

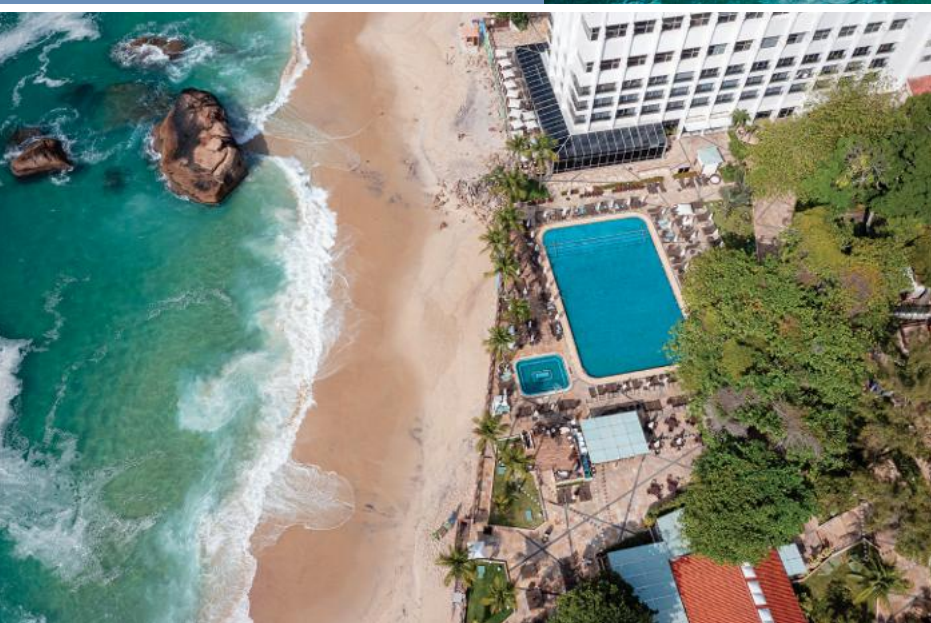
Luiz Strauss

@promotionaltravel

SHERATON GRAND RIO RESORT EM PLENA CIDADE

ENTRE O MAR E A MONTANHA, A POUCOS MINUTOS DO LEBLON, UM DOS MAIS TRADICIONAIS HOTÉIS DO RIO DE JANEIRO REÚNE HOSPEDAGEM SOFISTICADA, LAZER VARIADO, GASTRONOMIA E ESTRUTURA PARA GRANDES EVENTOS. E TUDO ISSO NO MELHOR ESTILO PÉ NA AREIA.

Fotos: DIVULGAÇÃO



Com sua praia privativa e ampla área de lazer, com piscinas e quadras de tênis, o Sheraton se destaca na hotelaria carioca

Turismo, lazer e negócios

SHERATON

Há mais de 50 anos integrado à paisagem carioca, o Sheraton Grand Rio Hotel & Resort ocupa uma posição diferenciada na hotelaria da cidade. Construído à beira de uma praia particular, combina a infraestrutura de um resort à proximidade de um dos bairros mais sofisticados do Rio, o Leblon, permitindo que o visitante possa aproveitar de forma fácil este ponto turístico ou, simplesmente, nem sair do hotel.

“A gente acredita que o hóspede hoje não busca só hospitalidade, ele busca experiência”, resume Sintia Gomes, gerente-geral do Sheraton Grand Rio. E estrutura para isso não falta. São 538 apartamentos, todos com varanda e vista para o mar, além de uma suite presidencial com mais de 220 metros quadrados e uma das vistas mais privilegiadas da Cidade Maravilhosa.

Para quem prefere aproveitar o próprio resort, as opções passam por piscinas, kids club, spa, health



Foto: Eduarda Teixeira

club (com spa e sala de massagem), academia e três quadras de tênis de frente para o mar – uma de saibro e duas de piso duro. “O hotel oferece, para quem quer ficar, todas as facilidades”, destaca Sintia. O perfil dos hóspedes ajuda a explicar a diversidade da estrutura.

“A gente acredita que o hóspede hoje não busca só hospitalidade, ele busca experiência.”

Sintia Gomes,
gerente-geral do
Sheraton

Pelo Sheraton, passam desde famílias e casais em lua de mel até executivos e grupos corporativos e de incentivo. “Nós recebemos uma diversidade enorme de turistas, tanto a lazer como a negócios. Então, temos que oferecer para todo público uma experiência diferenciada”, afirma a gerente-geral.

NEGÓCIOS COM VISTA PARA O MAR

De fato, a vocação do Sheraton para o turismo de lazer convive com uma importante atuação no corporativo. O hotel possui 14 salas para eventos, sendo que a maior delas comporta até mil pessoas em formato de auditório. Há ainda estrutura própria de apoio, incluindo equipe audiovisual no local e menus desenvolvidos para diferentes formatos de encontros. “Esse segmento mudou bastante. Hoje, a gente quer proporcionar uma experiência muito boa para os participantes”, explica Elizandra Demczyszyn, diretora de

Todas as suítes – e até mesmo a academia – contam com vista para o mar



Turismo, lazer e negócios
SHERATON

vendas e marketing. E, nesse quesito, estar em um resort pé na areia sem deixar a cidade é um diferencial difícil de reproduzir.

A gastronomia completa a experiência. O Sheraton conta com quatro restaurantes, além de opções mais descontraídas. À frente de uma equipe de aproximadamente 110 profissionais, o chef executivo Ataniel Sousa define o conjunto como um verdadeiro polo gastronômico: “Temos conceitos bem diversificados para oferecer ao nosso hóspede, desde o francês ao italiano, mas a nossa ideia principal é focar sempre no conceito brasileiro, fazendo a nossa diversidade e conectando o destino, a viagem do hóspede, com o conceito do Brasil”.

Essa brasilidade também aparece de maneira mais informal. Na área da piscina, um food truck oferece espetinhos, sanduíches, petiscos de boteco e drinques, aproximando o cardápio da atmosfera carioca, enquanto outros espaços, como o Casarão e a Casa da Cachaça, ampliam as possibilidades gastronômicas.

Mas não é preciso estar hospedado para desfrutar de parte dessa estrutura. Os restaurantes são abertos ao público e o sistema de day pass permite que moradores do Rio vivam, por um dia, a experiência de estar em um resort, com acesso à área de piscina e ao serviço de praia privativa, com espreguiçadeiras e guarda-sóis. “O



Foto: Dudu de Luca

“O morador local pode vir passar um dia aqui com a gente e ter realmente a experiência de um hóspede.”

Elizandra Demczyszyn,
diretora de vendas e marketing do Sheraton



O chef executivo Ataniel Sousa está à frente dos quatro restaurantes do hotel, com gastronomia variada



Foto: Eduarda Teixeira

morador local pode vir passar um dia aqui com a gente e ter realmente a experiência de um hóspede”, ressalta Elizandra.

É justamente essa possibilidade de reunir diferentes experiências que mantém o Sheraton Grand Rio como um endereço de destaque na hotelaria carioca. Um resort urbano preparado para receber quem chega de longe, mas também quem mora no Rio e, por algumas horas, quer sentir que viajou com todo o requinte, sem precisar sair da cidade. ✳

Luiz Strauss é presidente do Visit Rio





BEM-ESTAR

Fatima Facuri

@facuri.fatima

OS 7 ELOS DA LONGEVIDADE

VIVER MAIS É UMA CONQUISTA. MAS O VERDADEIRO DESAFIO É CHEGAR LONGE COM SAÚDE, AUTONOMIA E QUALIDADE DE VIDA. E, PARA ISSO, SETE HÁBITOS PRECISAM CAMINHAR JUNTOS. DESCUBRA QUAIS SÃO ELES, SEGUNDO A MEDICINA DO ESTILO DE VIDA.

Estamos vivendo mais. Mas será que estamos vivendo melhor? Quando se fala em longevidade, essa talvez seja uma das perguntas mais importantes a fazer. Para conversar sobre o assunto, recebi Edimilson Migowski, médico e professor da Universidade Federal do Rio de Janeiro (UFRJ), que atua na medicina do estilo de vida e será o curador do Life Global Rio, evento de wellness que vai acontecer em agosto de 2027, no Riocentro. E ele começa lembrando que cuidar da longevidade não é assunto apenas para quem já chegou à maturidade: “Começamos a envelhecer aos 25, 30 anos de idade. Bem antes daquela idade tradicional de 60 anos, em que se fala que somos idosos”. Ainda assim, vem a boa notícia: “Embora o ideal seja começar a se cuidar cedo, antes

tarde do que nunca para começar a promover saúde”.

É justamente aí que entram o que Migowski chama de os sete elos da medicina do estilo de vida: dormir bem, alimentar-se bem, praticar atividades físicas, gerenciar o estresse, cultivar bons relacionamentos, não abusar de drogas – lícitas ou ilícitas – e cuidar da saúde oral. O médico explica que os seis primeiros são tradicionalmente apresentados como pilares da saúde pela Harvard Medical School, mas ele acrescentou a saúde bucal e prefere outra imagem para explicar o conceito: “Não acho legal falar pilar, porque, se eu colocar sete pilares e um tapume em cima, se um pilar for retirado, o tapume não cai já que tem mais seis. O ideal é ver como elos de uma cor-

rente. Quando um deles quebra, toda a corrente se rompe”.

Portanto, esses hábitos estão interligados. “Se você dorme mal, como é que vai gerenciar o estresse? Como é que vai comer bem? Como é que vai fazer atividade física? Então, esses elos conversam entre si”, instiga o médico. Para ele, quem deseja promover saúde precisa observar o conjunto. E o organismo, segundo Migowski, responde rapidamente quando passamos a tratá-lo melhor.

ALIMENTAÇÃO É UM ELO FORTE

Na medicina do estilo de vida, a alimentação ocupa um espaço importante. A proposta é: priorizar comida de verdade e reduzir os ultraprocessados. Migowski resume de uma forma fácil de guardar: “Eu



Foto: Magnific

bem-estar

LONGEVIDADE

vou descascar mais e desembulhar menos". Arroz, feijão, carnes, legumes e vegetais entram nessa lógica. "Não quer dizer que eu nunca vá comer um ultraprocessado, mas devo evitar", completa.

O mesmo raciocínio vale para a atividade física. E aqui o médico desmonta uma desculpa bastante comum: a de que precisamos gostar de exercício para praticá-lo. "Eu faço todo dia, mas não gosto, não. É igual tomar banho, escovar os dentes, me alimentar e beber água. Faço por consciência, porque é necessário e importante", confessa

Porém, não é um almoço saudável ou uma ida à academia que muda uma vida. De acordo com Migowski, o segredo está na constância: "O fato de você comer bem um dia não vai torná-lo saudável. Por outro lado, comer mal um dia também não vai torná-lo



Foto: Eduarda Teixeira

OS SETE ELOS

- 1 DORMIR BEM
- 2 ALIMENTAR-SE BEM
- 3 PRATICAR ATIVIDADES FÍSICAS
- 4 GERENCIAR O STRESS
- 5 CULTIVAR BONS RELACIONAMENTOS
- 6 NÃO ABUSAR DE DROGAS (LÍCITAS OU ILÍCITAS)
- 7 CUIDAR DA SAÚDE ORAL

ESCANEIE E ASSISTA A ESTA MATÉRIA



“Descascar mais e desembulhar menos. Não quer dizer nunca comer ultraprocessado.”

Edimilson Migowski, médico

doente. O que faz com que você tenha uma melhora da sua saúde é a frequência e a consistência com que coloca em prática os sete elos. A ideia é tentar adotar hábitos mais saudáveis. E hábito é algo que já se está fazendo há mais de três meses".

Mas será que quem segue os preceitos da medicina do estilo de vida nunca vai adoecer? O médico responde: "Pode adoecer, desenvolver um câncer, infartar e ter um acidente vascular cerebral, mas não vai ser culpado por isso, porque fez o que precisava para manter a saúde. Foi o destino". Migowski finaliza avisando que, quando se fala em questão genética e envelhecimento, ela é responsável por apenas 5% a 10% das doenças. "A maior parte é o que você está fazendo de hábito saudável ou não. A genética predispõe, mas o que determina, na verdade, é você seguir ou não os sete elos da saúde".*

Fatima Facuri é CEO do Grupo Open Brasil, administradora e uma das principais lideranças da indústria brasileira de eventos. Embaixadora do Global Wellness Institute, atua na promoção da inovação, do desenvolvimento do setor e da agenda do bem-estar

Foto: Magnific

AMOBAR

— EST 2021 —

Mais que um bar, criamos experiências. Do clássico ao autoral, levamos charme, sabor e sofisticação para o seu evento.



DRINKS AUTORAIS



EQUIPE ESPECIALIZADA



ESTRUTURA COMPLETA



INGREDIENTES SELECIONADOS

OPEN BAR QUE TRANSFORMA
momentos em memória



CASAMENTOS
ANIVERSÁRIOS
EVENTOS CORPORATIVOS
E MUITO MAIS



DRINKS
COM E SEM ÁLCOOL

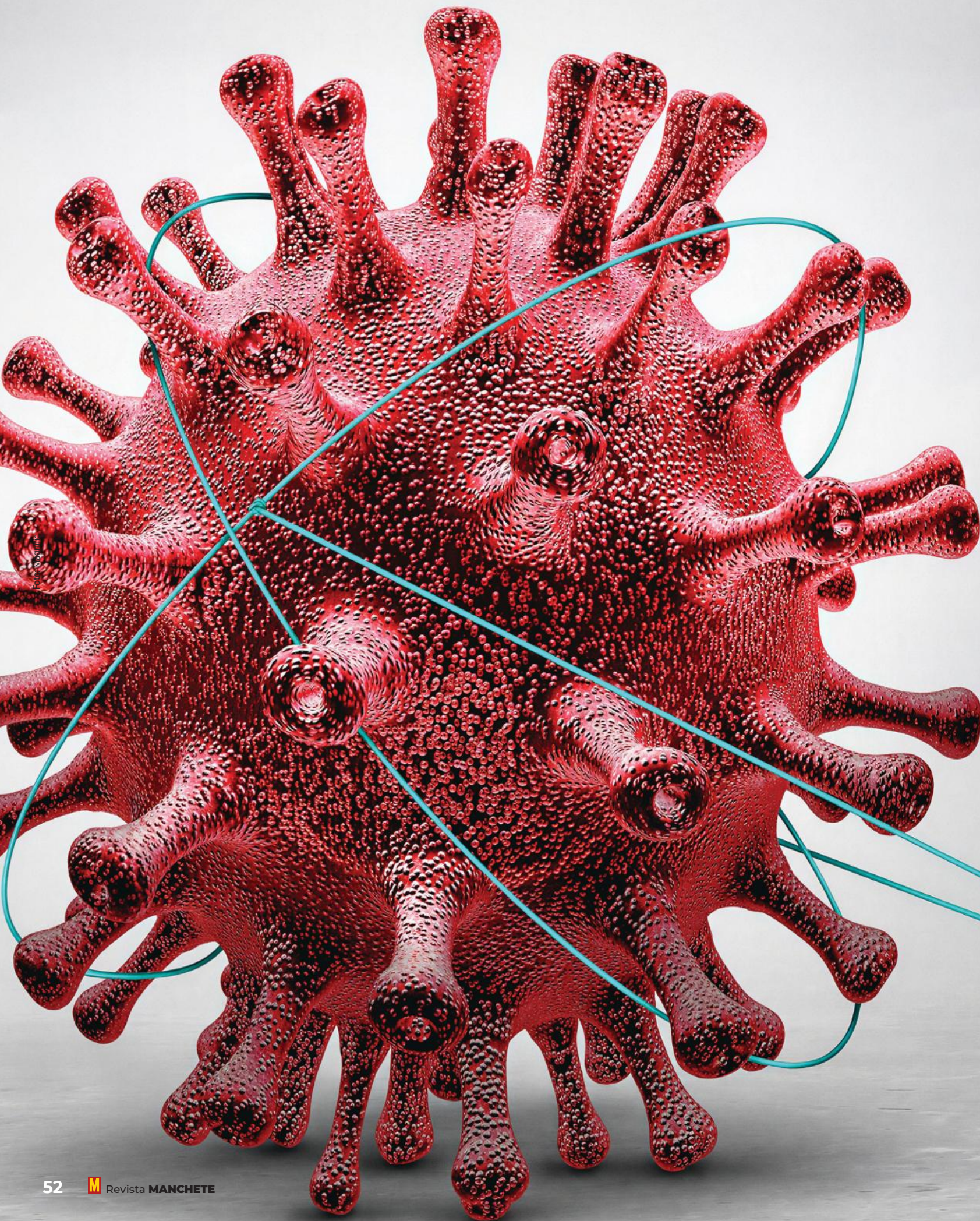


Entre em contato
Apresente esta imagem e
ganhe um super desconto
☎ (21) 99153-3223



Escaneie o qr code e nos
conheça no Instagram
@AMOBAROPENBAR





SAÚDE CLÍNICA

Dra. Ana Cristina Barreira

@dranacristinabarreira



Dr. João Branco

@drjoaobrancooficial

PÓS-COVID

EFEITOS DA DOENÇA PODEM APARECER BEM DEPOIS

SEIS ANOS DEPOIS DA PANDEMIA, ALGUMAS ALTERAÇÕES NO ORGANISMO DE QUEM TEVE A DOENÇA PODEM PERMANECER SILENCIOSAS. ENTENDER ESSES SINAIS E INVESTIR NA PREVENÇÃO FAZ TODA A DIFERENÇA PARA PRESERVAR A QUALIDADE DE VIDA.

Fotos: MAGNIFIC

A pandemia ficou para trás, mas, para muitas pessoas, seus efeitos continuam presentes. Mesmo anos após a infecção, alguns pacientes ainda relatam cansaço persistente, dificuldade de concentração, alterações de memória, ansiedade e problemas cardiovasculares. Embora nem sempre seja possível estabelecer uma relação direta de causa e efeito, a medicina tem observado um número crescente de casos que reforçam a importância do acompanhamento clínico de quem já teve covid-19.

Hoje, entende-se que a covid deixou de ser



vista apenas como uma doença respiratória para ser compreendida também como uma condição de caráter vasculo-inflamatório, capaz de provocar processos inflamatórios persistentes que podem atingir diferentes órgãos e sistemas. Além das alterações físicas, outro aspecto que merece atenção é a saúde mental. Quadros de ansiedade, pânico e depressão

Acima, a Dra. Ana e o Dr. João debatem o assunto nos estúdios da Manchete

saúde clínica

PÓS-COVID

passaram a ser observados com maior frequência após a pandemia e podem comprometer significativamente a qualidade de vida.

Um dos maiores desafios é justamente o fato de que muitas dessas alterações evoluem de forma silenciosa. Há pacientes que não apresentam sintomas importantes, mas descobrem alterações cardiovasculares apenas durante exames de rotina. Por isso, mesmo quem se sente bem deve manter o hábito de realizar check-ups periódicos.

Foi exatamente o que aconteceu com o empresário Sérgio Ferreira, de 66 anos. Acostumado a realizar exames preventivos regularmente, ele percebeu que a rotina de acompanhamento fez toda a diferença. “Antes da covid, meus exames não mostravam qualquer alteração. Agora, apareceram placas na carótida e gordura em artérias do coração. Isso reforçou ainda mais a importância da prevenção. Descobrir um problema cedo permite agir antes que ele se torne algo muito mais grave”, relata.

Na prática clínica, também temos observado um aumento no diagnóstico de doenças crônicas



“Antes da covid, meus exames não mostravam qualquer alteração. Agora, apareceram placas na carótida e gordura em artérias do coração. Isso reforçou ainda mais a importância da prevenção.”

Sérgio Ferreira, empresário

em pacientes que tiveram covid, principalmente naqueles que apresentaram quadros mais graves da infecção. Entre as alterações encontradas, estão hipertensão arterial em pessoas que antes tinham pressão normal, infartos, acidentes vasculares cerebrais (AVCs) e transtornos relacionados à saúde mental, como ansiedade intensa e depressão.

O EFEITO DA NÉVOA MENTAL

Outro grupo de sintomas bastante frequente envolve o chamado comprometimento cognitivo pós-covid. Muitos pacientes relatam que, mesmo anos depois da infecção, nunca mais recuperaram totalmente a memória, a concentração ou o condicionamento físico. Essa alteração costuma ser diferente do simples esquecimento do dia a dia. Algumas pessoas descrevem uma espécie de “névoa mental”, com dificuldade para encontrar palavras, organizar pensamentos e manter o desempenho no trabalho. Embora ainda não exista uma explicação definitiva, acredita-se que o intenso processo inflamatório desencadeado pela

doença, associado ao estresse prolongado e às alterações hormonais provocadas pelo organismo, possa contribuir para esse quadro.

A boa notícia é que há caminhos para minimizar esses sintomas. O tratamento envolve controlar a inflamação metabólica, ajustar a qualidade do sono, reduzir o estresse e recuperar hábitos saudáveis. Com isso, muitos pacientes apresentam melhora tanto da fadiga quanto das funções cognitivas.

Como os sintomas do pós-covid podem se confundir com diversas outras doenças, o acompanhamento médico se torna fundamental para identificar a origem de cada alteração e definir a melhor estratégia de tratamento. Avaliações cardiovasculares periódicas, prática regular de atividade física, alimentação equilibrada e controle dos fatores inflamatórios são medidas importantes para reduzir os riscos e preservar a saúde a longo prazo.

Nesse contexto, a prevenção continua sendo a principal aliada. Mesmo pessoas sem sintomas devem realizar um check-up anual.



Bom sono, exercícios, alimentação saudável e check-up anual previnem problemas pós-covid



Já aquelas que apresentam alguma alteração ou fator de risco podem precisar de avaliações mais frequentes, sempre com orientação médica. Além dos exames físicos, também é importante observar a saúde emocional e buscar ajuda quando houver sinais persistentes de ansiedade, estresse ou depressão.

Outro cuidado essencial está no estilo de vida. Alimentação rica em alimentos naturais, redução do consumo de ultraprocessados, prática de exercícios físicos, sono de qualidade e boa gestão do estresse formam um conjunto de medidas capazes de diminuir processos inflamatórios e contribuir para a recuperação do organismo. A adoção dessas atitudes reforça uma verdade: cuidar da saúde, hoje, continua sendo o melhor investimento para o futuro. ✱

Dra. Ana Cristina Barreira é médica endocrinologista, cardiologista, geriatra, especialista em medicina ortomolecular, diretora científica da Associação Brasileira de Ozonioterapia, professora e palestrante em congressos nacionais e internacionais. Diretora do Espaço Ana Cristina Barreira Medicina Integrativa Clínica

Dr. João Branco é médico endocrinologista, pós-graduado em medicina desportiva e ortomolecular e perito legista. Membro do corpo clínico da clínica HE Performance. Médico responsável pelo tratamento de emagrecimento da artista Jojo Todynho



TOQUE DE ESTILO

Virna Carvalho

@virmacarvalhoarquitetura



Michael Magno

@imoveis_luxury



Criamos uma proposta que integra o design à contemplação da vista, que é a protagonista do espaço.

PAIXÃO À PRIMEIRA VISTA

Fotos: DIVULGAÇÃO

UMA COBERTURA COM VISUAL ESTONTEANTE GANHA UM PROJETO À ALTURA DO CENÁRIO. DESIGN E SOLUÇÕES SOFISTICADAS TRANSFORMAM CADA AMBIENTE SEM TIRAR O FOCO DA ESTRELA DO IMÓVEL: A PAISAGEM.

No mercado imobiliário, a decoração deixou de ser apenas uma questão estética e passou a ter um papel importante na valorização e na comercialização dos imóveis. Hoje, apresentar um imóvel com ambientes que transmitam conforto, funcionalidade e personalidade é uma estratégia que agrega, facilita a venda



e torna a experiência muito mais envolvente. Nesta edição, foi justamente o que fizemos para atender a um cliente bastante exigente, que busca um imóvel de alto padrão, com vista indevassável. Encontramos uma cobertura de tirar o fôlego, com um visual que abrange montanha, lagoa, campo de golfe e mar. Mas, quando



Foto: Vitor e Vinicius Calixto

toque de estilo

DECORAÇÃO

para cozinhas residenciais, com tudo para agradar aos fãs da culinária: controle absoluto da chama, estabilidade térmica, distribuição uniforme do calor, confiabilidade mecânica e durabilidade para o uso intenso, sempre com um design contemporâneo elegante.

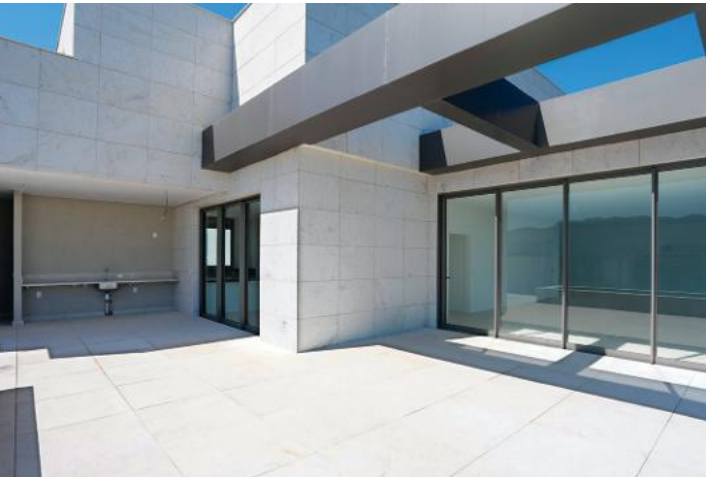
Vale acrescentar que a Morelli equipa seus fornos a gás com pedra refratária de série, inspirada nos

convitam ao aconchego, tendo por perto uma adega juntamente a duas poltronas, para que um bom vinho possa ser degustado a dois. O ambiente se completa com uma mesa de jantar imponente, posicionada estrategicamente perto da cozinha para facilitar na hora de servir. E detalhe: sempre acompanhando e valorizando a vista, que funciona como uma pintura natural.

Como nosso cliente tem a cultura da gastronomia e adora receber a família e os amigos, pensamos em fazer da cozinha um espaço de convivência. No projeto, incluímos uma bancada de apoio e uma grande mesa redonda. Mas a estrela do ambiente deve ser o fogão, e escolhemos um modelo da marca argentina Morelli. Ela, que é referência na América do Sul para cozinhas profissionais, está trazendo ao Brasil uma linha



Acima, o living com mesa de jantar e adega, e Virna e Michael mostrando a vista do imóvel. À esquerda, a área gourmet com Range Top Magna 600 e churrasqueira, ambos com aço inox AISI 304, resistente à maresia. Abaixo, a cozinha com fogão Morelli



ele for conhecer o apartamento, o encantamento será ainda maior ao mostrarmos o projeto que transforma um ambiente vazio em totalmente decorado.

Para iniciar a mágica, começamos pelo living. Criamos uma proposta que integra o design à contemplação da vista, que é a protagonista do espaço. Sofás

Como nosso cliente tem a cultura da gastronomia e adora receber, pensamos em fazer da cozinha um espaço de convivência.



toque de estilo

DECORAÇÃO



A banheira foi integrada ao quarto, permitindo que os moradores se beneficiem do belo visual durante o relaxamento.

tradicionais fornos italianos de Nápoles. Essa tecnologia proporciona distribuição uniforme no calor, preservando umidade, textura e sabor dos alimentos. O resultado? Pizzas, pães e assados com padrão profissional. Assim, para nosso cliente que ama cozinhar, ter um fogão Morelli vai fazer toda a diferença – no Rio de Janeiro, pode ser adquirido na Celdom, no CasaShopping.

AMBIENTE À PROVA DE MAREIA

A área gourmet ganhou o Range Top Magna 600 e churrasqueira,

ambos com aço inox AISI 304, reconhecido mundialmente pela resistência à corrosão, à oxidação e a intempéries. Como o imóvel tem uma interferência direta da maresia, vai funcionar perfeitamente e durar por décadas.

Para finalizar o nosso toque de estilo, partimos para a suíte master, outro cômodo que encanta. Nela, criamos um closet e um painel de marcenaria que divide os espaços, fazendo com que a cama fique exatamente de frente para o mar. Já a banheira, que originalmente fica no meio do banheiro duplo, ganha no

projeto local privilegiado integrado ao quarto, permitindo que os moradores também se beneficiem do belo visual durante o relaxamento. E agora, com este imóvel totalmente transformado, não temos dúvida: o cliente, ao entrar, sentirá paixão à primeira vista – e que vista! ✨

Virna Carvalho é arquiteta e urbanista, e atua na integração entre as duas áreas. Com experiência em bairros planejados, projetos residenciais, comerciais e de interiores, seu diferencial é criar experiências transformadoras que emocionam, conectam pessoas e elevam a qualidade de vida com beleza, inteligência e sensibilidade humana

Michael Magno é referência no mercado imobiliário de alto padrão, conhecido como o Corretor das Celebridades. À frente da Magno Real Estate, oferece uma curadoria exclusiva de imóveis de luxo, com atendimento personalizado, discrição, sigilo e excelência em cada negociação



Brummie, inovando no conceito do atendimento & tecnologia na locação de carros de alto padrão com motorista



Tecnologia



Motoristas
bilingües



Blindados



Qualidade e
Atendimento

Excelência e a segurança
no transporte executivo

Reserva:

+55 (21) 97159-5687

Conheça nosso Instagram
@brummie_lines_rj:





AGRO RIO

Paulo Renato Marques

@paulorenato_marques

AGRO RIW TECH O CAMPO NO CENTRO DA INOVAÇÃO

ENTRE OS DIAS 4 E 7 DE AGOSTO, PRODUTORES RURAIS, PESQUISADORES, EMPRESAS, INSTITUIÇÕES E STARTUPS DIVIDIRAM ESPAÇO NO PÍER MAUÁ, DURANTE A SEXTA EDIÇÃO DO RIO INNOVATION WEEK (RIW), PARA MOSTRAR QUE A TRANSFORMAÇÃO TECNOLÓGICA NÃO ACONTECE APENAS NOS GRANDES CENTROS URBANOS – ELA TAMBÉM ESTÁ ESPALHADA PELO INTERIOR DO ESTADO. Fotos: VINICIUS IANNUZZI

O AgroRIW Tech reuniu diferentes elos da cadeia produtiva, aproximando quem produz no campo de quem desenvolve pesquisas, tecnologias e novos modelos de negócio no setor agropecuário. Mas nem toda inovação apresentada no Armazém 1B estava em máquinas ou softwares. Parte importante do espaço foi ocupada por quem está na outra ponta dessa transformação: o produtor. Nesta sexta

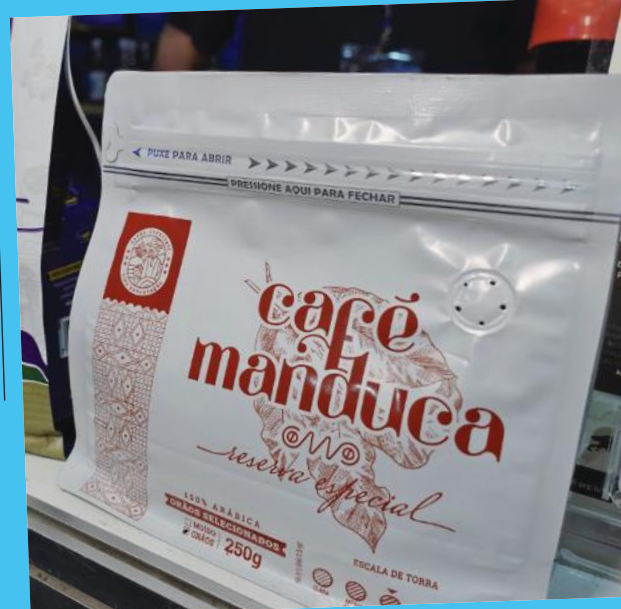
edição, 31 produtores fluminenses levaram ao público os produtos que compõem o melhor do agro do Rio, como cafés, queijos, cachaças, embutidos, doces, cogumelos e outras especialidades preparadas em diferentes regiões do estado.

Nós circulamos pelos estandes e pudemos experimentar várias dessas delícias, muitas delas com uma pitada de inovação: mostarda de maracujá e pimentão em minia-

tura recheado com castanha de caju, da Arte em Conservas, de Petrópolis; doce de leite com apenas 10% de açúcar – que leva de seis a oito horas para dar o ponto, e é considerado um dos melhores do estado –, da Laticínios Manoel Borges, de Paty do Alferes; hambúrguer vegano feito com 100% de fibra de caju, da Amazonika Mundi, de Niterói – e que já está sendo exportado para a Índia –; cerveja com pimenta, da Cervejaria Buzzi, de



Acima, os estandes com produtos do agro fluminense. À esquerda, a água de coco produzida por Fábio Rodrigues, que dura seis meses envasada, e o queijo da Fazenda Boa Fé. À direita, o premiado Café Manduca





agro rio

AGRO RIW TECH

Santa Maria Madalena; e cachaça de doce de leite, da Cachaça Barra Velha, de Campos de Goytacazes. Arilton Lima, produtor desta marca, comemorou uma conquista: “Ganhamos, em 2025, o duplo ouro na

“**Já tem dez anos que vendemos para o Canadá. Quem come nossas bananadas apoia a agricultura familiar.**”

Nara Victor,
sócia-diretora da Fumel

Bélgica como o melhor destilado, comprovando que a cachaça é a nossa bebida de excelência”.

Em nossa visita, vimos também que a preocupação com a tecnologia está em uma bebida que todo mundo gosta: a água de coco. A da Rei do Coco, de Barra do Pirai, é vendida em garrafinhas semelhantes às de água mineral, capazes de conservar o sabor natural por até seis meses. “Em nosso processo na agroindústria, desenvolvemos os equipamentos e criamos uma máquina de extração, que é um divisor de águas na qualidade do nosso produto. Com ela, colhemos no ponto certo, fazemos uma boa extração e depois um bom envase, chegando

a essa qualidade. É o segredo do sucesso”, conta Fábio Rodrigues, produtor da marca.

Mas o que é tradição também brilhou na feira. E lá pudemos experimentar uma berinjela que agrada até quem não é fã desse legume. É o produto mais antigo – e mais famoso – criado pelo Armazém Sustentável, de Petrópolis. “A berinjela agri-doce com passas ao vinho fundou a minha empresa, há 17 anos. E eu faço para quem não gosta de berinjela”, revela Gustavo Aronovick, sócio da empresa, que também vende conservas, geleias, molhos e vários tipos de mel, todos com certificação orgânica. E ele estava certo: provamos e aprovamos.

Na outra página, Gustavo Aronovick e a berinjela que faz sucesso no Armazém Sustentável. Acima, a cachaça Barra Velha e as velas do Apiário Martins. Abaixo e ao lado, João Vítor com seus produtos



Mel também é o forte do Apiário Martins, de Rio Bonito. Só que o estande desse produtor surpreendeu com lindas velas esculpidas, feitas com cera de abelha 100% pura. O produto é natural, tem alta durabilidade e ainda exala um sutil aroma adocicado. “Tudo da abelha é aproveitado. Além do mel, temos própolis, pólen e geleia real. E as velas têm o cheiro específico da cera da abelha, que faz lembrar o mel”, comenta João Vítor Rodrigues, sócio-proprietário do Apiário Martins.

“**Tudo da abelha é aproveitado. Além do mel, temos própolis, pólen e geleia real.**”

João Vítor Rodrigues,
sócio-proprietário do Apiário Martins

Pelos corredores do AgroRIW Tech, encontramos diversos produtos premiados – como os queijos da Fazenda Boa Fé (de Santa Maria Madalena) e os cafés das marcas Iranita e Manduca (ambos de Porciúncula) – e também alguns itens que

rompem as fronteiras do Brasil. É o caso das bananadas da Fumel, de Cachoeiras de Macacu. “Já tem dez anos que vendemos para o Canadá. Todos os nossos produtos são naturais, sem açúcar, feitos com produtos conhecidos que damos assistência. Quem come nossas bananadas apoia a agricultura familiar”, comenta Nara Victor, sócia-diretora da Fumel. Como se vê, é o agro do Rio indo cada vez mais longe.*

Paulo Renato Marques é engenheiro e cientista político com MBA em marketing pela COPPEAD



Foto: Divulgação

CONECTA LAB: IA ACELERA A INDÚSTRIA

DA REDUÇÃO DE DESPERDÍCIOS À MELHORIA DO ATENDIMENTO, A INTELIGÊNCIA ARTIFICIAL JÁ COMEÇA A MUDAR A REALIDADE DE PEQUENAS INDÚSTRIAS FLUMINENSES. CONHEÇA O PROGRAMA DA FIRJAN IEL QUE APOIA 19 EMPRESAS NA ADOÇÃO DE SOLUÇÕES INOVADORAS.

Fotos: DIVULGAÇÃO

Transformar desafios em soluções com o uso da inteligência artificial. Parece uma proposta inovadora, mas de difícil aplicação para empresas que ainda carecem de recursos. Para mudar esse panorama, a Firjan IEL – que desenvolve líderes e empresas por meio de educação executiva, consultorias, pesquisas de tendências e conexões para a aceleração da indústria – lançou, em agosto do ano passado, um edital convocando as micro, pequenas e médias indústrias de todo o estado do Rio de Janeiro para participarem do programa Conecta Lab, que daria

um aporte de R\$ 50 mil para cada empresa selecionada, além de qualificação, mentoria e acompanhamento para auxiliar na aceleração de seus resultados. Em fevereiro, as 19 empresas escolhidas participaram da Trilha de Transformação Digital em Inteligência Artificial, desenvolvida especialmente para o programa de aceleração. unindo capacitação e mentoria com profissionais especializados para apoiar as empresas no aprofundamento de seus desafios e na construção de um plano de trabalho para implementar uma solução de IA. Em abril, as empresas selecionadas



Foto: Oberdan Magalhães

“Estamos atuando para gerar mais competitividade nas indústrias do Rio de Janeiro por meio da inovação.”

Marcos Oliveira,
especialista em
projetos da Firjan IEL

apresentaram seus planos de trabalho para uma banca de especialistas e executivos da Firjan e, após a aprovação, receberam os recursos para iniciar a implementação de seus projetos, cuja conclusão deve se dar até outubro de 2026. Além disso, as empresas têm participado de visitas técnicas e ações de conexões com o ecossistema de inovação.

“O Conecta Lab nasceu desse papel da Firjan IEL de conectar indústrias fluminenses a soluções inovadoras para se tornarem mais competitivas. Nós atuamos como uma ponte entre esses diferentes atores. De um lado, estão as indústrias, com seus desafios e necessidades reais; de outro, estão startups, universidades e centros de pesquisa que desenvol-

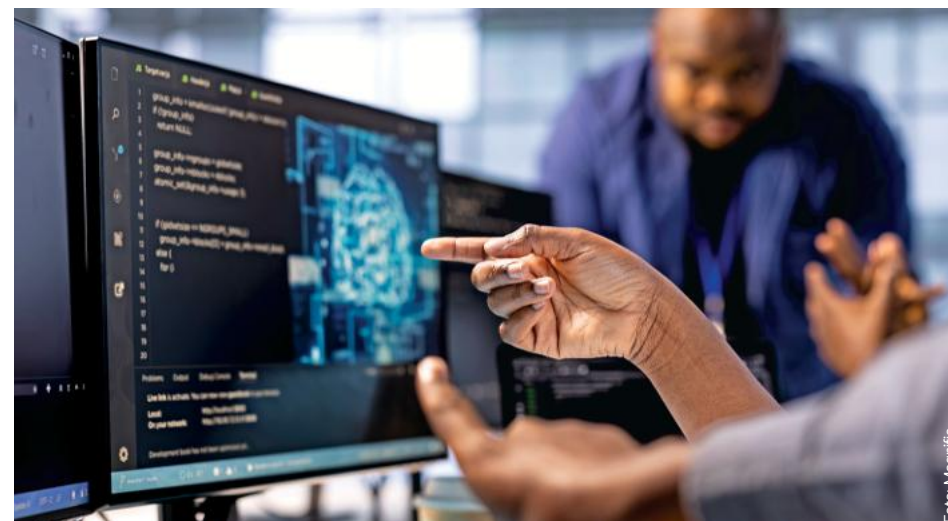


“A gente quer escalar o atendimento. Isso certamente terá impacto nos resultados financeiros da empresa em curto prazo.”

Vicente di Giorgio,
proprietário da gráfica Rio-DG

Ao qualificarmos esse atendimento, aumentaremos a nossa conversão e o volume de vendas”, espera Vicente di Giorgio, proprietário da gráfica. Ele revela que o aporte de R\$ 50 mil foi investido em aquisição de hardware, desenvolvimento de softwares e integração entre os sistemas. Com isso, os resultados já estão chegando: “Conseguimos atender a um maior número de clientes com a mesma equipe, permitindo que pudéssemos passar informações mais precisas e mais assertivas. Isso certamente terá impacto nos resultados financeiros da empresa em curto prazo”, acredita o empresário.

A Matinal Alimentos, de Cachoeiras de Macacu, é outra empresa acelerada. Esta indústria de laticínios especializada na produção de leite em pó de vaca e de cabra trazia um desafio: a parada de máquina, que



Na foto acima, Antonio Carlos (ao centro) junto à equipe da Matinal Alimentos e de Marcos Oliveira (primeiro da direita), da Firjan IEL, que foi visitar a fábrica de leite em pó

Foto: Magnific

gerava muito desperdício. Agora, com as soluções em IA, o objetivo é reduzir essas paradas. O diretor da Matinal, Antonio Carlos Cordeiro, já utilizava a inteligência artificial, mas não dentro de um projeto estruturado. “Com o programa da Firjan IEL,

“Trazemos para o Conecta Lab uma dor antiga com relação às sobras de material e conseguimos uma ajuda da visão computacional.”

Aline Abreu,
CEO da The Blacksmith Company

“Com o programa da Firjan IEL, passamos de ‘vamos digitalizar tudo’ para ‘vamos digitalizar com um objetivo financeiro claro’.”

Antonio Carlos Cordeiro,
diretor da Matinal Alimentos

passamos de ‘vamos digitalizar tudo’ para ‘vamos digitalizar com um objetivo financeiro claro’, aprimorando capacidade produtiva existente, sem necessidade de novo investimentos substanciais”, comenta Antonio.

Durante a trilha de transformação digital, a empresa amadureceu o seu projeto. “As mentorias nos deram o rigor para transformar essa percepção em um plano de ação com viabilidade técnica e econômica, buscando otimizar nossa operação com foco em diminuição de horas paradas, manutenção preditiva, redução de perdas e aprimoramento de nossa estrutura de controle. Esse exercício de modelagem de dados e disciplina de processo já vem gerando maturidade organizacional, mesmo antes da implementação técnica completa do sistema”, comemora o diretor da Matinal.

Diante desses relatos, Marcos Oliveira demonstra o orgulho de todo o time do Conecta Lab: “Ficamos muito felizes de ter esse tipo de retorno, de ver que uma iniciativa como a nossa está entregando valor para essas empresas. É a Firjan IEL atuando para gerar mais competitividade nas indústrias do Rio de Janeiro por meio da inovação”. *



ESCANEE
E ASSISTA
A ESTA
MATÉRIA

vem soluções e que podem contribuir para esses desafios”, esclarece Felipe Moret, gerente de Desenvolvimento e Inovação Empresarial da Firjan IEL. E, para isso, Felipe revela que é a primeira vez que destinam R\$ 1 milhão para apoiar pequenas e médias indústrias do estado.

Este grande feito também é comemorado por Marcos Oliveira, especialista em projetos da Firjan IEL, que literalmente pega na mão dos empresários selecionados. “Temos empresas do Sul Fluminense, do Norte Fluminense, da Região Serrana, de Niterói e também da capital. E vemos que esses empresários estão bem animados, buscando inovar e percebendo as oportunidades. Ficamos muito contentes por ter selecionado um grupo tão bom e que está fazendo do Conecta Lab um sucesso. Isso nos orgulha muito, mas ainda temos trabalho pela frente”, garante Marcos.

INDÚSTRIAS ESTÃO DECOLANDO

Entre as empresas que estão em aceleração graças ao programa,

está a The Blacksmith Company, de Volta Redonda, que trabalha com caldeiraria e estruturas metálicas. “Trazemos para o Conecta Lab uma dor antiga da nossa indústria, com relação às sobras de material, ao controle de estoque e ao desperdício. E, com as mentorias, conseguimos uma ajuda da visão computacional, que fica o tempo inteiro filmando o processo de corte da máquina, analisando o material que está sendo bem aproveitado e o que sobra, para ver se pode ser reutilizado em outro processo ou se realmente já pode ser eliminado como sucata”, conta Aline Abreu, CEO da The Blacksmith Company.

Outra empresa beneficiada é a gráfica Rio-DG, que fica na cidade do Rio de Janeiro. “Estamos implantando a inteligência artificial no nosso atendimento através do Conecta Lab. Queremos ampliar para 24 horas por dia, sete dias por semana, permitindo que o cliente possa interagir com a nossa inteligência, obtendo orçamentos, status de pedido e informações relevantes.





LIDE RIO DE JANEIRO

Andréia Repsold

@andreia_repsold

@lideriodejaneiro

DEBATES QUE PAUTAM O BRASIL DE AMANHÃ

EM UM MOMENTO DECISIVO PARA OS RUMOS DO PAÍS, LIDERANÇAS DOS SETORES PÚBLICO E PRIVADO SE REUNIRAM PARA DISCUTIR CAMINHOS PARA O DESENVOLVIMENTO. ECONOMIA, INOVAÇÃO, INVESTIMENTOS E AMBIENTE DE NEGÓCIOS ESTIVERAM NO CENTRO DAS CONVERSAS, COM UM OLHAR VOLTADO PARA OS DESAFIOS – E AS OPORTUNIDADES – QUE DESPONTAM NO CENÁRIO BRASILEIRO.

Fotos: EVANDRO MACEDO E GABRIEL OKAWA



Acima, João Doria Neto, CEO do LIDE Global, fala para a plateia formada por empresários e autoridades. À esquerda, Andréia Repsold, presidente do LIDE-Rio, e João Doria, fundador e co-chairman do LIDE

O 25º Fórum Empresarial LIDE reuniu empresários, executivos, economistas, autoridades e líderes de diferentes setores para discutir os principais desafios e oportunidades do Brasil. O encontro aconteceu em um momento oportuno, em que a população se interessa pelos planos de governo para fazer a escolha de seus representantes. O fundador e co-chairman do LIDE, João Doria, definiu o propósito do evento: “Se muitos do governo não dão atenção àquilo que representa a verdadeira base do futuro do país, que é

“
A maior operação da Uber do mundo em número de transações está aqui no Brasil.

Silvia Penna, diretora-geral da Uber

”
a atividade privada com uma visão liberal e social, o LIDE consegue fazer modestamente esse papel. Distante de visões partidárias, aqui no LIDE só há uma posição. E a posição é pelo Brasil”.



LIDE RIO DE JANEIRO

O BRASIL DE AMANHÃ

Com o tema “Cenários do Brasil”, o encontro, realizado em 21 de agosto, no Hotel Fairmont, debateu questões como crescimento econômico, juros, carga tributária, infraestrutura, segurança jurídica, produtividade, inovação, inteligência artificial, energia e ambiente de

Nós compraremos e construiremos uma nova floresta de 800 a 900 mil hectares, que será algo único no mundo.

Sami Arap,
vice-presidente da Vale

negócios. Foram revelados neste fórum informações otimistas para o empreendedorismo no Brasil. A diretora-geral da Uber, Silvia Penna, apresentou novidades e confirmou que o Brasil continua sendo o maior mercado da empresa no mundo em volume de viagens. “A maior operação da Uber do mundo em número de transações está aqui no Brasil”, disse a executiva, que continuou seu discurso fazendo o prognóstico sobre a mobilidade urbana: “A realidade autônoma dos carros voadores já está acontecendo de uma forma sinérgica, junto a motoristas humanos”.

Ainda sobre o Brasil do amanhã, executivos anunciaram investimentos expressivos. O vice-presidente da Vale, Sami Arap, revelou que, se a empresa adquirir licença

A proposta Rio de Futuro vai gerar cerca de 700 mil novos empregos e acrescentar R\$ 210 bilhões ao PIB do Rio de Janeiro.

Luiz César Caetano,
presidente da Firjan

para explorar um determinado bloco de minério de ferro, fará uma vultosa contrapartida de cunho ambiental: “Se nós licenciarmos o corpo C, a Vale entregará uma nova Floresta de Carajás. Nós compraremos e construiremos uma nova flo-

À esquerda, Sami Arap e Andréia Repsold, entrevistando Marcus Belchior, secretário municipal de Ordem Pública. Abaixo, João Doria. À direita, Luiz César Caetano e Caio Megale

Rodrigo Pacheco
SENADOR (PSB-MG)
PRESIDENTE do SENADO FEDERAL (2021-2025)



O desenvolvimento humano e o desenvolvimento social têm como pressuposto o desenvolvimento econômico.

Rodrigo Pacheco, senador



Acima, o senador Rodrigo Pacheco. À esquerda, Izabella Teixeira, ex-ministra do Meio Ambiente. À direita, Paulo Gonet, procurador-geral da República



resta de 800 a 900 mil hectares, que será algo único no mundo”.

Quanto às projeções de desenvolvimento econômico, também houve boas notícias relacionadas aos estudos da Firjan. O presidente da federação, Luiz César Caetano, mencionou a proposta Rio de Futuro, em que aponta nove novas oportunidades de crescimento para a indústria nos próximos dez anos. “Isso gera cerca de 700 mil novos empregos e acrescenta R\$ 210 bilhões ao PIB do Rio de Janeiro”, revelou Caetano.

DESAFIOS DA REFORMA TRIBUTÁRIA

O cenário macroeconômico e o ambiente de investimentos no

Brasil foram debatidos e analisados por especialistas. A mensagem central foi de enfrentamento aos desafios da reforma tributária e da política de juros, mas também foi de uma janela de oportunidades com maior participação no mercado global, como definiu o economista-chefe da XP, Caio Megale: “O mundo vê o Brasil mais como uma solução do que como um problema”. Para o ex-ministro da Fazenda e ex-presidente do Banco Central, Henrique Meirelles, é preciso administrar melhor a dívida pública para retomar o crescimento econômico. “Hoje, o Brasil tem cerca de 350 bilhões de dólares em reserva”, lembrou Meirelles em tom otimista.

Ao final do evento, o senador Rodrigo Pacheco recebeu das mãos do CEO do LIDE Global, João Doria Neto, uma placa de homenagem, neste momento em que está se despedindo da vida pública. O ex-presidente do Senado Federal ressaltou a contribuição do parlamento com diversos marcos legislativos, defendeu o diálogo institucional e citou um mantra considerado por ele fundamental: “O desenvolvimento humano e o desenvolvimento social têm como pressuposto o desenvolvimento econômico”.

Andréia Repsold é presidente do LIDE Rio de Janeiro, proprietária da A. Repsold Assessoria & Marketing, integrante do Conselho Empresarial das Mulheres da Firjan, do Visit Rio

NOMES QUE INSPIRAM

NO PRIMEIRO DIA DO FÓRUM EMPRESARIAL LIDE 2026, EM 20 DE AGOSTO, HOUVE O RECONHECIMENTO AOS TALENTOS E ÀS LIDERANÇAS DE PERSONALIDADES DE DIFERENTES ÁREAS QUE TRANSFORMAM O PAÍS E INSPIRAM NOVAS GERAÇÕES. PARA A CERIMÔNIA, O PREFEITO DO RIO, EDUARDO CAVALIERE, ABRIU AS PORTAS DO PALÁCIO DA CIDADE, RECEBENDO NOMES DE DESTAQUE DO EMPREENDEDORISMO, DA CIÊNCIA, DA CULTURA, DO TURISMO E DO ENTRETENIMENTO. VEJA, AQUI, OS HOMENAGEADOS.



GUSTAVO OLIVEIRA,
recebeu o prêmio
representando
ALAN ADLER,
CEO da IMM Esporte
e Entretenimento

Na categoria Entretenimento e Grandes Eventos, Alan é homenageado por sua trajetória ligada à realização de grandes eventos esportivos, culturais, de entretenimento e moda, como o Rio Fashion Week.

LUIZ CALAINHO,
CEO da L21 Corp

Na categoria Música, o empresário e produtor recebeu o prêmio pela sua atuação na cultura e economia criativa. Entre seus vários projetos e negócios, está a expansão da marca Blue Note no Brasil.



TATIANA SAMPAIO,
professora e pesquisadora
da UFRJ

Na categoria Ciência, a cientista foi homenageada pela sua dedicação à pesquisa, produção do conhecimento e formação de novas gerações de profissionais.



SIDNEY LEVY,
presidente da Invest.Rio

Na categoria Inovação, o empreendedor foi homenageado por sua visão estratégica e pelo seu compromisso com o desenvolvimento econômico da cidade. Sidney está entre os principais articuladores da chegada do Web Summit ao Rio.

LUIZ QUINDERÉ,
fundador e CEO do
Brownie do Luiz

Na categoria Empreendedorismo, o empresário mereceu a homenagem por transformar uma produção artesanal em uma marca reconhecida nacionalmente.



MARCOS FROTA,
ator e presidente da Universidade
Livre do Circo e do Instituto
Unicirco Marcos Frota

Na categoria Cultura e Impacto Social, o ator recebeu a premiação por se dedicar, há décadas, à difusão da cultura circense, usando a arte como instrumento de educação, inclusão e desenvolvimento humano.



CELSO FERRER,
Presidente da Boeing para
a América Latina e o Caribe

Na categoria Aviação e Turismo, o executivo recebeu a homenagem por liderar uma das principais companhias do setor aéreo brasileiro. Sua gestão está associada ao fortalecimento da conectividade nacional e internacional. ✨



A Maior importadora de vinhos do Brasil

Na Grand Cru temos 300 Rótulos Exclusivos de Vinhos Nacionais e Importados. Descubra o sabor da excelência em cada garrafa. Venha nos visitar e encontre o vinho perfeito para cada momento.

Grand Cru®

www.grandcrurio.com.br

☎ 21 2267-5226



Copacabana - Rio Sul - Centro - Búzios - Mangaratiba

Marcos Salles,
Júlio Lopes,
Ricardo Couto,
Humberto Martins,
Sergio Maciel e
Eduardo Martins



Fotos: Marcelo de Jesus e Juliana Lacerda

FESTA EM DOSE TRIPLA

Quase 350 convidados compareceram ao Hotel Windsor Marapendi, em 6 de agosto, para o lançamento da nona edição da Revista Manchete, da segunda edição da Manchete Judiciário e de mais uma novidade: a Manchete Energia. A comemoração contou com presenças ilustres, como o desembargador Ricardo Couto, governador em exercício do estado do Rio de Janeiro, o deputado federal Julio Lopes, o ministro Humberto Martins – capa da Judiciário – e o empresário Caio Lira – capa da Manchete –, além de ex-ministros, desembargadores, presidentes de diversas companhias de energia, empresários e outras autoridades. “Realmente, ver esse espaço repleto de tantas pessoas especiais só nos motiva”, comemorou Sergio Maciel, vice-presidente da Revista Manchete e publisher à frente da Manchete Judiciário. Nas páginas a seguir, confira o sucesso do evento.



1 – Julio Lopes, Pedro Kassab, Ney Zanella, Jorge Nemr e Marcos Salles; 2 – Marcos Salles e Caio Lira; 3 – Humberto Martins e Sergio Maciel; 4 – Bianca Rodrigues e Nilo Sergio Felix



5 – Elba Etchebehere, Marina Dias, Mariana Leão e Natalia Salles; 6 – Wagner Vitor; 7 – Diogo Bueno; 8 – Luiz Felipe Salomão Filho, Marcelo Belizze, Marco Aurélio Belizze, Humberto Martins, Eduardo Martins e Rodrigo Salomão; 9 – Edison Lobão, Humberto Martins, Rita Martins, Camila Prata, Rodrigo Prata, Eduardo Martins e Luisa Martins; 10 – Alessandro Facure; 11 – Marcos Salles





1 – Cristiano Rezende, Sérgio Duarte, Celene Lira, Caio Lira, Erasmo Gonçalves e Andréia Gonçalves; 2 – Natalia Salles, Ramiro Fidalgo, Germana Puppín, Fatima Facuri, Nilo Sergio Felix, Luiza Brunet, Sávio Neves e Sérgio Ricardo de Almeida; 3 – Sandro Meneghetti, Sergio Zoccoli e Nilton Rechtman; 4 – Daniele Facklam, Renata Costa, Natalia Salles, Andréia Repsold, Fatima Facuri, Karina Doro e Camila Sousa; 5 – Andréia Repsold e Jorge de Oliveira; 6 – Elizabeth Cavalcanti e Guto Cavalcanti



“ Superamos as expectativas neste lançamento triplo. Foi um trabalho maravilhoso, com dedicação enorme.”

Marcos Salles, presidente da Revista Manchete



7 – Michael Magno, Marcos Salles, Virna Carvalho e Marcos Franco; 8 – Juliana Lacerda, Lucas Biancardini, Alexandre Teves, Duda Teixeira e Oberdan Magalhães; 9 – Em pé: Ricardo Barreiro, Alexandre Esmeraldo e Renan Saídy; Sentados: Fernando Pedro, Vitor Almeida, Bianca Rodrigues e Ana Catarina; 10 – Norton Diogo, Isabella Bergamin, Marcelle Teixeira, Cinara Gomes, Josh Pereira e Filipe Mour; 11 – Michel Sá; 12 – Mauricio Marteleto, Ana Cristina Barreira, Marcos Salles e Natalia Salles; 13 - Jorge Orlandi, Felipe Masid e Robson Carneiro





1 – Henrique Baptista, Marcos Salles e Celso Cunha; 2 – Cristiane Pereira, Elba Etchebehere, Renata de Moraes e Jacyra Lucas; 3 – Érica Senna, Marcos Bandeira, Jota Junior, Newton Costa e Adeilson Telles; 4 – Júlio Lopes e Francesco Moliterni; 5 – Alexandre Nogueira; 6 – José da Costa, Gilton Pinheiro Neto e Luiz Cláudio de Oliveira; 7 – Wagner Viter, Mariana Leão e Francisco Viter; 8 – Leonardo Lemos, Sandro Barboza, Caetano Monte Alto e Hamilton Vasconcellos; 9 – Alcimar Caldas, Rodolfo Del Ponte, Fernando Frauches, Hamilton Vasconcellos, Carla Weber e Jota Júnior; 10 – Flávia Dornelas e Sérgio Souza; 11 – Pedro Kassab, Marco Bellizze, Júlio Lopes e Ney Zanella; 12 – Julio Lopes e Eduardo Sgobbi; 13 – Nilo Felix Júnior, Daniel Mayall, Paulo Senise, Erly de Jesus, Nilo Sergio Felix, Arthur Bastos, Diogo Bueno e Ignácio Bolin



“ É muito importante uma mídia respeitada falar sobre o setor nuclear brasileiro. ”

Newton de Almeida Costa, diretor-presidente da Amazul





5 – Ricardo Couto, Cacau Cotta e Sergio Maciel; 6 – Mauro Martins, Rodrigo Fux, Luiz Zveiter e Jean Saadi; 7 – Zélia Maria, Rejane Maciel, Fábio Oliveira, Fábio Ramalho, João Paulo Figueredo e Diego Monteiro; 8 – Bruno Melucci e Márcia Hoffmann; 9 – Beta Rangel e Luiza Brunet; 10 – Eduardo Martins, Humberto Martins, Miguel Ângelo Alvarenga e Fernando Mattos



“Agradeço muito por tudo o que a Revista Manchete vem fazendo pelo estado.”

Ricardo Couto,
governador interino do Rio de Janeiro

1– Humberto Martins; 2– Ricardo Couto; 3– Humberto Martins, Rita Martins, Carlos Cavalcante e esposa; 4 – Alexandre Drummond, Cláudia Samy, Rejane Maciel, Sergio Maciel, Humberto Martins, Dalva Oliveira, Fábio Villela, Thereza Prata e Alexandre Teixeira





Você mais carioca.



**É fácil ser feliz no Rio.
Descubra a energia
da Cidade Maravilhosa.**

visit RIO

VISITRIO.COM.BR
@visitrio