

HA nexo

Edição nº 20 - Ano VI - dezembro 2024



TV, Preto e Branco

"Quando eu falo sobre exposição de imagem, é também saber lidar que estamos dentro dessa sociedade e que pessoas racistas também estão consumindo o conteúdo, elas estão ligando a televisão para receberem informação" - Hidaiana Rosa

Tradição que constrói valores e inovação que transforma a vida.

Mais que formar, transformar.
Há **84** anos, a PUC-Campinas constrói uma história
pautada em valores que transformam a vida de
seus alunos, revelando talentos e preparando
profissionais mais humanos para a vida.



ESTADU

PUC-Campinas,
84 anos de histórias.



PUC
CAMPINAS
INSTITUTO DE EDUCAÇÃO CATÓLICA



A era da velocidade

Vivemos no século das tecnologias, onde as mudanças estão cada vez mais rápidas, transformando a realidade do mundo e a percepção individual das pessoas sobre ele. A Inteligência Artificial tem andado a passos largos nestes tempos, dominando nosso dia a dia, enquanto as redes sociais e o streaming geram conteúdo, entretenimento e notícias em tempo recorde e ritmo acelerado.

Na velocidade das mudanças, novas profissões vêm surgindo e a relação do homem com a informação tem mudado. Não aguentamos ficar muito tempo longe das telas, nos irritamos com vídeos longos e vivemos correndo sem sequer ter um destino.

Somos tomados por sentimentos desconhecidos. Vivemos ansiosos e preocupados com o amanhã, com o próximo vídeo, com a próxima tecnologia e nos esquecemos do mais importante: nós mesmos, no aqui e agora.

Nesta edição, a Há Nexo procura explorar o universo das tecnologias em que estamos imersos, trazendo matérias que nos ajudam a refletir sobre como podemos encontrar o equilíbrio e nos mantermos saudáveis, emocionalmente. Esperamos que, ao ler essa edição, você pare uma hora do seu dia, se desligue de tudo e se concentre unicamente na leitura das reportagens. Afinal, elas foram feitas especialmente para você, nosso leitor.

Você encontrará nesta edição curiosidades sobre o boquinha de anjo, um estilo de lanche campineiro que está sempre presente nos encontros e confraternizações sociais. Conhecerá grupos de teatro de Campinas que se apresentam em lugares inusitados e muitas histórias inspiradoras de jornalistas, com belas trajetórias profissionais e de vida.

Boa leitura!

REVISTA HÁNEXO

É uma revista bianual feita pelos alunos de jornalismo da PUC-Campinas no ano de 2024, que consta como prática para a disciplina Jornalismo de Revista e Design de Notícia

CONSELHO EDITORIAL

é formado pelos professores Adauto Molck, Ciça Toledo e Rose Bars

Edição número 20
Ano VI
Dezembro de 2024

Jornalista Responsável
Adauto Molck (MTB: 22.242)

QUEM FEZ...





A revista **Há Nexô** é uma publicação bianual feita pelos alunos da Faculdade de Jornalismo da PUC-Campinas em 2024, como prática das disciplinas Jornalismo de Revista e Design de Notícia.

Conselho Editorial

Adauto Molck
Ciça Toledo
Rose Bars

Projeto gráfico

Adauto Molck

Editora de texto

Bianca Bernardes

Reporteres & Fotógrafos

Ana Luiza Frozino Gomes
Beatriz Cossul Candiotti
Bianca Campos Bernardes
Elizabeth Moreira Lins
Gabriel Barbosa Leite
Gabriella Alves de Oliveira
Giovanni de Paula Feltrin
Guilherme Tomesanni
Henrick Lauro Borba Silva
Igor Souza Ribeiro do Val
João Marcelo Nucci Marrey
João Pedro Belone Bertuzzo
Leonardo Crivelaro Marcello
Luísa Domingos Viana
Marcelo Chiconato Pinelli
Nicole Goncalves
Pietra Mesquita
Raquel Santana dos Santos
Tais Regina Pereira Guilherme
Thais Helena Barone Lucas
Victor Donizette da Costa
Victor Provasi Sancho

Contato

Faculdade de Jornalismo
dir.jornalismo@puc-campinas.edu.br

ONDE ESTÁ...

8

A Ciência é Acessível

Um Trilha Solitária

14

18

O Tal do Racismo

**Um Vício com muito mais do
que 15 segundos**

24

32

Geração TikTok

Streaming é trabalho

38

42

**Entrevista - Mariana Torelli
(assessora de imprensa)**

Comida - Boquinha de Anjo

46

52

**Entrevista - Ana Caran
(nutricionista)**

Em cada canto, um palco

54

62

**Eu, jornalista - Carolina
Cerqueira**

Na Passarela das Ruas

66

NOSSA OPINIÃO

Editorial - Bianca Bernardes

A era da velocidade - página 3

Artigo - Graça Caldas

**Por um jornalismo científico crítico,
independente** - página 41

A CIÊNCIA É ACESSÍVEL



**Janaína Artem Ataíde é
pós-doutoranda na área
farmacêutica da Unicamp**

Em um mundo onde a ciência e a tecnologia avançam rapidamente, a parceria entre jornalistas e cientistas se torna ainda mais necessária para garantir que a sociedade receba a informação de qualidade e descomplicada, para que, assim, possa tomar decisões baseadas em evidências

Reportagem

Ana Luiza Frozino

Edição

Marcelo Chiconato

Fotos

Ana Luiza Frozino

Paginação

Marcelo Chiconato

Provavelmente você já deve visto na internet, televisão, jornal, revista ou até mesmo ouvido no rádio notícias sobre a cura do câncer, a descoberta de água no planeta Marte ou o surgimento de novas drogas para emagrecer. Talvez o que você desconheça é que por trás da divulgação do trabalho de um pesquisador ou cientista está um jornalista, que tem um papel importante na tradução de pesquisas e descobertas científicas, tornando a linguagem do pesquisador mais acessível para o público em geral. O trabalho do jornalismo científico tem ainda outra importante função social: combater a desinformação e divulgar os avanços científicos.

Os jornalistas possuem um papel importante na tradução de pesquisas e descobertas científicas, tornando a linguagem do pesquisador mais acessível para o público em geral. O trabalho dos jornalistas tem ainda outra importante função: combater a desinformação e promover um entendimento mais profundo sobre os avanços científicos.

Uma referência no jornalismo científico é Adriana Menezes, que hoje trabalha no Jornal da Unicamp. Sua jornada começou em 1982, quando fez sua graduação em Jornalismo na PUC-Campinas. “O que me direcionou para a área de ciência foi um estágio que fiz quando era estudante [de jornalismo] no Instituto de Tecnologia de Alimentos (ITAL)”, conta. Segundo ela, essa experiência a ajudou a conhecer o universo da ciência e dos cientistas. “Pude perceber as dificuldades de comunicação

que existem nesse campo, porque a linguagem científica é diferente e essa diferença sempre me chamou a atenção. Foi a partir daí que comecei a me interessar mais por essa área”.

Para Adriana, vivemos bombardeados de informações e de fake news. Por isso, é fundamental que os jornalistas criem um relacionamento de confiança com os cientistas para traduzir suas pesquisas em uma linguagem mais simples. “Para ganhar a confiança dos cientistas, é fundamental se preparar para a entrevista, ficar por dentro sobre o que eles estão pesquisando e quais são os principais resultados”, explica. “Isso é muito importante para que os cientistas sintam que você valoriza o trabalho deles.”

Além disso, é preciso saber equilibrar a linguagem científica a uma comunicação acessível para o público. Esse equilíbrio, segundo ela, depende da negociação entre o jornalista e o cientista. “Sempre tento explicar que, se o texto ficar muito técnico, a mensagem pode não chegar ao leitor. O desafio é encontrar um meio-termo que respeite o conteúdo científico, mas que seja compreensível para o público”, comenta a jornalista.

O cotidiano da comunicadora reflete os desafios para manter uma comunicação fluída com os pesquisadores. “O dia a dia no trabalho possui suas particularidades. No Jornal da Unicamp, o fluxo é semelhante ao de um jornal tradicional, com reunião de pauta, agendamento de entrevistas e tudo mais. Porém, o conteúdo é voltado para a produção científica da universidade,

“O jornalismo científico precisa crescer, e há muito espaço para isso”



QUEM É?

Natural de Recife-PE, **Adriana Vilar de Menezes** nasceu no dia 16 de outubro de 1967. Graduada em Jornalismo pela PUC-Campinas, a jornalista é pós-graduada em Jornalismo Científico na Unicamp e Mestre em divulgação científica e cultural. Hoje, atua como repórter no Jornal da Unicamp.

com o objetivo de divulgar as pesquisas e teses desenvolvidas”, diz.

Ruídos

“A maior dificuldade de um cientista é traduzir os termos científicos para uma linguagem acessível ao público leigo”, afirma a cientista Janaína Ataíde, doutora em Ciências Farmacêuticas pela Unicamp e, atualmente, pesquisadora de pós-doutorado. Ela, que já colaborou em reportagens com a própria Adriana, reforça a dificuldade que os cientistas têm em conceder entrevistas jornalísticas. “Estamos acostumados a falar para outros cientistas e, quando conversamos com outras pessoas, como os jornalistas, temos que possam surgir ruídos de comunicação”, explica.

Além disso, segundo Janaína, algumas declarações dadas para jornalistas podem gerar, algumas vezes, um barulho maior do que o assunto merecia. “Acho que falta didática para os cientistas, que não estão acostumados a explicar suas pesquisas de forma simples. Também há uma preocupação com a forma como a mídia vai apresentar os resultados”.

Ela lembra ter vivido uma situação assim. “A divulgação não correspondia à realidade científica do estudo, o que pode gerar desinformação. Seria ótimo se os jornalistas dessem mais feedbacks e nos permitissem revisar antes da publicação”, completa.

Mesmo assim, ela acredita que a divulgação científica feita pelos jornalistas é fundamental aos pesquisadores e sociedade. “Divulgar a ciência de maneira responsável evita a desinformação”, analisa. “Outro motivo é que a maior parte das pesquisas em universidades públicas, como é o meu caso, é financiada com dinheiro público. Vejo a divulgação como uma prestação de contas à sociedade”. Na sua opinião, usar recursos públicos exige do cientista a atitude responsável de mostrar seu trabalho e os resultados obtidos, que podem beneficiar a sociedade.

A parceria com jornalistas pode ajudar os cientistas a divulgar com precisão o seu trabalho, tornando seus estudos e descobertas mais compreensíveis e relevantes para o público. No entanto, é necessário criar uma relação de confiança entre jornalista e cientista. “Ao mesmo tempo que os jornalistas têm uma responsabilidade em informar o público, os cientistas precisam proteger sua propriedade intelectual”, diz. “Quando trabalhamos em algo inovador, é fundamental proteger a propriedade intelectual antes de divulgar. Se divulgarmos um estudo antes de patentear-lo, perdemos o direito à patente”. A ordem, segundo ela, é primeiro verificar se o que está sendo desenvolvido é inovador e, depois, solicitar a patente. “Só então podemos divulgar o estudo sem prejuízo à proteção da inovação”, explica Janaína.

Adriana Menezes dá uma dica para quem deseja seguir carreira no jornalismo científico. “Conheça as publicações e mídias voltadas para ciência, como a Revista FAPESP, Ciência e Cultura, e os podcasts que abordam temas científicos”, orienta. “Além disso, considero fundamental fazer uma especialização na área, que ajuda a entender melhor esse universo e a encontrar os melhores caminhos. O jornalismo científico precisa crescer, e há muito espaço para isso.”

Nos últimos anos, a ciência ganhou maior visibilidade, especialmente em um cenário global onde questões como pandemias e mudanças climáticas passaram a fazer parte do dia a dia da população. No entanto, segundo Janaína, o trabalho do cientista no Brasil ainda é pouco valorizado, especialmente os estudantes de pós-graduação. “Muitas vezes somos vistos como ‘quem só estuda’, mas, na verdade, estamos trabalhando duro na pesquisa. Se a comunicação entre cientistas e o público fosse mais efetiva, talvez a ciência fosse mais valorizada”, finaliza.



“A maior dificuldade de um cientista é traduzir os termos científicos para uma linguagem acessível ao público leigo”



QUEM É?

Natural de Campinas, **Janaína Artem Ataíde** nasceu no dia 22 de novembro de 1991. Farmacêutica, Mestre e Doutora pela UNICAMP, a cientista atualmente é pesquisadora de pós-doutorado também na universidade.



Graça Caldas

OPINIÃO / Artigo

O exercício cotidiano do Jornalismo é fundamental na circulação de informações para a formação do conhecimento crítico e tomada de decisões na sociedade. A oração matinal do consumo de notícias, reportagens e opiniões é vital e urgente para a educação cidadã.

O acesso aos fatos e seus desdobramentos políticos, econômicos, culturais e científicos é essencial. O consumo de informações de fontes seguras e independentes, fidedignas é um processo educativo e político para nortear as condutas e escolhas no dia a dia.

Nas sociedades modernas, cada vez mais complexas, com disputas políticas e econômicas cercadas pela desinformação, pelo negacionismo científico, o Jornalismo é cada vez mais necessário para a formação de opinião crítica e independente. Em um mundo polarizado, com múltiplas disputas, interesses privados e momentâneos, o Jornalismo é cada vez mais imprescindível.

No Jornalismo Científico, a situação é ainda mais premente, considerando suas aplicações e consequências. As pesquisas bem fundamentadas, baseadas em evidências, são importantes para a sobrevivência da espécie e do Planeta Terra, cada vez mais fragilizado por guerras, fome, mudanças climáticas, disputas territoriais e políticas.

Assim, o Jornalismo em geral e o científico em particular, baseado na precisão das informações, fundamentado em sólidas apurações deve nortear as escolhas e condutas dos diferentes segmentos da sociedade.

Numa sociedade cada vez mais caótica, distópica, o interesse público deveria prevalecer. Entretanto, para que isto aconteça, a educação política, científica, econômica e cultural precisam estar presente no dia a dia do cidadão. O letramento científico e digital são parceiros e faces de uma mesma moeda. Nunca a leitura crítica do mundo foi tão premente para que a leitura da palavra, o entendimento da voz, das imagens, do conhecimento crítico, possibilitem ao indivíduo fazer suas próprias escolhas.

Em tempos de inteligência artificial, de manipulações frequentes de informação, de imagem, de deepfakes, nunca os cientistas precisaram tanto do Jornalismo e o Jornalismo dos cientistas, para que o conhecimento, em sua diversidade e aplicações sociais, possa de fato ser construído e consumido para o bem-estar social. Nunca a relação de parceira entre cientistas e jornalistas se fez tão necessária para combater o negacionismo, a pseudociência, a partir da informação e do conhecimento baseados na veracidade.

Importante, porém, sublinhar que divulgação científica não é “tradução” da pesquisa científica, mas uma leitura crítica e independente do jornalista baseado em leituras, informações, cultura geral, sem abrir mão do contraditório para a formação crítica e cidadã.

Por um
Jornalismo
científico
crítico,
independente

Graça Caldas é jornalista, professora e pesquisadora do Labjor/IUnicamp. Especialista em Jornalismo Científico (Capes) e em Comunicação Integrada (Fundação Dom Cabral); Mestre em Comunicação Científica e Tecnológica (Umesp); Doutora em Comunicação (ECA/USP) e Pós-Doutora em Política Científica (DPCT/IG/Unicamp). Prêmio Pesquisadora Senior Adelmo Genro Filho, SBPJOR, 2012.



PÓS PUC-CAMPINAS

INSCRIÇÕES ABERTAS

ESPECIALIZAÇÃO

- Professores conectados com o mundo do trabalho
- Participação de profissionais de mercado
- Estratégias inovadoras de ensino
- Tecnologias de Ensino a Distância
- Módulo Internacional

CURSOS

MASTER OF BUSINESS ENGINEERING

Módulo Internacional (optativo)

INOVAÇÃO TECNOLÓGICA E PROPRIEDADE INTELECTUAL

Multidisciplinar

CONSTRUÇÕES, COMUNIDADES E PLANEJAMENTOS SUSTENTÁVEIS

Módulo de preparação para o
exame LEED GA/GBCI (optativo)

ENGENHARIA DE SEGURANÇA NO TRABALHO

Com visitas técnicas

DESCONTO DE 25% PARA EX-ALUNOS

Inscrições até 10/7
Acesse: www.puc-campinas.edu.br/pos-graduacao

pos@puc-campinas.edu.br

(19) 3343-7661

Campus I

Rua Prof. Dr. Euryclides de Jesus Zerbini, 1.516,

Pq. Rural Fazenda Santa Cândida

Campinas - SP



PUC
CAMPINAS
PONTIFÍCIA UNIVERSIDADE CATÓLICA

Uma trilha solitária

Com o uso das 'ferramentas generativas' o aluno pode acabar fazendo suas pesquisas, estudos e trabalhos sozinho, sem a presença do professor ou dos colegas. Esse isolamento não é saudável para o processo de formação do estudante

As novas tecnologias estão revolucionando a maneira como aprendemos, ensinamos e interagimos com o conhecimento. Uma pesquisa feita com 300 estudantes universitários pela Associação Brasileira de Mantenedoras do Ensino Superior (Abmes), em julho deste ano, concluiu que sete a cada dez alunos utilizam ferramentas generativas ou inteligência artificial em sua rotina de estudos. Com o potencial de personalizar o aprendizado e melhorar a eficiência, a IA tem se tornado uma aliada no processo de ensino e aprendizagem.

De acordo com o professor Sérgio Amaral, pesquisador do Laboratório de Inovação Tecnológica Aplicada na Educação (LANTEC) da Unicamp, a IA pode ser um elemento importante na motivação dos estudantes desde que utilizada

por meio de metodologias adequadas. “É importante que o aluno seja protagonista da utilização da IA como elemento criativo e crítico”, explica. A ferramenta deve auxiliar, mas nunca ser a protagonista no processo de ensino e aprendizagem. O protagonista deve ser sempre o aluno.

A utilização da IA na educação envolve desde a gestão financeira, a otimização dos horários das aulas, a comunicação com os pais e muito mais. Para o professor da Unicamp, com a ferramenta os educadores terão mais tempo para focar no ensino-aprendizagem. “A IA terá um papel importante na educação, pois certamente contribuirá para aumentar a eficiência do processo de gestão”, diz ele.

Mas se por um lado a IA pode facilitar o dia a dia do professor na preparação das aulas e execução

Reportagem

Guilherme Luiz
João Marcelo Marrey

Fotos

Freepik

Paginação

Guilherme Luiz



das diversas tarefas que ele realiza na sua atividade diária, por outro a ferramenta acaba levando o aluno a uma trilha solitária.

AFASTAMENTO

Com os recursos disponíveis da IA, ele pode acabar fazendo suas pesquisas, estudos e trabalhos sozinho, sem a presença do professor para esclarecer seus questionamentos. Esse afastamento não é saudável para o processo de formação do estudante, alerta o estudioso. “O contato com o professor é fundamental para o aluno sanar suas dúvidas pois o ambiente de ensino-aprendizagem é uma relação baseada em valores humanos o que certamente a IA não poderá oferecer.”, afirmou.

Para o empresário Alexandre Messina, fundador da maior plataforma de agentes de Inteligência Artificial do Brasil, a ZA IA, a IA é um recurso eficaz para uma série de negócios, como a educação. “Ela consegue ajudar de forma remota principalmente por meio dos agentes de inteligência artificial, que são treinados com recursos educacionais e as pessoas podem conversar com elas como se fosse o professor”, explica. No ensino à distância ela também é um recurso e tanto, segundo ele. “Você ter um companheiro de IA o tempo todo, treinado com formações educacionais de renome, é possível ter uma educação muito mais personalizada e efetiva”, afirma.

A ferramenta desenvolvida em sua empresa cria soluções que automatizam atendimento em canais como Whatsapp, Instagram e sites. Os agentes de inteligência artificial também marcam reuniões, coletam dados e até fecham vendas automaticamente.

Um dos instrumentos mais

utilizados nas escolas com a IA é a personalização do conteúdo baseado nas necessidades de cada aluno, fazendo com que o aprendizado seja mais rápido, mantendo assim o estudante mais engajado na busca por novos conhecimentos

Algumas plataformas educacionais já utilizam algoritmos para adaptar o conteúdo às necessidades individuais de cada um. Isso é possível pois esses algoritmos são capazes de analisar o desempenho dos alunos e identificar padrões de aprendizagem, ajustando o material didático conforme as necessidades.

Para a estudante Aurea Carlyne Germano, aluna do curso de Mídias Digitais da PU-C-Campinas, um fator a ser considerado quando o assunto é a IA na sala de aula é como a tecnologia deve ser usufruída pelas pessoas. “A IA deve ser uma fonte ao conhecimento, o acesso e a facilidade para a procura de um pensamento ou informação”, afirma. “As ferramentas precisam ser projetadas para promover a autonomia e a reflexão, em vez de simplesmente reforçar o que já é conhecido”.

A IA também vem transformando a forma como as empresas operam e isso impacta diretamente na automação de tarefas, tomadas de decisões, análise de dados e preparação para entrevistas. A Inteligência Artificial cria oportunidades para o desenvolvimento de novas habilidades e empregos, mas também pode apresentar desafios e a necessidade de requalificação da força de trabalho.

Aurea já se utiliza dos benefícios da IA no seu dia a dia. “Onde trabalho, a empresa possui uma área dedicada à inovação e, em algumas, a IA está integrada nos sistemas e processos de comuni-





Aurea Germano - 'Onde trabalho, a empresa possui uma área dedicada à inovação e, em algumas, a IA está integrada nos sistemas e processos de comunicação'

cação, segmentação e análise de dados”, afirma

HISTÓRIA

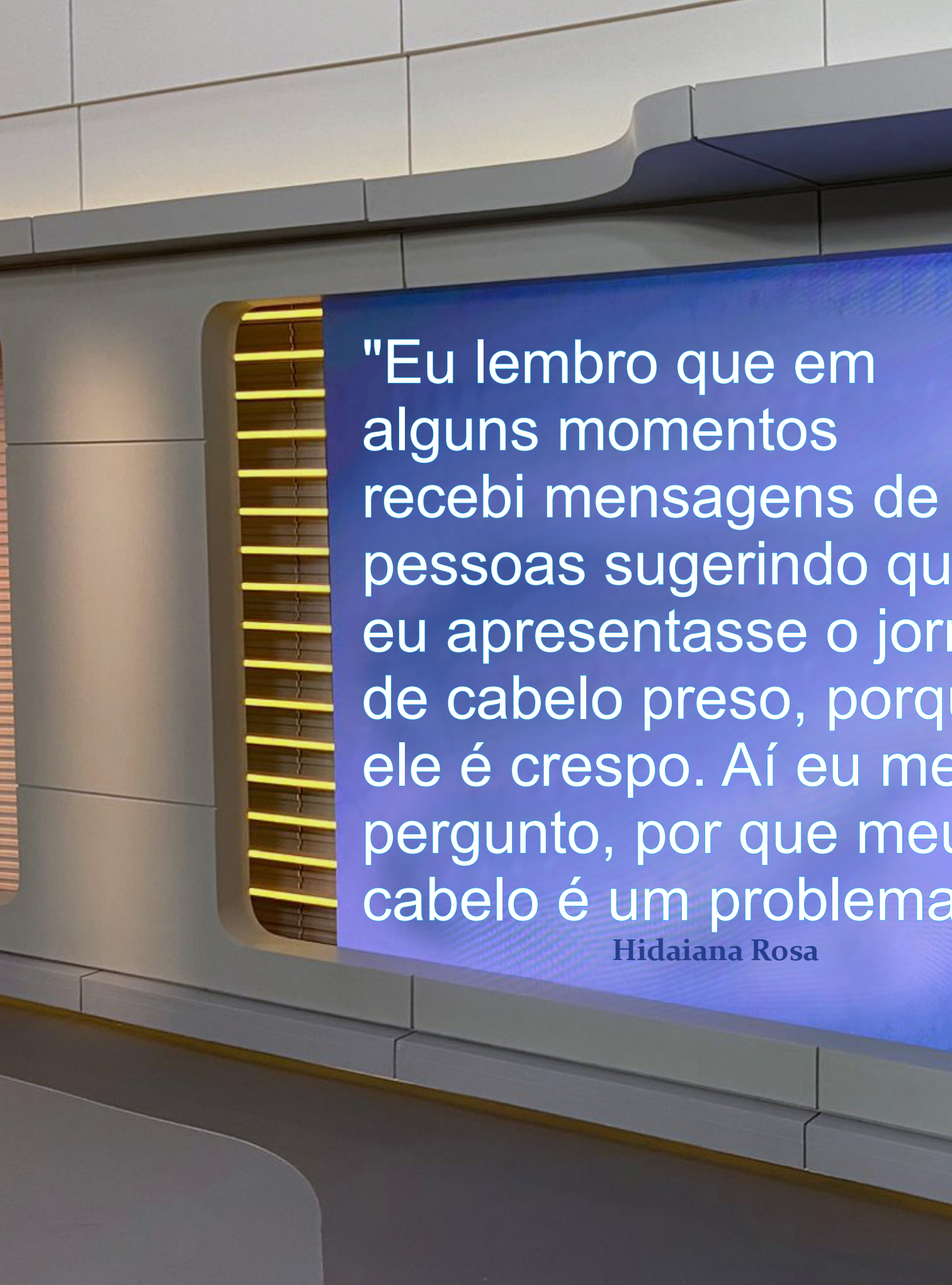
O uso da inteligência artificial teve início no século XX, mais precisamente em 1940, com a chegada dos primeiros computadores. Em 2022 a ferramenta ganhou destaque no nosso cotidiano com o lançamento da versão 3 do ChatGPT, que transformou diversas áreas da sociedade, como saúde, finanças, imobiliário e educação.

Segundo a Organização Internacional do Trabalho (OIT), a agência das Nações Unidas para promover a justiça social, 37% do trabalho no Brasil pode ser afetado pela chegada da Inteligência Artificial. Pelos estudos da OIT, a IA também está ajudando no aumento da produtividade nas empresas, per-

mitindo decisões mais rápidas e com mais transparência, além de várias ferramentas de análise que ajudam a prever tendências de mercado e comportamento do consumidor.

Na educação, um dos instrumentos mais interessantes que se pode utilizar com a IA é a personalização do conteúdo baseado nas necessidades de cada aluno, fazendo com que o aprendizado seja mais rápido, mantendo assim o estudante mais engajado na busca por novos conhecimentos. Algumas plataformas educacionais já utilizam algoritmos para adaptar o conteúdo às necessidades individuais de cada um. Isso é possível pois esses algoritmos são capazes de analisar o desempenho dos alunos e identificar padrões de aprendizagem, ajustando o material didático conforme as necessidades.



The image shows a modern architectural structure with a blue screen displaying text. The structure is made of grey concrete or stone blocks. To the left of the screen is a vertical slot with yellow horizontal bars. The text is in white, sans-serif font, and is centered on the blue screen. The background is a light grey wall with horizontal lines.

"Eu lembro que em alguns momentos recebi mensagens de pessoas sugerindo que eu apresentasse o jornal de cabelo preso, porque ele é crespo. Aí eu me pergunto, por que meu cabelo é um problema

Hidaiana Rosa

e
nal
ue
e
u
n?"



O tal do RACISMO

Negros e negras ainda são minorias na imprensa brasileira. Os jornalistas **Hidaiana Rosa** e **Edson Souza** não deixam os desafios abalar o amor à profissão

Reportagem
Henrick Borba e
Victor Sancho

Edição
Bianca Bernardes

Imagens
Todas de arquivo
pessoal

A quantidade de jornalistas negros nas redações brasileiras é quase três vezes menor do que a de profissionais, dessa mesma categoria, autodeclarados brancos. Mesmo assim, em uma pesquisa realizada pela Associação Brasileira de Pesquisadores em Jornalismo (SBPJor), em 2021, foi divulgado que houve um crescimento de 23% para 30% na presença de jornalistas negros de 2012 até 2021, nos veículos de comunicação.

Mas o Brasil está longe de ser um exemplo de inclusão. Um estudo realizado pela Universidade de Oxford - Raça e liderança na mídia noticiosa 2024: evidências de cinco mercados - aponta que nenhum dos veículos de comunicação pesquisados no país tinha pessoas negras em cargos de chefia entre 2021 e 2024. Além disso, apenas 5% dos editores eram negros, o que revela uma piora na representatividade nas redações.

Nascida em uma cidade de 30 mil habitantes no interior do Pa-

raná, Hidaiana Rosa, de 33 anos, é apresentadora na EPTV Campinas. Sua paixão pelo jornalismo começou cedo, aos 10 anos, quando um empresário foi até a escola onde estudava apresentar uma nova espécie de jornal para as crianças, com histórias e personagens.

Desde então, a jovem colaborou mensalmente com o jornal da escola, por alguns meses. E desta experiência, veio a certeza do que ela queria para a sua vida. Foi ali, na cidade de Artur Nogueira, que Hidaiana decidiu ser jornalista.

Com mais que o dobro de bagagem no jornalismo do que Hidaiana, Edison Souza, de 69 anos, já atuou em vários veículos de comunicação de Campinas. Desde 5 ele é apresentador na Band Mais. Seu começo foi na Rádio Brasil de Campinas, no final da década de 80. A partir dali ele construiu sua história no jornalismo esportivo na cidade, com passagens pela televisão, rádio, revista e com experiência e até na imprensa fora do país.

Como foram seus primeiros anos na profissão?

Quando eu entrei na faculdade, eu já tinha em mente que queria um estágio forte, que me projetasse profissionalmente. Em Campinas, o estágio na EPTV sempre foi muito consolidado e é uma referência. Eu estudei, passei na prova e comecei a estagiar na empresa, onde fiquei nos anos de 2011 e 2012. Foi o meu primeiro contato com a televisão, porque até então eu era somente telespectadora e não sabia como era trabalhar com isso. Nesses primeiros anos, eu descobri que esse mundo da televisão é muito mais do que apenas associar com quem está no vídeo (repórter e apresentador). Existe um universo muito maior e é muito legal, porque traz chances para você inovar e criar. O meu começo de carreira foi baseado em descobrir esses universos.

Quais eram suas maiores dificuldades nesta época?

Eu acredito que não existe rotina simples, facilitada, talvez confortável. Mas eu tive que lidar com o desconforto, essa é a verdade. Eu saía de Artur Nogueira de ônibus para trabalhar em Campinas, e apenas nesse trajeto eu gastava mais de uma hora e meia do meu dia. Eu morava em um bairro distante da rodoviária da cidade. Eu ia de bicicleta da minha casa até a rodoviária. Deixava ela presa na grade e pegava o ônibus. A linha era a 606. Eu precisava entrar às 7 horas, então eu realmente madrugava. Saía às 5 horas da manhã, chegava em Campinas e pegava outro ônibus até a emissora. Talvez com carro eu pudesse sair da minha cidade com maior conforto, dormir um pouco mais, não atrasar, não acontecer de pegar chuva no meio do caminho. Mas eu não desisti, porque eu queria viver isso e saber como era alcançar essas conquistas.

Como apresentadora e mulher negra, você já sentiu o racismo em algum momento?

Quando você entende que a nossa sociedade é racista, você tem compreensão que o racismo é estrutural e, infelizmente, pessoas pretas passam por isso todos os dias. Dizer que isso não existe é papo

furado. Quando eu falo sobre exposição de imagem, é também saber lidar que estamos dentro dessa sociedade e que pessoas racistas também estão consumindo o conteúdo, elas estão ligando a televisão para receberem informação. E, muitas vezes, para essas pessoas é um incômodo ter que ligar a televisão e se deparar com uma apresentadora de pele preta. Isso vai incomodar.

Quais os maiores obstáculos que você enfrentou até hoje no jornalismo?

A questão racial ainda é um grande obstáculo nos dias de hoje. Se a gente olhar lá atrás, tínhamos pouquíssimas pessoas falando da representatividade do povo negro na televisão. Hoje nós temos vários e em outros veículos também. Mas a gente não vê isso de maneira representativa nos espaços de decisão e poder. É importante as empresas contratarem pessoas pretas, mas também pensar em plano de carreira para que esses profissionais pensem lá na frente que podem assumir um cargo de gestão, de direção. Profissionalmente falando, eu ainda tenho um obstáculo que é falar inglês fluentemente, porque me projetaria para outras oportunidades dentro da comunicação. E isso é um obstáculo, porque você precisa se dedicar muito e, por conta da minha rotina, eu dou atenção para isso, mas também preciso descansar. Sempre tive o sonho de fazer intercâmbio, morar fora por um tempo, porque aí eu consigo ter uma vivência cultural diferente e aprimorar esse obstáculo.

O que você espera do seu futuro?

Tenho tanta sede de viver coisas legais, novas, mesmo que seja para não gostar. Eu quero viver. Eu espero continuar com essa vontade, sendo uma pessoa que arrisca, coloca a cara. Eu tenho esse sonho desde os 10 anos, então eu não posso me contentar em ficar só nas quatro paredes, eu preciso voar. Amo tudo que eu tenho, meu trabalho, minha família, meus cachorros, mas esse sonho está guardadinho no meu coração e um dia precisa sair. Ele é um sonho pessoal.

Como foi o início de sua carreira na Rádio Brasil?

Eu me encantei com a rádio. Comecei a trabalhar em quermesses que têm em igreja, anunciando o nome de música, essas coisas. Aí fui pegando o gosto. Um dia fui fazer um teste na Rádio Brasil com o Luiz Antônio Piba, no programa Grande Parada, que está no ar ainda hoje. Ele fez um teste comigo, achou que eu tinha jeito e eu resolvi começar na rádio. Depois, incentivado pela minha esposa e um colega, fiz a faculdade de Jornalismo. Foi engraçado porque eu fui visitar a Rádio Brasil um dia, depois de ter feito algumas entrevistas lá para o Piba, eu voltei para casa e minha mãe perguntou: 'Você não quer trabalhar como jornalista esportivo? Eu respondi que sim. Então eu comecei a trabalhar nessa área na Rádio Brasil. Quando cheguei, fui informado que o jogo começava às quatro da tarde e, antes disso, eu tinha que dar o resultado de todos os campeonatos do Brasil. Durante o jogo, o narrador dava umas brechas, umas deixas, para eu informar os resultados. No primeiro dia eu cheguei faltando cinco minutos para começar o jogo. O jornalista falou: 'Pô, parece estrela de cinema'. Meu apelido não imprensa é estrela justamente por causa disso. Mas o primeiro trabalho mesmo foi como jornalista esportivo. Foi espetacular, porque eu aprendi muito sobre todos os times de futebol.

Qual foi a sua maior referência profissional?

Quando comecei na televisão, acho que tínhamos mais referências esportivas. Mas quero falar de uma referência na televisão: o Heraldo Pereira. Tive a oportunidade de conhecê-lo e ele é baita profissional. Pelo fato de haver poucos negros na televisão, ele foi uma boa e grande inspiração

O racismo continua presente na mídia e no jornalismo. Você já passou por algum episódio de racismo?

A primeira vez que trabalhei em

uma emissora em Campinas, eu senti que as coisas demoravam a acontecer por causa do racismo. Nunca foi algo explícito, sabe? As pessoas disfarçam nas entrelinhas, então você percebe isso de forma sutil. O que mais me marcou foi quando fui fazer uma matéria em um shopping da cidade. Eu estava de terno e uma mulher, muito mal-educada, me perguntou onde era o banheiro, provavelmente achando que eu era segurança do local. Respondi que não tinha obrigação de saber onde ficava o banheiro e nem sabia onde era a administração para ela perguntar.

O racismo continua presente na mídia e no jornalismo. Você já passou por algum episódio de racismo?

A primeira vez que trabalhei em uma emissora em Campinas, eu senti que as coisas demoravam a acontecer por causa do racismo. Nunca foi algo explícito, sabe? As pessoas disfarçam nas entrelinhas, então você percebe isso de forma sutil. O que mais me marcou foi quando fui fazer uma matéria em um shopping da cidade. Eu estava de terno e uma mulher, muito mal-educada, me perguntou onde era o banheiro, provavelmente achando que eu era segurança do local. Respondi que não tinha obrigação de saber onde ficava o banheiro e nem sabia onde era a administração para ela perguntar.

Qual foi a maior conquista em sua carreira?

A maior vitória que eu tive foi entrevistar pessoas de diferentes origens e nacionalidades. Por exemplo, eu entrevistei o Pelé, o maior jogador de futebol de todos os tempos. Também entrevistei um bispo anglicano chamado Desmond Tutu, que ganhou o Prêmio Nobel da Paz. Além deles, falei com muitos jogadores de futebol e outras personalidades. Isso me motivou muito. Se eu tivesse 18 anos hoje e pudesse escolher uma profissão, eu escolheria ser jornalista novamente. Passaria por tudo outra vez, exceto pelos episódios de racismo, porque isso é difícil e doloroso de falar, mas existe.





"Sou casado com uma mulher branca. Quando me casei, os familiares dela não queriam o casamento. Algumas pessoas nem foram ao casamento. Tivemos duas festas, uma oficial, só com negros, e outra dos brancos"
Edison Souza

Um vício com muito mais do que 15 segundos

Presos no ciclo de influência do algoritmo, o foco e a atenção dos jovens estão dependentes da dopamina digital causada pelos conteúdos de vídeos curtos

Quantos vídeos você já assistiu hoje? Por mais simples que essa pergunta possa parecer, é difícil ter uma resposta de prontidão, não é mesmo? Na vida cotidiana, estamos tão conectados ao mundo digital que é um verdadeiro desafio diferenciar a vida online e offline. Afinal, se por um lado a atmosfera das redes sociais influencia quem somos, nós também moldamos o que elas oferecem nas diferentes plataformas. É quase uma coexistência simbiótica. No entanto, por mais que os comportamentos humanos já estejam bem estreitos - como agimos no real e no digital -, as consequências físicas e psicológicas dessa constante interação estão se manifestando com mais intensidade em nossas vidas.

A vivência online, marcada por estímulos rápidos e recompensas instantâneas, gera impactos que não conseguimos mais ignorar. As diferenças entre como agimos no mundo real e no digital são muitas vezes sutis, mas seu peso na saúde mental, especialmente no foco e atenção, está cada vez mais visível. E quem são as principais vítimas? A geração Z. Hoje, os dedos que mais arrastam telas são de jovens entre 18 e 34

Reportagem
Igo Val e
Pietra Mesquita

Edição
Igo Val e
Pietra Mesquita

Imagens
Ferramentas
generativas





anos, de acordo com a We Are Social, agência global de dados de comunicação social. Por este comportamento, eles são as maiores vítimas desse vício digital, que diariamente continua sendo alimentado pela aceleração de conteúdos das redes sociais.

Os vídeos curtos se tornaram verdadeiros protagonistas das redes sociais em plataformas como TikTok, Instagram e YouTube Shorts, dominando a experiência digital dos usuários. Com formatos que variam de 15 a 90 segundos, esses conteúdos atraem a atenção de maneira rápida e envolvente, transformando a maneira como nos envolvemos com as informações.

Mas por que, afinal, eles se tornaram os mais populares para a geração Z? Justamente pela simplicidade com que são produzidos e publicados nas redes. Ágeis e dinâmicos, os vídeos curtos conquistaram a simpatia e os negócios de todas as plataformas.

De consumo ágil e dinâmico, eles abordam uma pluralidade de temas e assuntos, podendo ser acessados a qualquer momento do dia, seja para relaxar, se divertir ou se emocionar e até para se informar sobre assuntos do cotidiano. Essa versatilidade torna os vídeos curtos um importante pilar das plataformas de comunicação virtual, pois além de entreter, eles geram um forte incentivo ao compartilhamento entre amigos e familiares, criando uma dinâmica social que enriquece a experiência no mundinho digital. Essa interação não só fortalece laços sociais, mas também amplia o alcance dos conteúdos, fazendo com que as tendências se espalhem rapidamente, alimentando o ciclo de consumo, dado como insaciável.

Excessos

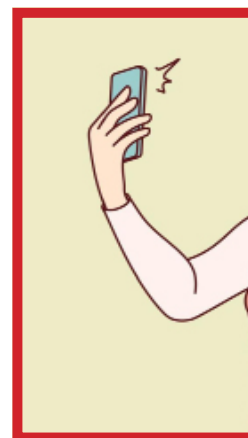
Durante a vida aprendemos que tudo que é feito de forma intensa e repetitiva pode gerar problemas à saúde física, emocional e até financeira. O vício em cigarro, bebidas alcoólicas, medicamentos, jogos de azar e até situações mais extremas, como a pornografia e drogas, são alguns exemplos que frequentemente geram repercussões na imprensa, no meio acadêmico e até no convívio social. Mas e o vício em telas, ou melhor, de informações rápidas divulgadas pelas ferramentas das redes sociais? Em que medida ele é prejudicial à nossa vida e, principalmente, para o adolescente?

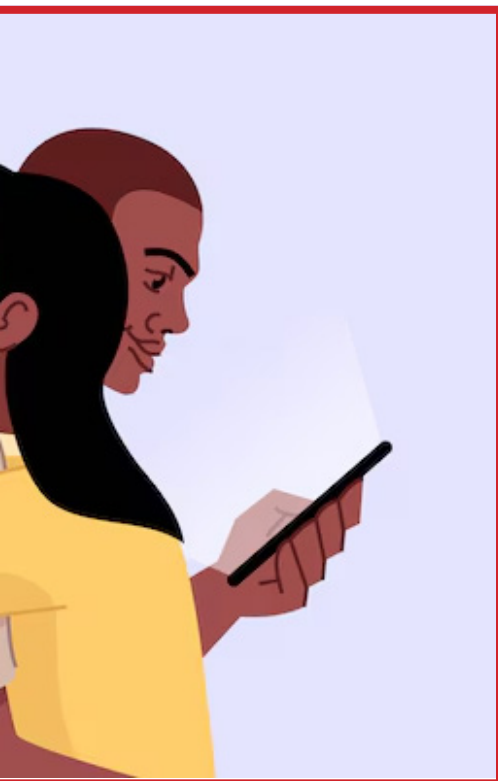
A psicóloga e terapeuta Amanda Assumpção aponta alguns riscos do uso excessivo das telas. O principal e o mais alarmante é o aumento dos níveis de ansiedade. Quem tem o hábito de checar o celular constantemente para ver notificações pode ter os níveis de ansiedade elevados. Segundo ela, uma queixa comum entre jovens e até adultos é a sensação de falta de produtividade, procrastinação, ansiedade e cansaço provocada por passarem muito tempo rolando a tela, sem nenhum objetivo. “Isso acontece porque o cérebro está recebendo estímulo e não descansa de verdade”, explica.

Ela explica que dentro da mente humana esse prazer da tela e a busca de informações rápidas provocam sensação imediata de prazer superior às atividades naturalmente satisfatórias. É mais ou menos como o vício do tabagismo. O problema é que, de acordo com a pesquisa “TIC Kids Online Brasil”, o público-alvo das redes sociais é predominantemente formado por crianças e adolescentes de 9 a 17 anos, que estão em construção e desenvolvimento mental. “É a fase em que ocorrem mudanças biopsicossociais, e esse estilo de informação rápida causa transtornos mentais”, explica.

“Cada vez mais as informações são curtas e aceleradas, e a luta pela atenção nas redes faz com que os estímulos visuais, sonoros e as chamadas de impacto gritem por atenção”, diz ela. Esse comportamento, explica, leva à baixa concentração em temas mais longos. “É só checar as orientações de como engajar conteúdo nas redes que você encontra essas informações”, completa.

Além de desenvolver a ansiedade, essa ferramenta usada de modo viciante pode causar um atraso na criação de opiniões próprias sobre assuntos do dia a dia. Na sua opinião, o consumo de informações superficiais e muitas vezes sensacionalistas cria uma geração





que tem opinião sobre tudo mesmo sem realmente conhecer, e pouco se dispõe a ouvir ou desenvolver uma posição crítica.

Hoje é muito fácil assistir um conteúdo por 30 segundos e acreditar na origem e veracidade da informação, que muitas vezes é produzida por um veículo de comunicação ou site não confiáveis. E, o pior disso tudo, é se basear nestas informações para ter uma opinião sobre um determinado assunto. Ou seja, cada vez mais os jovens utilizam informações e opiniões de terceiros, que muitas vezes são fakes.

Situações como essas já são vistas em salas de aulas, onde os professores cada vez mais sentem dificuldades em apresentar assuntos e teorias que cativem e motivem os alunos e que, principalmente, os façam refletir sobre a temática. O lugar da construção do pensamento crítico está sendo trocado por vídeos com informações prontas, rápidas e fáceis de serem assimiladas.

Como consequência, muitos adolescentes estão deixando de discutir e refletir em sala de aula ou no ambiente familiar assuntos fundamentais à sua formação integral como ser humano. A facilidade de obter informações nas telas tem afastado os jovens da conversa “tête-à-tête”. A preocupação com a educação e formação dessa moçada preocupa pais, professores e profissionais da área da saúde.

Lucro

Se, por um lado, o impacto sobre a mente humana é evidente, especialmente em cérebros em formação, por outro as empresas que estão por trás das redes sociais lucram com o aumento do uso dessas plataformas por mentes jovens. Quanto mais as pessoas utilizam as ferramentas, mais exposição publicitária é gerada e, consequentemente, mais dinheiro é movimentado.

O especialista em tecnologia Eduardo Neger explica que esse fenômeno, conhecido como “Economia da Atenção”, vem chamando

a atenção de estudiosos no mundo todo. Segundo a expressão, as plataformas fazem de tudo para chamar a atenção dos usuários com o objetivo de fazê-los consumir conteúdo publicitário.

Esse é um dos recursos mais disputados pelas marcas desde que as plataformas passaram a lucrar com as visualizações. “O objetivo dos algoritmos e sistemas é maximizar o tempo despendido pelas pessoas em suas aplicações”, explica. “Isso é feito com base em uma série de informações de entrada, como localização geográfica, tipo de conteúdo, tempo gasto e horário de acesso. A partir dessa vasta base de dados, os programadores ajustam os parâmetros e oferecem os conteúdos mais eficientes para prolongar a permanência dos usuários na plataforma”, detalha Neger.

Essa relação que basicamente depende do celular e é observada em grande parte dos jovens, ilustra como os algoritmos das redes sociais se aproveitam dos retornos de comportamentos que eles mesmos direcionam. O que parece uma simples verificação de notificações é, na verdade, parte de um ciclo bem planejado pelas plataformas digitais, como destacou o especialista.

Segundo ele, a “Economia da Atenção” depende justamente desse uso constante e involuntário, onde cada clique e segundo gastos alimentam uma complexa engrenagem de dados, capaz de prolongar ainda mais o tempo de permanência nas redes. Além disso, os aparelhos eletrônicos sabem até para onde está direcionado o olhar, e dessa forma os algoritmos ajustam continuamente o conteúdo para garantir o máximo de engajamento, tornando o consumo digital difícil de controlar.

Os jovens, que muitas vezes sequer percebem esse processo, acabam se tornando alvo fácil das estratégias das plataformas, reforçando o vício digital. “Acredito que o vício em vídeos curtos não seja exclusivo da geração Z ou dos millennials, mas uma tendência entre todas as pessoas usuárias de internet, independente de sua idade”, diz ele.

Sucesso mundial

Assim como o imperador Júlio César conquistou vastos territórios e deixou um legado na história romana, entre 100 a.C. e 44 a.C., o TikTok vem se destacando como uma das mais influentes plataformas digitais da era moderna. As comparações não param por aí.



Júlio César foi um estrategista nato, capaz de moldar sua imagem e conquistar o apoio das massas. O TikTok já conquistou uma audiência global ao oferecer conteúdo acessível e envolvente, atraindo milhões de usuários em um curto espaço de tempo.

O imperador romano desbravou novas fronteiras em busca de poder e reconhecimento, enquanto o TikTok continua rompendo barreiras culturais e geográficas, consolidando-se em 141 países e se adaptando a diferentes contextos, reafirmando seu domínio na atual existência digital. Atualmente, o TikTok é a maior plataforma de compartilhamento de vídeos curtos do mundo. Disponível em 141 países, ela se consolidou como uma das mais influentes das redes sociais.

As previsões da plataforma indicam que o TikTok pode alcançar a marca de dois bilhões de usuários nos próximos dois anos. Em abril de 2023, segundo a sede do Tiktok nos Estados Unidos, lideram o ranking de usuários ativos maiores de 18 anos, com 116,5 milhões de clientes. O Brasil estava em terceiro lugar na lista, com 84,1 milhões de usuários. A China ficou fora deste levantamento não por falta de usuários, mas porque a rede opera no país sob o nome de “Douyin”. Hoje, o país presidido por Xi Jinping tem mais de 700 milhões de usuários usando a plataforma.

Vício digital

Uma pesquisa realizada pela revista Há Nexo com 125 jovens de 17 a 24 anos, de várias cidades da Região Metropolitana de Campinas (RMC) confirmou o temor de vários estudiosos sobre saúde mental: o vício digital está mais próximo do que pensamos, muitas vezes bem diante de nossos olhos e enraizados no cotidiano ao nosso redor. Intitulada ‘Short-video content: o impacto na atenção da mente humana’, a pesquisa teve 16 perguntas de múltipla escolha sobre o tema e foi estruturada de forma a não influenciar as respostas dos participantes. Afinal, para muitos, é difícil reconhecer a dependência de algo ainda visto como inofensivo.

Dos 125 jovens entrevistados, 115, com idades entre 17 e 24 anos, afirmaram assistir vídeos curtos diariamente. Desses, 80 declararam dedicar mais de duas horas por dia para esse tipo de conteúdo. Além disso, 64% dos participantes disseram pegar o celular de forma involuntária enquanto realizam outras ati-

vidades, quase como um hábito automático. Eles desbloqueiam a tela apenas para conferir novidades, mesmo sem uma real necessidade naquele momento.

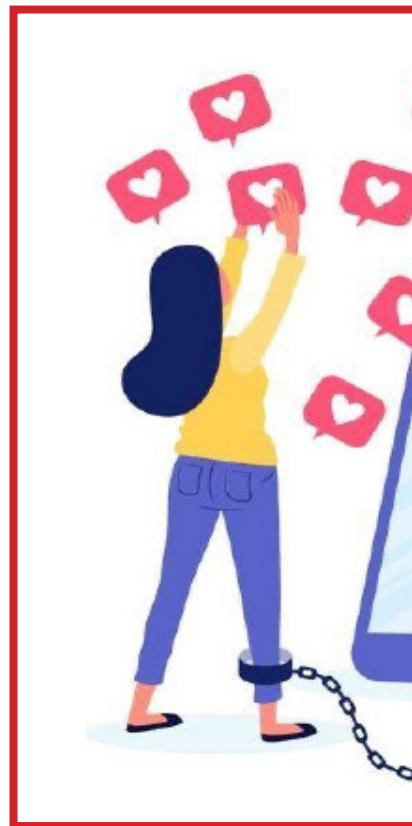
Esses comportamentos, por mais simples que pareçam, mostram um padrão crescente do uso excessivo e compulsivo das tecnologias digitais, muitas vezes impulsionado pelos algoritmos que favorecem o consumo contínuo de conteúdo. A facilidade de acesso e a rápida recompensa oferecida pelos vídeos curtos criam um ciclo difícil de romper, tornando cada vez mais desafiador para os jovens retomar o controle de seu tempo e atenção, gasto em pequenas e rápidas doses de vídeos que somatizam um vício muito maior.

“Minha ansiedade aumentou, é nítido, e eu tenho dificuldade de ter paciência com as pessoas que contam histórias ou demoram para falar”, afirma a estudante universitária da PUC-Campinas Rafaela Costa. Ela conta que se condicionou a ser mais objetiva em tudo o que faz. “As informações curtas são mais rápidas, mas ao mesmo tempo são muitas e, ao ver como um todo, percebo o quanto isso é uma sobrecarga”.

Cerca de 44,8% dos entrevistados admitiram se sentir ansiosos, inquietos e com uma sensação de vazio após assistirem muitos vídeos curtos. E 64,8% disseram ter mais dificuldades de se concentrar e de se sentir proativos desde que passaram a consumir este tipo de vídeo, diariamente.

Para superar o vício digital é preciso acima de tudo de um elemento essencialmente individual: a vontade de mudar. Segundo a pesquisa, 76,8% dos jovens expressaram o desejo de reduzir o tempo gasto assistindo a vídeos curtos para se dedicar a outras atividades. No entanto, paradoxalmente, todos admitiram que, no momento, não possuem essa determinação e vontade suficientes para agir.

“É difícil ficar longe da internet. Quando não tenho acesso, sinto nas primeiras horas um grande desconforto, porque fico ansiosa para saber o que está acontecendo. Fico incomodada por não participar do que está acontecendo nas redes sociais”, admite Laís Silveira, de 26 anos recém formada em psicologia.



“Mas, dependendo do tempo [sem acessar a internet], acabo me acostumando e consigo esperar decentemente um outro momento para me atualizar”.

Laís fez as contas do tempo que passa com o dedo na tela do celular à procura de postagens nas redes sociais, e ficou surpresa com o resultado. “Estava vendo a quantidade de horas que passo no celular e fiquei chocada. O vício foi o maior fator para eu querer diminuir o tempo de consumo, principalmente assistindo vídeos e memes”, admite. Para largar a dependência, ela tem reduzido gradativamente o tempo que passa diante das telas. No entanto, nem sempre ela consegue. “Às vezes falho porque a internet é muito sedutora”.

Nessa pesquisa, muitos jovens relataram para a revista Há Nexo que mesmo sendo os principais alvos das redes sociais, outras gerações também estão sendo afetadas pela moda do imediatismo. Dessa forma também sofrem com sérios danos mentais como a ansiedade e falta de atenção para demais atividades.

A psicóloga Amana Assumpção acredita que é possível reverter o consumo elevado de informação rápida pelo celular para melhorar a qualidade de vida. Para isso, ela sugere medidas severas para além de acabar com o vício, controlar a ansiedade e direcionar a atenção para assuntos realmente pertinentes. O hábito da leitura e até mesmo de assistir filmes mais longos, que ajudam a moldar a cultura da sociedade e gerar conhecimento sobre o mundo, acabam ficando de lado diante dos vídeos curtos.

A sugestão da especialista é limitar o tempo diário de exposição em cada plataforma e também inserir mais atividades na rotina. “É importante ter atividades como leitura, trabalhos manuais, exercícios físicos e encontros com amigos”, explica.

Vale lembrar que a mudança no consumo de informações digitais não acontece de forma imediata, já que o cérebro, acostumado a estímulos constantes e instantâneos, tende a resistir ao processo de transição. No entanto, com paciência e consistência, é possível re-

construir uma rotina que valorize momentos de concentração profunda, como a leitura de um livro ou a prática de um hobby.

Outras dicas dos especialistas: quem sente que está viciado em assistir vídeos curtos, deve estabelecer metas diárias, mesmo que pequenas, para substituir parte do tempo gasto com o consumo digital por atividades que envolvam maior esforço cognitivo e físico. Essa prática trará benefícios mais duradouros para o bem-estar e a qualidade de vida.

“Estou planejando apagar o TikTok e, aos poucos, deixar de ver os reels também. É um processo gradual, mas percebo que o TikTok é o que mais me prende, principalmente por causa do algoritmo super esperto que sabe exatamente o que me manteria assistindo”, afirma a estudante Rafaela Costa. “Acredito que, ao me distanciar do TikTok, vou acabar perdendo o interesse pelos vídeos curtos, no geral. O objetivo é encontrar um equilíbrio melhor na minha rotina e focar em conteúdos que realmente agreguem valores,” afirma.

Já Laís Silveira, encontrou a sua receita para se livrar dos longos períodos presos ao celular. “Acho que o primeiro passo é colocar um limite de tempo para o uso do celular, principalmente para o TikTok e Instagram. Depois, preciso combinar comigo mesma um horário fixo para mexer nas redes sociais ou ver vídeos, e tentar seguir isso à risca. Outra coisa que eu acho super importante é arrancar mais coisas pra fazer ao ar livre, ou até mesmo outras atividades que me distraiam e me ajudem a sair um pouco dessa rotina de depender desse tipo de lazer. Caminhar, praticar algum esporte ou até fazer um hobby diferente pode ser uma ótima forma de dar uma pausa nas telas e focar mais em coisas que fazem bem pra gente”, conclui.

Diante das batalhas que travamos diariamente contra o consumo excessivo e viciante de informações digitais, fica claro o quanto já estamos presos aos incontáveis conteúdos disponíveis nas redes. Longe do que imaginamos, a mudança de hábitos envolve um esforço conjunto, já que as estratégias apresentadas pelos especialistas mostram como é possível encontrar um equilíbrio saudável entre a vida online e offline.

O caminho para uma rotina mais consciente e gratificante envolve estabelecer limites, diversificar atividades e, principalmente, cultivar o autocuidado e a reflexão. À medida em



que a sociedade se direciona para um consumo cada vez mais acelerado, é fundamental lembrar que a verdadeira evolução pessoal não se encontra na velocidade das informações, mas na profundidade das experiências obtidas. A leitura, o contato com a natureza e as interações sociais são pilares para a construção de uma vida equilibrada e satisfatória. Cada um deve encontrar seu próprio ritmo e maneiras para desacelerar e se reconectar com os melhores momentos do mundo real, vividos ao vivo, e não por meio de cortes de 15 segundos.

As matérias do telejornalismo sempre se resumiram em offs, nos quais o repórter narra o que está sendo mostrado; a passagem, momento em que o jornalista aparece dando informações; e as sonoras, que são as entrevistas. O formato padrão das matérias do telejornalismo está passando por transformações. Por conta da rotina corrida das pessoas e a busca do público por imediatismo, a televisão se viu obrigada a criar reportagens com novos formatos.

Os tradicionais off, passagem e sonora estão sendo “quebrados” por grande parte dos jornais. A nova ideia é produzir matérias que se aproximam mais de documentários, que possuem uma proximidade maior com o telespectador, utilize ferramentas gráficas e dê mais voz aos entrevistados. Além disso, é visível que há maior interação com o público e participação direta dos repórteres. É como se o jornalista precisasse viver a situação pela qual os personagens passam todos os dias.

Por falar em experiências vividas, a Eliane Scardovelli faz isso diariamente. Repórter do Profissão Repórter, ela conta que sempre gostou do modelo documental de reportagens, mas que no início trabalhou na TV Globo da maneira mais tradicional. “Eu sempre fui muito atraída por reportagens com caráter mais documental, por isso me apaixonei pelo Profissão Repórter logo de cara. O público consegue embarcar com a gente nas histórias.”

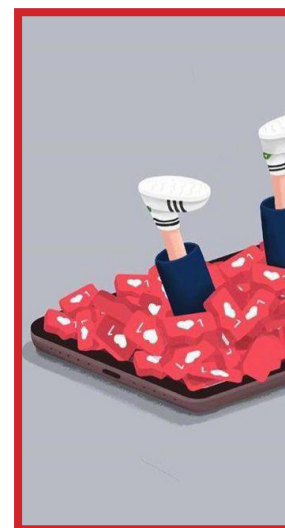
A EPTV Campinas, afiliada da TV Globo, é um exemplo também de alterações de conteúdo. O veículo produz matérias com efeitos especiais, sonoros e utilização de imagens mais subjetivas. A ideia é que os apresentadores e repórteres fiquem mais próximos dos telespectadores. O modo mais informal de falar e as roupas utilizadas de acordo com o ambiente em que o jornalista está gravando são mudanças extremamente perceptíveis. Foi isso que

a EPTV tinha em mente quando contratou o jornalista Felipe Boldrini como repórter.

A diretora de Jornalismo da EPTV, Luciane Viegas, deu a oportunidade para Boldrini produzir reportagens factuais na madrugada. A gestora percebeu também que o repórter tinha muita dificuldade com o modelo tradicional de matéria, com off, passagem e sonora, e por isso Luciane decidiu que ainda não era o momento de promover o jornalista.

Felipe fez tratamento com uma fonoaudióloga e tinha que fazer vídeos com o celular sobre os assuntos que havia checado para mandar para ela. Um dia, o jornalista andava pela Lagoa do Taquaral, quando avistou a tocha olímpica passando no local e resolveu gravar. Depois de mandar a filmagem, recebeu vários elogios. A partir de então, Boldrini recebeu a proposta de fazer matérias com o próprio celular. “Foi a maior mudança de formatos na TV. Acredito que com a câmera as fontes até aceitam falar, mas ficam um pouco tímidas. Já com o celular, o entrevistado se sente mais a vontade. Assim, acabo mostrando mais a realidade da situação”, conta Felipe. de fazer matérias com o próprio celular. “Foi a maior mudança de formatos na TV. Acredito que com a câmera as fontes até aceitam falar, mas ficam um pouco tímidas. Já com o celular, o entrevistado se sente mais a vontade. Assim, acabo mostrando mais a realidade da situação”, conta Felipe.

Além do celular, há outra maneira do repórter ficar mais próximo do telespectador: falar ao vivo do local da notícia. A TV Bandeirantes, a partir de 2016, decidiu optar por esse formato. O editor de imagem da emissora há 14 anos, Jorge Paulo de Oliveira, explica como funciona esse processo. “O jornal precisa ser mais dinâmico, então optamos por inserir o ao vivo em 50% do tempo em que estamos no ar. O repórter e apresentador conversam e, além disso, colocamos imagens que os próprios telespectadores nos mandam pelo celular”, afirma Oliveira. O veículo de comunicação recebe muitas imagens por aplicativos e redes sociais.





Isso também facilita na questão do repórter poder falar ao vivo e essas imagens já prontas são inseridas no jornal, enquanto os profissionais “conversam” sobre o fato ocorrido.

Por outro lado, tudo o que é novo gera um estranhamento. César Augusto Rovere, cinegrafista há 30 anos, não é muito a favor dessas mudanças e conta que quando começou na profissão as coisas não eram assim. “Em 1988 era bem diferente do que é hoje. Antigamente tinha o iluminador, operador de Video Tape (VT), motorista, jornalista e cinegrafista. Atualmente é só cine-

grafista e jornalista.”

As empresas estão buscando nos novos formatos a diminuição de funcionários para reduzir gastos. Isso significa que um jornalista pode assumir várias funções. É o que acontece no programa Profissão Repórter da TV Globo, em que o repórter faz a função do produtor e cinegrafista.

Eliane é a favor de formatos diferentes, mas acredita que cada programação precisa de atenção própria. “Vejo vantagem na pluralidade de formatos. Os telejornais diários, por exemplo, precisam ter no cardápio matérias mais curtas e objetivas, assim como coberturas mais aprofundadas. Tem espaço para tudo. O público demanda matérias mais longas, mas também quer cada vez mais coberturas ao vivo. Não acho que há resistência aos novos formatos, mas sim inviabilidade de haver só reportagens documentais na programação do telejornalismo”, afirma.

Bonitas, periódicas, colecionáveis, capazes de informar e entreter. Estamos falando das revistas, veículo jornalístico existente desde o século XVII. De lá para cá elas passaram por grandes mudanças, e estão enfrentando um novo desafio: como fazer o que se faz no impresso, agora no ambiente digital.

Por 355 anos, as magazines eram somente encontradas na versão de papel. O primeiro exemplar surgiu em 1663, na Alemanha, e de lá pra cá passou por uma série de alterações.

No início, era mais parecida com um livro pelo volume de páginas. Quando começou a se popularizar, diminuíram de tamanho e acrescentaram as ilustrações e fotografias, assim quem não sabia ler também podia dar uma folheada. Nos anos 1970, a publicidade começou a aparecer em suas páginas. Mas mesmo com as mudanças, as revistas tinham algo em comum: era elaboradas tendo em mente o design no papel. Hoje, as prioridades são outras.

As redações procuram construir, através de códigos de programação, algo que possa ser lido no papel e também em dispositivos de diferentes tamanhos. As revistas não se limitam mais ao impresso, estão no celular, computador, tablet. Ela está onde você quiser, e quando quiser, sem amassar, sem sentir as folhas nos dedos. Agora é também um toque na tela. Nessa transformação a revista mudou, os leitores mudaram, e os números de exemplares também.

Datilografar e digitar

A importância dos portais é tão grande que foram necessárias fazer mudanças nas redações para acompanhar o surgimento desse novo modelo de revista. Na VIP, da Editora Abril, isso significou separar as equipes de jornalismo impresso e digital, para que cada um pudesse ir atrás audiência onde ela estava. Só que isso gerou um problema: a diferença entre o conteúdo nas duas plataformas”. As tentativas de subir a audiência passavam por publi-

cações de relevância duvidosa. O problema vinha da falta de orientação clara do núcleo digital e do descompasso entre os diretores de redação e os diretores do digital”, conta Airtton Seligman, que foi editor chefe da revista VIP por 2 anos.

Na revista Galileu, da Editora Globo, a linha editorial entre as duas também é diferente. A divergência acontece por vários fatores, entre eles o prazo de entrega de cada veículo, mensal na revista e diário no portal, que dita o tempo de apuração disponível para as reportagens. “No site temos uma meta de audiência. E, infelizmente, não conseguimos bater essa meta somente com hard Science, ou matérias muito cabeça. Às vezes, é o gatinho fofo que garante a audiência”, conta Nathan Fernandes, editor da revista.





geração TikTok

e o impacto do uso excessivo de telas na saúde

Condição chamada 'dependência digital' é considerada um dos maiores problemas geracionais no mundo e pode causar consequências físicas, psicológicas e sociais

Você sabe o que é dependência digital? O nome já é autoexplicativo, mas você realmente sabe o que isso quer dizer? Dependência digital é o uso abusivo de dispositivos digitais, como smartphones, videogames e televisões. Pesquisas mostram que esse comportamento pode acabar afetando seriamente a saúde física, psicológica e social de uma pessoa.

Mas não se engane que é fácil se livrar do vício, porque a dependência digital vai muito além do uso abusivo desses eletrônicos. As redes sociais foram desenhadas para serem altamente instigantes. Usando algoritmos que mantêm os usuários presos em um ciclo constante de consumo de conteúdo, likes, compartilhamentos e notificações, elas criam um sistema de recompensas imediato, que ativa os centros de prazer no cérebro, tornando a experiência viciante.

O que parece ser uma simples olhada nas redes, rapidamente se transforma em horas de navegação. Além disso, a curadoria personalizada – uma prática utilizada pelos gestores das redes para selecionar, organizar e produzir conteúdo de interesse do perfil de usuário – faz com que fiquemos expostos a conteúdos que reforcem nossas preferências e comportamentos, dificultando ainda mais a desconexão. A sensação de urgência e a ansiedade para estar sempre atualizado com as últimas tendências só reforçam essa dependência.

O avanço tecnológico dos últimos anos tem acelerado o fenômeno da dependência digital. Se olharmos para duas décadas atrás, a presença da tecnologia no cotidiano era muito mais limitada. Com o avanço dos smartphones, internet de alta velocidade e o desenvolvimento das redes sociais, a interação com telas tornou-se pra-

ticamente inevitável. O que começou como uma forma de facilitar a comunicação e o acesso à informação rapidamente evoluiu para um cenário em que estamos sempre conectados. As tecnologias foram se tornando cada vez mais imersivas, atraindo pessoas de todas as idades para uma realidade digital constante, sem pausas.

Esse cenário se intensifica ainda mais quando falamos da “Geração Z”, que cresceu imersa nas novas tecnologias. Nascidos em um mundo digital, esses jovens nunca conheceram uma realidade sem smartphones, redes sociais e internet rápida, tornando-se especialmente vulneráveis à dependência digital. Diferente das gerações anteriores, que presenciaram a transição gradual para o ambiente digital, a nova geração já foi exposta desde cedo a uma vasta gama de dispositivos e plataformas digitais, o que moldou profundamente seus hábitos de consumo de conteúdo e interações sociais.

As novas tecnologias, como inteligência artificial e algoritmos cada vez mais sofisticados, tornaram-se ferramentas poderosas para manter essa geração conectada por longos períodos. Aplicativos de redes sociais como Instagram, TikTok e X, que utilizam feeds personalizados e mecanismos de recompensas, são projetados para capturar e prolongar a atenção dos usuários, criando um ciclo de dependência difícil de quebrar. Para a Geração Z, a linha entre o mundo real e o digital está cada vez mais tênue, e essa imersão constante pode ter impactos profundos na forma como eles se relacionam, se comunicam e enxergam a realidade.

Impactos no sono

E o que isso prejudica? O vício nas redes gera o uso excessivo de telas,

Reportagem

Gabriel Leite e
João Bertuzzo

Edição

Gabriel Leite e
João Bertuzzo

Imagens

Gabriel Leite e
João Bertuzzo

“A dependência digital pode ter uma série de impactos mentais tanto a curto quanto a longo prazo”

Débora Mazoca

que pode ter uma série de impactos negativos tanto na saúde física, quanto mental e social. A exposição prolongada a dispositivos digitais é capaz de prejudicar o ciclo de sono, já que a luz azul emitida pelas telas interfere na produção de melatonina, hormônio responsável por regular o sono. Além disso, o tempo excessivo online está associado a problemas de visão, como fadiga ocular e síndrome da visão de computador.

No aspecto psicológico, o consumo desenfreado de redes sociais e conteúdos digitais pode contribuir para o aumento de transtornos como ansiedade e depressão, especialmente em jovens, que se sentem pressionados a se comparar constantemente com os padrões irreais exibidos nas

plataformas. A dificuldade de se desconectar também afeta a capacidade de concentração e produtividade, podendo prejudicar tanto o rendimento escolar quanto o desempenho no trabalho.

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), o Brasil tem a população com maior prevalência de transtorno de ansiedade do mundo, e isso não é uma coincidência. “A dependência digital pode ter uma série de impactos mentais tanto a curto quanto a longo prazo, que podem variar em intensidade e consequências, dependendo da pessoa, do uso e da vulnerabilidade individual”, afirma a neuropsicóloga Débora Mazoca.

Débora explica que a curto prazo a pessoa com essa dependência pode apresentar distúrbios como ansiedade e estresse, dificuldade de concentração, alterações de humor e problemas de sono, além de isolamento social. A longo prazo, pode desenvolver a depressão, ter falta de foco e dependência comportamental semelhante ao vício por drogas psicoativas.

Dados da Agência Nacional de Telecomunicações (Anatel) revelam que o Brasil possui mais de 258 milhões de celulares em uso, e um estudo recente realizado pelo portal Electronics Hub aponta que o país ocupa a segunda posição global em tempo de uso de telas, perdendo apenas para a África do Sul. A média é de nove horas e 13 minutos diários, bem acima da média global, que é de seis horas e 43 minutos.

Ao considerar apenas mídias sociais, o resultado se repete. Os brasileiros também aparecem em segundo lugar, com três horas e 37 minutos de uso, o que representa 21,48% do tempo em que estão acordados. “Os transtornos acontecem devido a comparação social e a cultura da aprovação que provém das redes sociais, além de



isolamento social, sobrecarga de informação e distração ligado ao problema de sono”, afirma a neuropsicóloga. Ele explica que o uso prolongado de dispositivos eletrônicos, especialmente antes de dormir, pode prejudicar o sono, e isso é um fator de risco para a ansiedade e a depressão. E tem mais um problema quando dormimos mal: tendemos a ter uma má alimentação, alerta a especialista.

Visão conturbada

Quem passa horas seguidas grudado nas telas tem também problemas nos olhos. A exposição prolongada pode levar à chamada Síndrome da Visão de Computador (SVC), que causa sintomas como olhos secos, irritados, visão embaçada e dores de cabeça. Todo esse mal estar ocorre porque, ao focarmos em uma tela por longos períodos, diminuímos drasticamente a frequência de piscadas, reduzindo a lubrificação natural dos olhos.

De acordo com dados da Organização Mundial da Saúde (OMS), os distúrbios de visão já afetam pelo menos 50 milhões de pessoas no Brasil. Desse total, cerca de 60% dos casos estão ligados à cegueira e à deficiência visual, muitas vezes associadas à essa síndrome.

O estudante Enzo Belone, de 16 anos, afirma usar óculos e lentes de contato desde seus 12. Quando era mais novo, chegava a passar de sete a oito horas seguidas em frente às telas. “Além de atrapalhar na escola, também começou a me incomodar para jogar vôlei, pois meu grau foi aumentando e uma hora não conseguia enxergar mais nada”, conta. Por determinação médica, ele passou a ficar menos horas olhando para as telas. “Hoje em dia não sinto mais nada, mas antigamente (antes de usar óculos) eu sentia bastante cansaço nos olhos”, afirma.

A fadiga ocular digital se tor-

nou comum principalmente entre os jovens, que ficam sobrecarregados pelo esforço constante de ajustar o foco e processar o brilho e o contraste das telas. O uso prolongado de dispositivos pode agravar condições pré-existentes, como miopia, especialmente em crianças e adolescentes que estão em fases críticas do desenvolvimento visual.

“Para proteger a visão enquanto utilizamos dispositivos eletrônicos podemos usar óculos com filtro UV, de luz azul. Os celulares da nova geração também disponibilizam uma opção de proteção de tela, que fica mais amarelada e mais escura”, comenta o oftalmologista Hilton de Mello e Oliveira.

Dados da Sociedade Brasileira de Pediatria (SBP) mostram que o tempo médio de exposição às telas entre os jovens brasileiros ultrapassa três horas diárias. Essa



“Além de atrapalhar na escola, também começou a me incomodar para jogar vôlei”

Enzo Belone

“Os mais afetados são as crianças, que estão em desenvolvimento e necessitam de atividades ao ar livre”

Hilton de Mello e Oliveira

quantidade de tempo excede significativamente as recomendações, que sugerem apenas uma hora para crianças entre dois e cinco anos e, no máximo, duas horas para aquelas entre seis e dez anos. Um estudo conduzido pela Faculdade de Ciências Médicas da Unicamp identificou que aproximadamente 60% das crianças de seis a 12 anos ultrapassam esses limites. “Os sintomas mais comuns que indicam que o uso de telas está afetando a saúde ocular são

olhos vermelhos, ardência, secura e dores de cabeça”, explica Hilton. “Os mais afetados são as crianças, que estão em desenvolvimento e necessitam de atividades ao ar livre, expostas ao sol”.

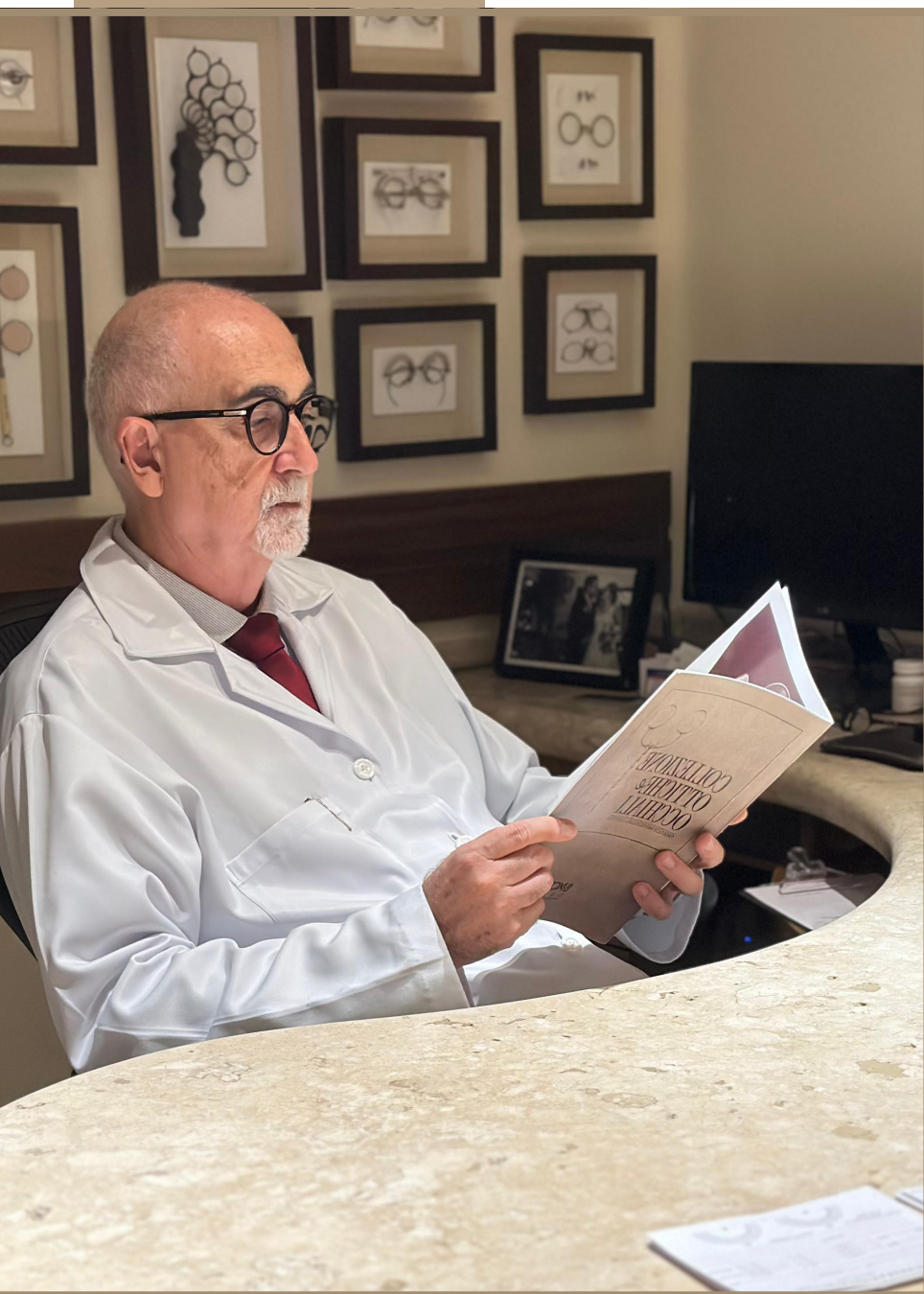
Dores no corpo

Além dos impactos na visão, as consequências do uso excessivo de telas para a saúde física são igualmente preocupantes. A exposição prolongada a dispositivos eletrônicos pode causar problemas posturais, como dores no pescoço e nas costas, resultado da má postura ao usar celulares, tablets ou computadores.

O sedentarismo também é uma consequência comum, já que o tempo que deveria ser dedicado à atividades físicas é frequentemente substituído por horas sentado diante de uma tela. Isso contribui para o aumento do risco de doenças crônicas, como obesidade, diabetes e problemas cardiovasculares. Além disso, a falta de pausas durante o uso de dispositivos pode levar a distúrbios musculoesqueléticos, com dores nas mãos, pulsos e braços, especialmente em pessoas que trabalham constantemente no computador.

“Quando você está segurando o seu celular, tablet, computador ou vendo televisão, provavelmente você está em uma postura estática, ou seja, está parado e o nosso corpo foi feito para ser movimentado”, alerta o educador físico Gustavo Mamprin. Segundo ele, todas as articulações, músculos, tendões, ligamentos e o funcionamento fisiológico e biológico do nosso corpo necessita de movimento. “Então, quanto mais tempo você fica parado, menos você usa sua máquina, que é você, o seu corpo e o seu cérebro também fica sem ativação”, completa.

Mamprin explica que nosso cérebro aciona neurônios para movimentar o corpo, o organismo e





todos os órgãos. “Tudo para que o corpo possa trabalhar em harmonia e evitar no futuro patologias ou até mesmo lesões que podem ser desencadeadas devido a uma falta de fortalecimento do músculo”, diz ele.

Quanto maior o uso prolongado da tela, menor o uso da sua máquina, corpo e mente e isso vai impactar em doenças no futuro, como problemas de postura, dor nas costas, no pescoço e hipertensão. “A falta do movimento pode desencadear a diabetes, que pode gerar uma obesidade também”, reitera.

Além disso, ele destaca a importância de se organizar para equilibrar o tempo de uso de telas com a prática de atividades físicas. A recomendação é que você defina dias e horários para cada atividade, de modo que seu corpo e a mente se habituem a uma rotina saudável. “Quando você determina horários específicos para ativi-

dades físicas, como musculação, natação ou um jogo de futebol com amigos, o cérebro responde de forma positiva, criando hábitos saudáveis”, explica.

A dependência digital é um problema cada vez mais comum, causado pelo uso exagerado de celulares, computadores e redes sociais. Ficar muito tempo conectado pode prejudicar a saúde física, causando problemas de visão, distúrbios como ansiedade e depressão e sedentarismo.

Para evitar esses problemas, é importante controlar o tempo de uso das telas e buscar um equilíbrio entre a vida online e as atividades no mundo real. Fazer pausas, praticar exercícios físicos e encontrar momentos de desconexão são atitudes que ajudam a manter a saúde física e mental. Só assim é possível aproveitar a tecnologia de forma mais saudável, sem deixar que ela domine completamente a rotina.

“Quanto mais tempo você fica parado, menos você usa sua máquina, que é você, o seu corpo”

Gustavo Mamprin

streaming

Indústria do entretenimento on-line torna-se um negócio para os criadores de conteúdo, que exploram nichos variados, desde jogos até educação e cultura

Reportagem

Leonardo Crivelaro
Thiago Schlodtmann

Edição

Leonardo Crivelaro
Thiago Schlodtmann

Imagens

Arquivo Pessoal



é trabalho



Os últimos anos, o conceito de trabalho evoluiu de maneira significativa e uma das profissões que mais ganhou destaque é a de streamer. Com a inauguração de plataformas como YouTube, Twitch e Netflix, o streaming se consolidou como uma ferramenta poderosa, capaz de conectar criadores de conteúdo a audiências globais, eliminando barreiras territoriais e democratizando o acesso à informação, cultura e entretenimento.

Desde que chegaram ao mercado - o YouTube em 2005; Twitch em 2011 e a transição da Netflix para streaming, em 2010 - a indústria do entretenimento online se transformou radicalmente. O fenômeno se acelerou especialmente durante a última década, quando essas plataformas se tornaram sinônimo de acesso imediato a uma vasta gama de conteúdos, desde vídeos gravados até transmissões ao vivo de jogos.

A Twitch, por exemplo, começou como uma plataforma voltada para games e rapidamente se tornou um centro de transmissão de conteúdo diversificado. O crescimento explosivo da plataforma, especialmente após sua aquisição pela Amazon em 2014, não apenas solidificou sua posição no mercado, mas também possibilitou que streamers como Ninja e Shroud se tornassem ícones globais. A trajetória de Ninja, que em 2018 alcançou milhões de visualizações durante uma transmissão com o rapper Drake, exemplifica o potencial financeiro dessa nova profissão.

Pandemia

A pandemia de COVID-19 em 2020 acelerou ainda mais o consumo de conteúdo

online. Com milhões de pessoas em casa, segundo estudos do jornal The Verge (EUA), e do Streamlabs (EUA) a Twitch registrou um aumento de 83% nas horas assistidas em apenas um mês. Esse crescimento não apenas consolidou a carreira de muitos streamers, mas também atraiu novos talentos para o mercado, ansiosos por explorar essa nova oportunidade.

Empresas começaram a reconhecer o valor dos streamers, oferecendo contratos de exclusividade e apoio financeiro. O caso do Mixer, que contratou Ninja por um valor milionário, ainda que tenha fechado suas portas em 2020, foi um sinal claro de que o streaming poderia se tornar uma carreira lucrativa e promissora.

Tereza Carla Souza Pereira é docente do curso de Streaming Profissional Digital na UNINASSAU. Segundo ela, a pandemia foi o maior propulsor da profissão, que estourou drasticamente após a quarentena. “A pandemia, apesar do seu lado ruim, alavancou os serviços de streamings, fazendo com que mais plataformas e emissoras tivessem seus próprios serviços”, disse. “Isso fez com que o número de aplicativos triplicasse.”

Em um cenário em constante evolução, é fundamental que os profissionais se capacitem com frequência nas suas áreas de atuação. No mercado de streaming, isso se tornou uma verdadeira regra.

Futuro promissor

Para o professor Daniel Alves Campelo, que também leciona no curso Streaming Profissional Digital, na UNINASSAU, o futuro do setor de streamings é promissor. “A cada ano mais serviços de streaming surgem no mercado e a tendência é que esse número só aumente, podendo ser uma alternativa para as emissoras de TV”, afirmou. “Algumas delas já estão migrando para essas áreas, e a tendência é que todas sigam esse caminho”.

Criadores de conteúdo estão se diversificando e explorando nichos variados, desde jogos até educação e cultura. O streaming se estabeleceu como uma das ferramentas do futuro, abrindo oportunidades em qualquer lugar do mundo e permitindo que cada indivíduo conte sua própria história.

O streamer e pro-player do jogo EA FC, Wendell Lira, se aposentou do futebol pro-

fissional em 2016 para exercer a profissão digital no mesmo ano. Hoje, ele é um dos principais nomes do stream. “Decidi trocar a minha vida de jogador de futebol pelo mundo dos games e streamar porque já tinha passado por muitas cirurgias e lesões durante a carreira e também por ter outra paixão muito forte, que era o mundo dos games”, conta. Como sempre acreditou que o segmento dos games iria crescer e por isso resolveu tentar. “Percebi que poderia ser um dos precursores da profissão [de streamer] e que teria muitos anos ainda pela frente, ao contrário do futebol. Eu uni o útil ao agradável para poder fazer daquilo que eu mais amava também a minha profissão”, disse.

Lira aproveitou o que pode do tempo em que jogou futebol em vários times brasileiros. Com o retorno financeiro obtido como jogador e os prêmios conquistados no futebol, ele conseguiu organizar a nova carreira em poucos meses. “Em dois meses eu já estava com tudo rodando, desde o canal no YouTube, às ações com marcas, streams, ou seja, estava tudo muito bem alinhado”, explica.

Ao contrário de Lira, o streamer e pro player do jogo EA FC Lucas Fleck começou a carreira no mundo digital sem ter exercido outra profissão. Formado em Direito pela PUC-Campinas, ele decidiu seguir a carreira de streamer no período da pandemia, que fez muita gente perder o emprego.

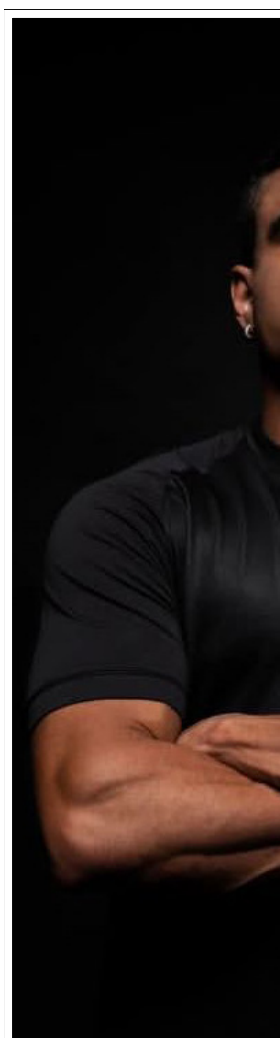
“Acredito que cada dia será mais complicado começar ou crescer nesta profissão, porque o auge, que foi na pandemia, já passou. Mas, com força de vontade, um bom conteúdo e personalidade acho que ainda dá para crescer e viver apenas disso”, afirmou.

Fleck também comentou que o principal motivo para iniciar a carreira de streamer foi a falta de emprego durante a pandemia, por ter se formado em 2020, no auge da epidemia. “Ser pro player foi um plano B que deu certo e me mantive nele. Fiquei de 2020 até o meio de 2023 apenas sendo streamer, mas desde o ano passado também sou advogado e concilio as profissões”, finalizou.

Saúde

Quem quer trabalhar como streamer precisa ter um cuidado especial com a saúde, principalmente com a coluna. Sentado por

“A
é q
nã
depe
do
pre
algo



pressão
grande e
o é bom
ender só
público,
ecisa ser
natural”
Lucas Flek



“Eu realmente
amo fazer live,
amo jogar com
a galera. Eu
faço disso uma
profissão, mas é
o que eu amo e
fica muito fácil de
fazer”

Wendell Lira

horas seguidas à frente do computador, o corpo vai reclamar. Se não na hora, mas certamente no futuro. “Depois que eu comecei a fazer as lives, tive que ter um cuidado muito maior com o meu corpo, porque fico muitas horas sentado”, conta Wendell Lira. Durante a pandemia, ele chegou a passar 12 horas sentado, fazendo lives.

“Tive muitos problemas musculares na lombar pelo fato de ficar muito tempo sentado e não praticar exercícios, porque naquela época não dava”, explica. Atento aos sinais do corpo, ele decidiu começar a fazer um tratamento com um nutrólogo. Sentindo-se melhor, ele ampliou os cuidados: foi para a academia e fez fisioterapia. “Hoje, a preocupação e o cuidado com a saúde têm que ser gigante”, disse.

Para o fisioterapeuta Ryan Oliveira, os streamers devem cuidar do corpo para manter a saúde e evitar os riscos de lesões. “Ficar muitas horas sentado trabalhando pode causar alguns problemas não só na vida dos streamers, mas também de qualquer pessoa que trabalhe em escritório e use muito o computador”, afirma. “É importante tomar alguns cuidados para a prevenção de dores e até mesmo lesões, a fim de não prejudicar a performance e o rendimento no trabalho.”

Segundo ele, manter a postura adequada enquanto estiver sentado à cadeira, fazer pausas periódicas durante o trabalho, manter-se hidratado e ter uma alimentação saudável são fundamentais. “Nas pausas, é importante levantar um pouco da cadeira e realizar uma minissessão de alongamentos”, orienta. Manter uma garrafa de água perto do computador e alguns snacks saudáveis também vão ajudar a se hidratar e combater a fome.

“Além disso, é de extrema importância fazer exercícios físicos de fortalecimento para evitar lesões por esforço repetitivo, como tendinites no cotovelo, sobrecargas na coluna e também exercícios aeróbicos para evitar o sedentarismo e suas consequências”, afirmou.

Ser um streamer não é apenas o entretenimento, mas é construir comunidades, compartilhar conhecimentos e explorar a criatividade. Com o suporte adequado e a determinação necessária, é possível se tornar parte desse universo digital.



Diálogo

Sete pertuntas para... Mariana Torelli



Jornalista de 25 anos se formou
pela Pontifícia Universidade
Cattolica de Campinas em 2021.
É assessora de imprensa na '**Vira
Comunicação**' de Campinas

Criado em 2016 pela Associação Brasileira dos Produtores de Algodão (Abrapa) com o objetivo de promover a sustentabilidade e a responsabilidade na moda por meio de agentes da cadeia produtiva e têxtil do algodão, o Movimento Sou do Algodão faz sucesso entre a geração Z.

Na opinião é de Mariana Torelli, que há 3 anos trabalha na divulgação da marca na Vira Comunicação, de Campinas. Segundo a assessora de imprensa, as redes sociais, como Instagram e TokTok, ajudam a engajar novas audiências. “As redes sociais ajudam a disseminar a mensagem de sustentabilidade e conectam marcas e consumidores que valorizam transparência e responsabilidade ambiental”, explica. Nesta entrevista para revista **Há Nexo**, Mariana conta como a marca Sou de Algodão promove a moda de forma responsável e inclusiva, principalmente entre os jovens.

Que estratégias você usa para engajar a geração Z no Movimento Sou de Algodão?

No nosso trabalho, a gente percebeu que as roupas refletem a identidade de cada um. E a geração Z busca muito isso. Os jovens preferem marcas que promovam a diversidade e a inclusão. A gente repara também que eles misturam vários estilos para transformar o seu próprio. Há muito streetwear, vintage, alta costura, tudo em um estilo só. Os jovens da geração Z criam muito a sua própria identidade e, além disso, eles têm mais preocupação com o meio ambiente. Esse é um dos pontos principais para esta geração quando ela busca uma marca nova, um movimento ou uma página [na rede social]. Marcas que procurem por práticas sustentáveis na produção da matéria prima e que respeitem os pilares sociais, econômicos e sustentáveis. Ou seja, basicamente o consumidor quer ter acesso a todo o processo da marca, desde a origem até o produto final chegar às suas mãos.

Como o movimento “Sou de Algodão” impacta a moda brasileira, valorizando a cadeia produtiva e promovendo transparência e rastreabilidade para o consumidor?

O movimento dialoga com produtores, com a cadeia têxtil e com o consumidor final. A ideia é que todos saibam o trabalho e a importância dos agentes envolvidos. Queremos que tudo seja o mais transparente possível para o consumidor final. O programa ABR, lançado em 2021, é o primeiro de RA (Rastreabilidade Agrícola) na ca-



"Hoje, o público busca representatividade e práticas éticas"

deia têxtil. Ele permite, por meio de um QR Code na etiqueta da peça, acompanhar todo o processo, da produção ao produto final, para que consumidor conheça todo o caminho, que o algodão percorreu até chegar à mão dele. Ele sabe de onde o algodão veio, da fazenda que veio que e que todas elas [as fazendas] estão certificadas pelo algodão brasileiro responsável. São mais de 180 itens de certificação. A sustentabilidade é uma boa prática agrícolas, é responsabilidade social, ambiental e econômica do trabalhador. Então essa é uma forma de entregar rastreabilidade transparente para o consumidor.

Existem pesquisas que mostram o interesse do consumidor por empresas que divulgam a cadeia produtiva de seus produtos?

Foi feito um estudo em 2021 pelo Instituto Locomotiva, que mostra que 86% da população brasileira se interessa por sustentabilidade e 75% consideram que empresas de vestuário deveriam se preocupar com esse tema e ter como pauta. Por causa disso, 15% das pessoas estão dispostas a pagar mais por um produto de marca que tenha um posicionamento [com relação à sustentabilidade]. A pesquisa também mostrou que 60% deixariam de consumir de empresas que apresentassem problemas éticos. Os dados mostram que o consumidor pede por transparência da cadeia têxtil. Ele quer saber cada vez mais onde foi feita a minha peça e como que ela foi feita.

Qual é o impacto do uso do algodão brasileiro na sustentabilidade da moda, especialmente em relação à durabilidade e à qualidade dos produtos?

O algodão representa 22% do mercado têxtil mundial e 79% das fibras naturais. Ele é praticamente o que movimenta a indústria têxtil no país. Para nós, ter um algodão que é feito no Brasil é de extrema importância, porque é um algodão que se preocupa com o meio ambiente e com a entrega de qualidade para o consumidor. Como o algodão é uma fibra durável, ele oferece produtos de longa vida útil, o que é valorizada pela geração Z. Apesar de

Reportagem
Luísa Viana
Elizabeth Lins

Edição
Luísa Viana
Elizabeth Lins

Imagens
Elizabeth Lins



**"O Sou de Algodão
promove a moda de
forma responsável e
inclusiva"**



terem crescido com o fast fashion, eles buscam por peças mais duráveis e sustentáveis.

A preferência por durabilidade e qualidade influenciam a decisão de compra dos consumidores em relação ao algodão brasileiro?

O uso de peças de algodão vem crescendo cada vez mais no mercado. Quanto mais visibilidade ele [o algodão] tiver, mais espaço ganhará. O Movimento Sou de Algodão participou pelo terceiro ano consecutivo do São Paulo Fashion Week, de 14 a 21 de outubro, e esse é um indicativo de que os consumidores estão buscando peças com qualidade. No SPFW, a marca fez um desfile próprio, com a ajuda de 12 estilistas nacionais. Eles criaram uma coleção para o desfile. Isso mostra que o Movimento vem crescendo e que ele se preocupa com o meio ambiente, o trabalhador, tanto do campo quanto das fábricas e com a entrega para o consumidor. É uma cadeia responsável.

Qual é a relação entre responsabilidade social e sustentabilidade na moda, especialmente no contexto atual em que os jovens buscam representatividade?

Eu acho que estas duas áreas não estão 100% atreladas. A gente pensa em responsabilidade social e sustentabilidade ao mesmo tempo, mas a gente precisa pensar no trabalhador, também. Assim a gente entrega transparência, responsabilidades e sustentabilidade dentro da moda.

Você acredita que a crescente conscientização dos consumidores, especialmente da geração Z, levará a uma mudança significativa nos hábitos de compra?

Já existe um movimento crescente de moda sustentável e responsável no Brasil, com muitas marcas se preocupando com isso. Até em lojas de fast fashion, a gente encontra etiquetas indicando algodão responsável ou matérias-primas sustentáveis. Esse movimento está cada vez mais forte no país e tem um futuro promissor, especialmente entre a geração Z.



Comida

BOQUINHA





DE ANJO

Estilo de sanduíche sobrevive ao tempo, aos modismos e virou patrimônio gastronômico e cultural de Campinas, em 2024

Sabe aquele lanche suculento e colorido, servido em uma baguete cortada no sentido horizontal, em pequenos pedaços? Se você pensou no tradicional 'Boquinha de anjo', acertou em cheio. Ele é um clássico nos bares, botecos e botequins de Campinas e graças à fama o sanduba tornou-se símbolo gastronômico e cultural de cidade, título oficial concedido por uma lei aprovada pela Câmara Municipal, em setembro deste ano.

A proposta veio da Associação Brasileira de Bares e Restaurantes (Abrasel) Regional Campinas e foi acolhida pelo presidente da Câmara Municipal, Luiz Rossini, por meio de um Projeto de Lei, recebendo posteriormente o apoio dos demais vereadores.

O estilo 'Boquinha de anjo' é conhecido pela técnica do corte longitudinal, que divide a baguete de ponta a ponta, facilitando a degustação dos pedaços do lanche. A ideia de fazer um sanduíche com um corte diferenciado no pão começou em um dos bares mais tradicionais de Campinas: o Giovannetti.

Em meados dos anos 1960, o chapeiro do Giovannetti locali-

Texto

Raquel Santana
Thais Helena

Edição

Raquel Santana

Fotos

Thais Helena

zado em frente ao Largo do Rosário, que foi o primeiro bar e choperia da marca em Campinas, observou a dificuldade que as mulheres tinham para comer os lanches, sem perder a elegância. Foi quando teve a ideia de fazer um corte no pão para que o sanduíche se tornasse um aperitivo, fosse mais fácil de degustar e até dividir em duas ou três pessoas.

Genilson Souza Urcino, gerente do Giovannetti do Largo do Rosário, conta que inicialmente o corte Boquinha de anjo foi feito em um sanduíche chamado Psicodélico, que até hoje é um dos mais vendidos no bar e choperia. “O lanche era servido aos funcionários da casa, no final do expediente. O recheio original tinha pontas de peças de frios que não eram fatiadas”, explica.

A professora de gastronomia da PUC-Campinas, Maria Angela Severino, confirma a informação de Urcino. “O lanche foi pensado nas mulheres devido à forma de servi-lo, que era cortado em pedaços menores. Por isso o nome Boca de Anjo”, afirma a docente. Segundo ela, o corte do lanche foi criado por um chapeiro chamado Moleza, que um dia decidiu apresentar o sanduíche para os clientes da casa quando percebeu que era uma combinação gostosa e colorida.

Foi um sucesso e desde então o Psicodélico passou a ter o seu lugar de destaque no cardápio do Giovanetti. Hoje, o sanduíche é feito com uma receita composta por um blend de frios, como rosbife, presunto, mortadela e muçarela. “O nome Boquinha de



Anjo não é nome de sanduíche, mas sim do corte”, explica Urcino.

Para ele, quando o Boquinha de anjo foi apresentado aos clientes, foi uma novidade na cidade, já que os lanches eram cortados somente ao meio. Desde que foi lançado, o Psicodélico continua sendo o lanche mais tradicional da casa. Segundo Urcino, ele passa de geração em geração. “Temos senhores de 60 e 70 anos que vinham [ao Giovannetti] com o pai, com o avô e que até hoje vêm comer o Psicodélico. Os jovens também conhecem a marca do nosso produto e adoram”, afirma. Ele fala com segurança que o seu Boquinha de anjo é o original. “O restante é cópia”.

No Centro

A tradição se espalhou pela cidade ao longo dos anos e hoje o Boquinha de Anjo está presente em muitos bairros. Na região central ele pode ser saboreado no tradicional Facca Bar, na rua Conceição. Criado nos anos 1950, o Facca aderiu ao corte na mesma época em que o Giovannetti lançou seu Psicodélico no estilo boquinha de anjo.

De acordo com o atual chapeiro do Facca, Edmilson Paulo Mendes, há 62 anos a casa serve seus sanduíches cortados no estilo Boquinha de anjo. O mais pedido é o Famosíssimo, que tem recheio de pernil assado, aliche com salsa, azeite e queijo prato. E um segredinho, que ele não conta. “O que difere nossos sanduíches de outros bares de Campinas é a qualidade”, afirma.

O sanduíche no estilo boquinha de anjo também tem seu lugar garantido no Presta Atenção, localizado no bairro Vila Itapura. O bar não só aderiu ao corte, como criou uma identidade inusitada para seus sanduíches: o local é repleto de torcedores de



Bar **Giovannetti** foi o pioneiro do famoso 'corte', mas estabelecimentos como o **Facca Bar** e o **Presta Atenção** mantêm viva a tradição cultural do sanduíche servido em vários pedaços



futebol.

Desde que foi fundado em 1988 por Lucília Rochete, o Presta Atenção serve o sanduíche Boquinha de anjo em meio à euforia dos torcedores, que se sentam nas cadeiras instaladas na calçada para acompanhar os jogos transmitidos pela televisão do bar.

Embora o lanche não tenha atraído muita atenção no começo, segundo Lucília, hoje ele desfruta de grande popularidade entre os clientes. Para alcançar esse sucesso, ela combinou sua nacionalidade portuguesa com uma paixão brasileira: o futebol. Foi assim que surgiu o lanche Abel Ferreira, uma homenagem ao técnico do Palmeiras.

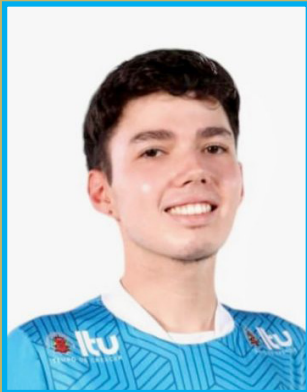
Mas por que essa fusão? O Presta Atenção é um ponto de encontro popular entre os torcedores do Palmeiras, e o técnico Abel Ferreira é conterrâneo de Lucília. A junção não poderia ser mais perfeita. “Começamos a fazer esse corte com uma carne ‘tipo portuguesa’, criada por mim. Como sou portuguesa, o bar é palmeirense e o Palmeiras está em alta, eu criei o lanche”, conta. O Abel Ferreira é feito no pão francês e tem no recheio cebola roxa, acém, provolone e azeitona preta.

O Presta Atenção também tem uma variedade de sanduíches no estilo boquinha de anjo. No total, são 22 sabores diversos, incluindo opções vegetarianas e veganas. Lucília conta que os mais pedidos da casa levam o nome de Cabral e Lulu Carabina.

Deu água na boca? Então aproveite para saborear um sanduba no estilo Boquinha de anjo, seja sozinho ou acompanhado, dos tradicionais aos recheios mais inusitados. E preste uma homenagem a um legítimo campeonheiro.

O bar **Presta Atenção** já venceu alguns concursos culinários com seus lanches cortados em boquinha de anjo

O que dizem as bocas dos homens



“Acompanhando algumas notícias pelos veículos de comunicação da cidade, ouvi algumas vezes que esse estilo de lanche foi criado em Campinas. Acho muito bacana. Ele acabou sendo incorporado pela própria cultura da cidade e Campinas ter um lanche próprio, para mim é genial. Querendo ou não, de alguma maneira, o Boquinha de anjo faz parte da história da cidade. Eu diria que é um lanche para mais de uma pessoa, que pode ser compartilhado e é ideal para comer quando estiver com a família ou amigos: cada um pega um pedacinho. Eu tenho preferência pelos que são feitos com contrafilé e queijo derretido. Particularmente, não curto muito com rosbife.”

Pedro Silva Dias, 19 anos, estudante/treinador

“Soube que o corte é de Campinas depois que vim morar na cidade. Achei bem bacana [o corte], pois facilita comer sem desmontar o lanche. Para mim, isso significa cuidado e adaptação a todos os clientes, pois o tamanho dos pedaços do lanche facilita colocá-lo diretamente na boca, além de ter um papel democrático, já que funciona como um petisco que pode ser degustado com os amigos. Os lanches do Presta Atenção são incrivelmente saborosos, ricamente recheados, com ingredientes de alta qualidade e os preços são justos pela proposta do produto.”

Paulo Henrique Rodrigues, 52 anos, empresário e influenciador digital

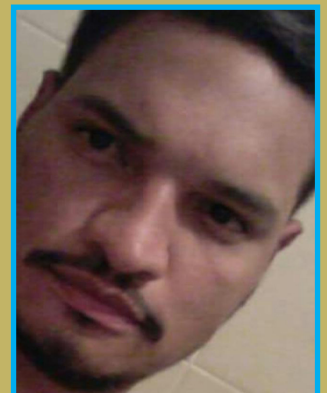


“Acho o Boquinha de Anjo muito bom, com uma apresentação inovadora e diferente, que permite dividi-lo com tranquilidade. Além disso, o jeito de comer acaba, inexplicavelmente, até deixando o lanche mais gostoso. Eu já tinha ouvido dizer que ele foi criado aqui em Campinas, mas cada um me contava uma história diferente sobre sua origem. Era uma verdadeira lenda urbana. Independente disso, eu acho que o corte agrada todas as idades. Facilita comer, transformando o lanche tipo em ‘fingerfoods’, o que é muito prático e evita aquela lambança.”

Caio Fernando Turati Ianagui, 18 anos, jovem aprendiz

“Todas às sextas-feiras eu estou no Presta Atenção. A qualidade dos produtos, o atendimento e a Lucília são o grande diferencial do local. O lanche Cabral, com corte boquinha de anjo, é maravilhoso, além de ser bem fácil de comer. É um corte indicado para todas as idades, principalmente pela facilidade da degustação.”

Myller Franco, 44 anos



Fotos: Arquivo pessoal

Entrevista

Quem tem boca vai à nutricionista

Que os sanduíches com o corte Boquinha de Anjo são gostosos, todo mundo sabe. Mas será que dá para torná-los nutritivos ou incluí-los em uma dieta saudável? Para a nutricionista **Ana Caram**, formada pela Universidade Estadual de Campinas (Unicamp), a resposta é sim. Nesta entrevista, ela explica como se deliciar com um sanduíche no estilo boquinha de anjo de forma saudável

O lanche Boquinha de Anjo é uma boa opção para quem busca uma alimentação balanceada e saudável?

O Boquinha de Anjo tornou-se um lanche atemporal, que traz histórias, tradições e lembranças. Eu mesma consumi pela primeira vez em Campinas com meu pai, em um dos bares mais tradicionais da cidade. Ao consumirmos um alimento, o ideal é pensarmos se estamos comendo ou não um alimento balanceado e saudável. Mas também consumimos prazer e momentos de alegria com os amigos e família-

res. Não tem problema nenhum consumirmos um alimento que fuja um pouco do conceito saudável. Depende muito do contexto, ou seja, qual é a frequência que você consome; com o que você está consumindo o seu lanche; a que horas; quanto e como consumiu. Também é importante levar em consideração: qual é o seu

estilo de vida. É sedentário? Está com um peso adequado? Possui alguma doença? A receita do Boquinha de Anjo varia entre os bares. É um lanche que oferta vários grupos alimentares (carboidrato com o pão, a proteína com as carnes e queijo, e as especiarias, temperos e tomates atingindo os reguladores). Mas muitos têm embutidos em algumas receitas, que fogem do conceito saudável. Então, podemos dizer que é um lanche que podemos consumir em algumas ocasiões com os amigos, em um bar. É importante destacar que é necessário manter um hábito e estilo saudável no dia a dia, para assim desfrutar de uma vida também saudável.

Esse lanche é adequado para pessoas com hábitos alimentares específicos, como vegetarianos ou veganos?

Ana: Não é indicado para os vegetarianos ou veganos porque têm alimentos de origem animal. Porém, é possível substituir a proteína animal por fontes vegetais e desenvolver uma versão vegetariana ou vegana.

Quais são as melhores combinações de alimentos ou bebidas para acompanhar o lanche?

É interessante consumir com um suco de abacaxi com hortelã, que possui bromelina, uma enzima que auxilia na digestão, além de várias vitaminas. Ou uma limonada para equilibrar o aporte energético do lanche, além da presença de vitamina C para fixação do ferro e outras vitaminas.

Foto: Arquivo Pessoal



Ana Caram é doutora pela Universidade Estadual de Campinas e especialista em Nutrição Clínica

Para fazer em casa

Ficou animado para comprar os pães, os recheios e preparar o próprio sanduba em casa? Então siga as receitas da nutricionista Ana Caram.

Clássico Psicodélico

2 fatias de salsichão com pickles
½ fatia de mortadela
2 fatias de lombo cozido
2 fatias de salsichão lionês
1 ½ fatia de presunto 3 fatias de rosbife caseiro
2 fatias de muçarela
3 rodela de tomate
8 azeitonas pretas sem caroço
1 pão mini baguete

Versão saúde

250 gramas de medalhão filé mignon
1 ovo
1 baguete
Requeijão cremoso
Cebola a gosto
Presunto e queijo a gosto
Batata palito

Sanduíche Ana Caram

120 gramas de medalhão filé mignon
2 fatias de queijo branco com ervas
Cebola, alho dourados, tomates e azeitona a gosto
Cenoura ralada
Rúcula
1 mini baguete ultigrãos





NEXO CULTURAL

Em cada canto, um palco

Bares, praças e
apartamentos são
transformados
em espaços para
diversos espetáculos
teatrais de Campinas
e região

Texto

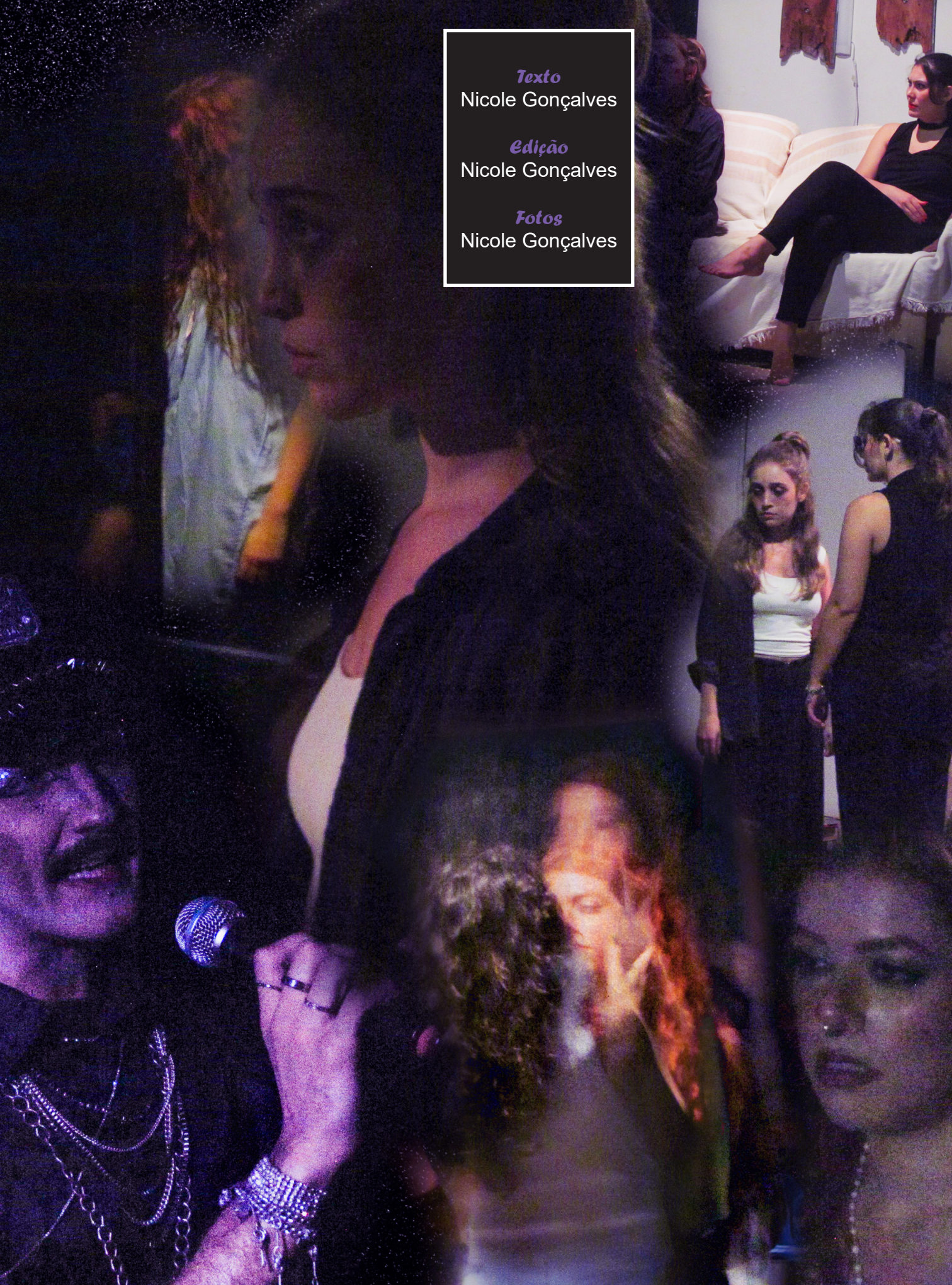
Nicole Gonçalves

Edição

Nicole Gonçalves

Fotos

Nicole Gonçalves



Você já pensou em assistir a uma peça de teatro dentro de um bar? E no apartamento do vizinho ao lado?

Ou, quem sabe, ao ar livre, na praça do seu bairro? Em Campinas, isso é possível. O grupo Impostura, o projeto In. Comôdos e a Companhia Lumiu decidiram atuar em espaços alternativos, fora dos tradicionais palcos de teatro.

Levar peças de teatro e musicais para a rua não é nada recente. Tudo começou na Antiguidade, período em que surgiram os primeiros povos civilizados. Trupes de artistas itinerantes principalmente da Grécia Antiga e de Roma deslocavam-se para diferentes locais em busca de público. Somente na época do Renascimento, no século XV, que o teatro com palco italiano começou a ser usado pelos artistas da época. O modelo lembra os palcos atuais, que têm o formato retangular e cortinas para a troca de cenários. Vem também daquela época a distinção entre dois modelos de apresentações artísticas: as mais populares eram feitas nas ruas, enquanto nos palcos ficavam as mais eruditas.

Também é da época da Antiguidade o teatro de arena, um espaço de apresentação artística que tem uma proposta arquitetônica diferenciada, em que a plateia é distribuída ao redor dos atores, e não na frente como no palco italiano, para aproximar os artistas do público. Esse modelo surgiu no Brasil na década de 50 como uma alternativa de baratear os custos das apresentações e também suprir a falta de casas de espetáculos. É a partir disso que diversos grupos teatrais têm ocupado bares e locais alternativos para apresentar suas peças. Em 1968, por exemplo, o argentino Victor Garcia encenou o texto 'Cemitério dos Automóveis' em uma oficina mecânica no bairro da Bela Vista, em São Paulo.

No ambiente teatral há também as encenações site-specific, em que as peças são criadas exclusivamente para um determinado espaço. Este tipo de encenação utiliza as características arquitetônicas, históricas ou sociais

do local para executar o espetáculo ou uma narrativa entrelaçada aos significados daquele próprio espaço. No site-specific, a obra é criada de acordo com o ambiente e o espaço determinado. Ou seja: o lugar é considerado personagem. A peça Apocalipse 1,1 do grupo Teatro da Vertigem, por exemplo, foi montada em 2000 no Presídio do Hipódromo, em São Paulo. O espaço do presídio foi escolhido justamente por ser um local de reclusão e brutalidade, tema central da peça.

Grupo Impostura

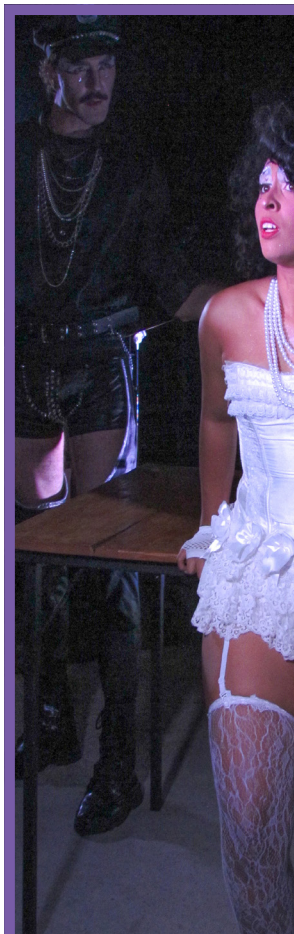
O Grupo 'Impostura' dá vida ao espetáculo "Pavilhão Cabaré", uma peça apresentada em bares que tem o objetivo de resgatar a linguagem dos cabarés por meio de um texto repleto de drama, comédia e números musicais. Corsets, maquiagens marcantes e enormes cílios postiços fazem parte da extravagante caracterização burlesca, considerado um show à parte. Baseado em textos autorais do grupo e no monólogo "Parto Pavilhão", de Jhonny Salaberg, o espetáculo conta a história de seis detentas de uma penitenciária feminina que planejam uma fuga em massa durante o jogo do Brasil na Copa do Mundo de 1994. Com direito a uma banda completa de músicos, cada personagem apresenta seu passado e o crime que cometeu por meio de um repertório com Elza Soares, Racionais MC e Alcione

Mas por que se apresentar em bares? Para a atriz Helena Chiste, do Impostura, tudo começou em 2022 quando o grupo engatou um estudo sobre a arte do



“ Eu nunca
havia visto
teatro dentro
de um bar ”

Geovanna de
Souza, estudante



cabaré, um formato de entretenimento teatral muito popular na França que era apresentado em cafés, pubs e restaurantes no período da Belle Époque. Para colocar esse estudo em prática, os artistas resolveram se apresentar em bares da Cidade Universitária, no distrito de Barão Geraldo. “Nosso desejo era criar uma atmosfera de cabaré que fosse acessível para as pessoas”, explica. “Foi quando começamos a pensar o que seria equivalente em Barão Geraldo aos cafés da França. A resposta foi uma só: os bares”.

A atriz Thais Santos conta que uma das principais diferenças de se apresentar no bar é o engajamento do público. “Dentro de um teatro, o público fica muito mais confortável, sentado em suas cadeiras e distante do palco frontal”, conta. “Já no bar, que não é tão confortável, ele acaba se engajando muito mais com a peça”. Ela explica que muitas vezes o bar não dispõe de bancos ou cadeiras disponíveis para o público, que precisa se organizar sentando no chão ou permanecendo em pé durante os 50 minutos da apresentação. Esse desconforto torna o espetáculo ainda mais autêntico.

Helena Chiste, que interpreta a personagem Nora, conta que essa proximidade com o público é muito importante para o ator e a plateia. “É sobre sentir o perfume da atriz, o bafo de bebida, o cheiro do cigarro e ver o suor escorrer do rosto dos atores”, diz. “Isso tudo é importante para a experiência que desejamos proporcionar”, esclarece.

Geovanna de Souza, estudante de pedagogia na Unicamp, relata a sua experiência como espectadora na peça Pavilhão Cabaré. “Eu nunca havia visto teatro dentro de um bar”, afirma. “Achei muito legal pois podemos beber e depois conversar



Sessão do espetáculo ‘Pavilhão Cabaré’ no bar Sistema Bruto, em Barão Geraldo

com os amigos sobre a peça. Gostei muito dessa quebra da quarta parede, em que os personagens interagem com o público e de como a história é narrada para nós, e não somente para ser assistida por nós”, diz.

Projeto In.Cômodos

Já o projeto ‘In.cômodos’, dirigido por Leonardo Lisboa, nasceu em encenar em espaços não convencionais. Através do texto ‘Os Adultos Estão Na Sala’ de Michelle Ferreira, o grupo utiliza a metodologia site-specific para uma pesquisa experimental. O objetivo é mostrar que qualquer canto, lugar ou espaço de nosso cotidiano pode atingir potencialidades artísticas. Em sua primeira temporada, em dezembro de 2022, a peça foi montada dentro de um apartamento, em Campinas. O local não serviu apenas de cenário, mas também de personagem.

Nele, o prédio, o elevador, a estrutura do condomínio, os cômodos do apartamento, as portas, janelas e os objetos ali presentes faziam parte da narrativa.

Para assistir ao espetáculo, o público passava por um ritual: primeiro recebia o endereço do local por WhatsApp e depois precisava se cadastrar na portaria do





condomínio, assim como em qualquer visita a um conjunto de prédios. Ao entrar no condomínio, tinham que localizar o prédio, pegar o elevador e achar o número do apartamento. Com as atrizes dispostas em cena, a intenção era de que os espectadores sentissem como se estivessem “invadindo” a vida das personagens.

A montagem da peça foi mantida nesse formato por quase duas semanas. A fim de expandir o projeto e ampliar a possibilidade de apresentações, o grupo decide abandonar o método site-specific e adaptar a peça para diferentes lugares, desde que os espaços sejam parecidos com uma residência.

A peça ‘Os Adultos Estão na Sala’, dirigida por Leonardo Lisboa, traz diversas reflexões sobre as angústias da vida adulta em uma metrópole. Ela acompanha a história de três mulheres que cruzam suas vidas dentro da sala de um apartamento. Segundo Lisboa, a carga de trabalho para se apresentar em diversos locais é muito maior. “Cada espaço possui uma gramática arquitetônica, e a cada novo local a peça necessita de uma montagem de luz, cenografia e ensaios diferentes da apresentação anterior”, explica.

Marília Landi é estudante de Artes Visuais e assistiu à peça numa apresentação rea-

lizada no Centro Cultural Casarão, em Barão Geraldo. “Acho que esse tipo de produção traz uma proximidade maior com o público”, analisa. “Eu me sinto muito mais imersa dentro da cena e mesmo que eu não esteja participando ativamente, sinto que tenho algum grau de participação”, relata.

O diretor explica que espetáculos nesse formato são capazes de alcançar diferentes públicos. “Algumas pessoas possuem curiosidade em assistir uma obra acontecendo naquele local que ela nunca imaginaria tendo um teatro, outras possuem uma relação prévia com o espaço, moram perto ou nunca frequentaram e têm o interesse de ver ele sendo transformado para uma peça”, afirma. Ele também acrescenta que existe uma resistência imposta das camadas mais pobres da população em frequentar edifícios teatrais, visto que são locais luxuosos com ingressos de elevado valor. “É comum alegarem que não possuem roupa para esses locais”, diz.

Companhia Lumiou

Formada por um grupo de mulheres multiartistas graduadas na Universidade Estadual de Campinas (UNICAMP), a Companhia Lumiou tem duas principais

Sessão de ‘Os Adultos Estão na Sala’ no Centro Cultural Casarão, em Barão Geraldo





Ao entrar no casarão, o público precisa se acomodar ao redor das atrizes já em cena

produções: a peça 'Grito na Pele', apresentada em qualquer sala ou cômodo fechado, e o teatro de rua infantil Além do Arco-íris, que é mostrado em praças ao ar livre. Para Brenda Felipetti, atriz e integrante do grupo, o palco italiano e os edifícios teatrais tradicionais podem ser limitantes. "Nós temos gosto pela rua", afirma. "Se estamos em uma praça, conseguimos fazer e se estamos em uma sala, também. A ideia é circular em diferentes espaços", explica.

Segundo a atriz e produtora Letícia Ruiz, a falta de estrutura teatral e de bons auditórios também influencia a preferência da Companhia Lumiou por locais alternativos. "Quantos teatros e auditórios munidos de equipamento e estrutura temos disponíveis para o uso? E a burocracia para utilizá-los? É muito difícil acessar esses espaços", afirma. "Devemos estar preparadas para caber em qualquer lugar", expõe. Além disso, o grupo admite que gosta da proximidade com o público e do contato direto que esse tipo de produção proporciona.

"Já vai começar" é o alerta feito pelas duas atrizes de 'Grito na Pele' assim que entram em cena. Mas, na verdade, a peça começa antes mesmo do anúncio. Ao entrar na sala, o público se surpreende com a atitude das atrizes, que, freneticamente, desempilham cadeiras e as distribuem em um círculo ao redor de si mesmas. É nele que os espectadores devem se acomodar. A atriz Brenda revela que a proposta é envolver o público na peça. "Com as cadeiras em cír-

culo, queremos que o público experimente a sensação de enclausuramento", diz.

"Quando nos apresentamos nesse esquema de círculo, trazemos o público para perto", explica a cenógrafa do grupo, Mariana Yamada. "As pessoas conseguem ver as reações de outras pessoas. Assim, fechamos o público em torno dessa temática. É como se a sociedade encarasse a si mesma", traz à tona.

Neste espetáculo, a dupla de atrizes dá vida a duas dramaturgas brasileiras que escreviam diante do terror da ditadura militar: Leilah Assumpção e Consuelo de Castro. As personagens e os diálogos criados pelas atrizes da Companhia Lumiou se chocam, colidem e explodem em uma junção eufórica de vozes femininas, exaustas. É quase uma espécie de *female rage*, a

Atrizes Bruna Frari e Brenda Felipetti em 'Grito na Pele'





Sessão do espetáculo 'Grito na Pele' no barracão Paviartes durante o 25º Festival do Instituto de Artes da Unicamp

raiva feminina retratada nos livros e filmes, mas adaptada para o teatro.

Por coincidência, o teatro infantil Além do Arco-íris também conta a história de duas personagens: as palhaças Pituca e Fuxico, que para reviver a amiga Lagarta, entram em uma jornada para encontrar um pote mágico. Escondido além do arco-íris e capaz de realizar qualquer desejo, o pote mágico as leva para uma divertida aventura, que convida o público a refletir sobre a perda, o luto e o poder da amizade. Apesar de toda a proximidade com a plateia, existem muitas dificuldades e situações inesperadas que rodeiam as apresentações em espaços não convencionais. Muitas vezes os artistas precisam estar preparados para o imprevisto para contornar episódios inusitados. O Grupo Impostura, por exemplo, já teve que lavar às pressas o chão do bar onde iam se apresentar e o banheiro que iriam utilizar como camarim.

Em uma das últimas apresentações do In.comôdos, realizada no

Centro Cultural Casarão, uma peregrina entrou em cena e assustou a plateia. A atriz Chiara Lazzarato teve que improvisar e espantar o animal ainda dentro da personagem. Mariana Procopio conta que algumas complicações fizeram o grupo rever os limites sensoriais do espetáculo para deixar o público mais confortável. “Na primeira sessão do projeto, dentro do apartamento, uma pessoa do público desmaiou devido ao cheiro do cigarro e da bebida utilizados em cena”, lembra. “Também nos deparamos com pessoas utilizando o banheiro do cenário no meio da peça”, relata a atriz.

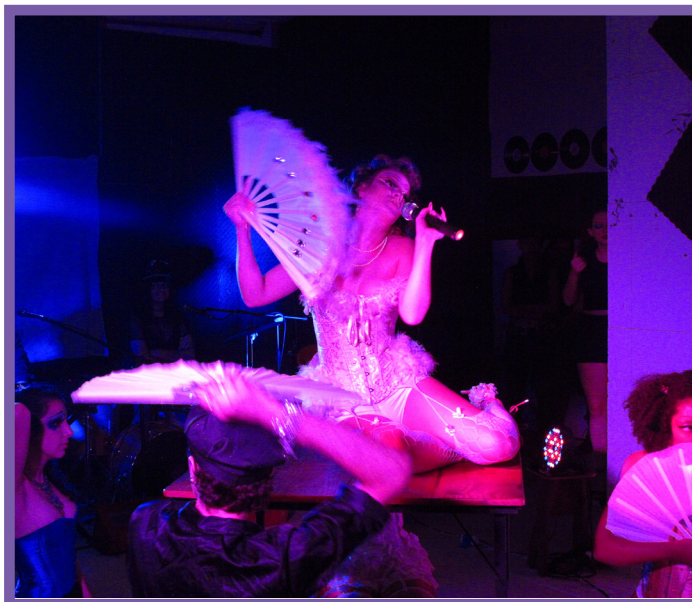
Pituca e Fuxico também já tiveram que lidar com diversos tropeços ao se apresentarem na rua. Em um dos números de palhaçaria, as personagens procuram um objeto que estava bem à frente delas. Essa era a piada. Mas uma criança entrou em cena e apontou para o objeto. “Vocês não estão vendo que está aqui? E saiu gritando do local”, conta Letícia Ruiz. Segundo ela, esse tipo de situação acontece em função do formato em que a peça



é apresentada. “Se entra um cachorro em cena, a gente tem que improvisar e incluir o cachorro na apresentação. Tudo isso faz parte do jogo teatral”, diz ela.

Para esses artistas, os espaços não convencionais são alternativas para reinventar o teatro, tornando-o mais acessível e buscando proximidade com diferentes públicos. No entanto, a precarização desses espetáculos e a falta de estrutura é algo que aflige o trabalho dos atores de nosso país. “Em nossa formação, fazemos esse tipo de produção, já que dentro da universidade não temos as estruturas ideais”, afirma o ator Jonas Gimenes, do Pavilhão Cabaré. Segundo ele, o palco onde ensaiavam a peça era uma sala adaptada.

Dados de 2021 do IBGE mostram que somente 23,4% das cidades brasileiras possuem salas de teatro ou casas de espetáculo. Os espaços alternativos acabam, portanto, sendo uma solução provisória para os artistas. “Precisamos ter consciência de nossa situação como classe artística, saber o que temos e o que não temos”, analisa. “Mas essa luta também é sobre encontrar potencialidades artísticas em lugares que não foram feitos para isso”, finaliza.



“ Essa luta é sobre encontrar potencialidades artísticas em lugares que não foram feitos para isso ”

Ator Jonas Gimenes

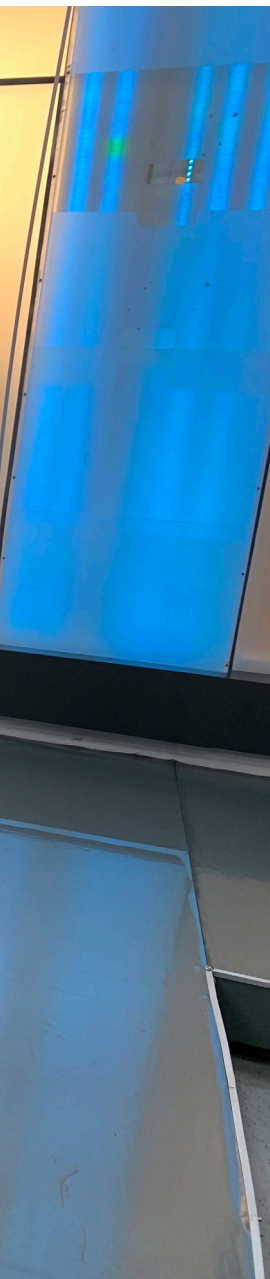
Eu, jornalista



Carolina Cerqueira
foi apresentadora dos
programas jornalísticos
da TV Record de
Campinas

'Assessoria de imprensa é tão desafiadora quanto a redação'

Carolina Cerqueira, profissional de jornalismo há 20 anos conta sua trajetória na comunicação como apresentadora, professora e assessora de imprensa



O final do ano sempre traz um misto de sentimentos. Caminhar para a reta final, para o último trimestre do ano, provoca uma série de reflexões. É aquele momento do balanço necessário, de aparar as arestas. Comemoramos as vitórias, choramos as perdas, olhamos para o futuro com um pouco mais de experiência, o que nos evita voltar aos mesmos erros do passado. Esse, talvez, não seja um início de texto digno de uma jornalista. É pouco objetivo, é verdade, e tem cara de nariz de cera [jargão jornalístico que significa começar o texto com uma introdução vaga, sem informações relevantes] mas é recheado de história e sentimento, porque cada vez que nos permitimos refletir sobre o mundo, nos emocionamos com o nosso aprendizado.

O fato é que, hoje, não quero apenas fazer um balanço de 2024, mas um balanço dos últimos 20 anos e, para isso, preciso passear pela minha própria história e voltar para o final de 2004, ano em que conclui o curso de Jornalismo pela PUC-Campinas. Sim, sou mais uma entre tantas filhas da PUC e digo isso com muito orgulho, porque foi na universidade que comecei a trilhar meu caminho profissional até perceber que o Jornalismo foi a alavanca necessária para desenvolver uma habilidade muito natural: a comunicação.

Eu gosto de me comunicar, sempre gostei... Eu gosto de conhecer o mundo e, mais do que isso, compreender o mundo e seus desafios. Eu gosto de pessoas e me sinto bem conhecendo pessoas diversas, que carregam histórias únicas e experiências profundas. Tudo para mim é aprendizado, virada de chave, entusiasmo e encantamento. É assim que vejo a comunicação e, como jornalista, pude levar conhecimento diário para as pessoas por meio da minha atuação numa emissora de televisão.

Por 16 anos e meio, eu e minha

equipe levamos informação, orientação e provocamos a reflexão da sociedade. Fizemos a justiça fazer justiça e denunciemos inúmeras falhas vergonhosas do poder público. Fizemos história reportando a realidade, o factual, o dia a dia. Levamos, fizemos, provocamos... O verbo para quem trabalha com telejornalismo é e sempre será conjugado na primeira pessoa do plural. Não existe telejornalismo produzido por apenas uma pessoa, mas por um time e esse aprendizado é o que vou carregar para sempre.

Na verdade, esse ensinamento foi plantado na própria Faculdade de Jornalismo, em 2004, quando nós, alunos do 4º ano, fomos desafiados pelo então professor de telejornalismo André Camarão a produzirmos um jornal por semana. Conseguem imaginar o que é produzir um jornal por semana ainda na faculdade, com restrição de carro, equilibrando os compromissos de trabalho ou estágio? Pois bem, foi difícil, mas nos organizamos e montamos uma redação na sala de aula. Tínhamos produtores/pauteiros, repórteres, editores, apresentadores e aqueles que contribuía emprestando o carro para levar a equipe até a gravação. Fizemos oito jornais em um semestre e uma nona edição com as melhores reportagens realizadas pelos alunos do matutino e do noturno. Fechamos o nosso último ano com louvor, prontos para encarar qualquer redação. E assim foi. Em 2004, eu já era chefe de reportagem da TVB Campinas. Dezesesseis anos depois, eu deixava a emissora, com uma bagagem imensa e experiência em todas as áreas: apuração, produção, externa, edição, apresentação e gestão. Ciclo completo encerrado com sucesso e com muita gratidão.

A faculdade sempre teve um papel fundamental na minha formação e eu posso dizer que saí prepara-

Texto

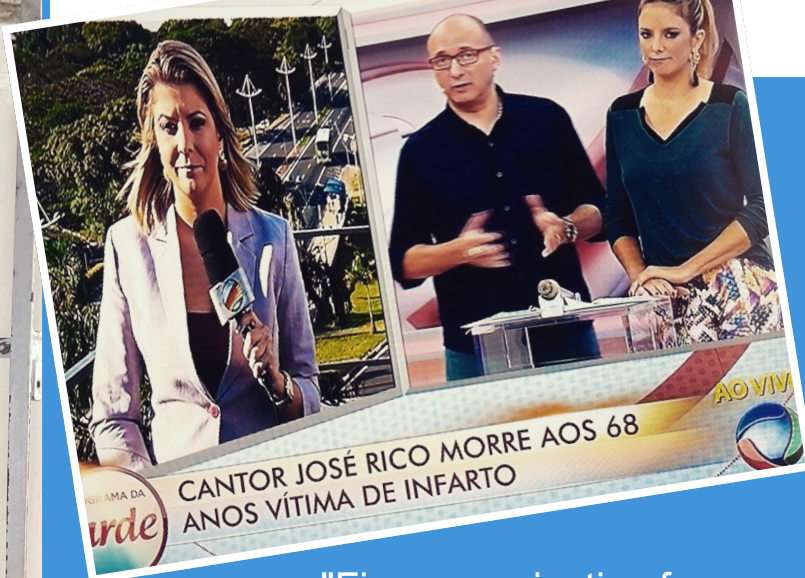
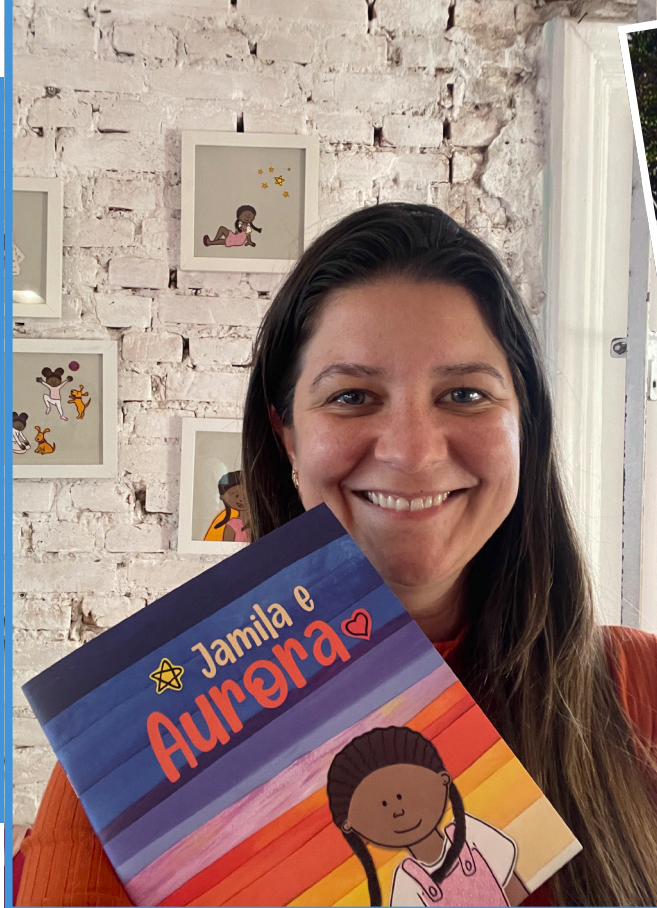
Carolina Cerqueira

Edição

Gabriella Alves
Beatriz Candiotti

Imagens

Arquivo Pessoal



"Fizemos a justiça fazer justiça e denunciámos inúmeras falhas vergonhas do poder público. Fizemos história reportando a realidade, o factual, o dia a dia "

da do curso, ao contrário de muitos colegas que acreditam que a faculdade não forma jornalistas para o mercado. Eu me sentia preparada, mas sempre tive necessidade de buscar mais conhecimento. Durante os meus quatro anos como universitária, participei de alguns projetos internos e o mais especial deles foi o "Coletiva", projeto de extensão liderado pelo mestre Carlos Alberto Zanotti. Tínhamos uma turma muito bacana e nos dividíamos entre a apuração, a produção e a realização do programa de entrevistas. Foi a minha primeira experiência como entrevistadora e ela foi a base para que eu pudesse encarar os desafios que me foram confiados na TVB, à frente das sessões de entrevistas que mantínhamos ali: "Vida Saudável", "Boa Leitura" e "Ponto de Vista". Cada uma delas com perfis e exigências diferentes.

Voltar à PUC-Campinas oito anos depois de formada como professora de telejornalismo foi um dos grandes presentes da carreira. Eu havia finalizado uma especiali-

zação na Universidade e era a primeira turma do curso de Gestão e Produção em Jornalismo quando recebi o convite do professor Lindolfo Alexandre de Souza para assumir algumas aulas na Faculdade de Jornalismo. Ah, que honra! Convite aceitei com muita alegria e dedicação. Eu, professora! Mais uma vez, o jornalismo me apresentava com a realização de um sonho: ensinar. Não comentei sobre isso, mas antes de decidir cursar Jornalismo, meu sonho era ser professora de História. Mas o vestibular não quis assim ou foi o destino. Sei lá...

Fui professora de telejornalismo da PUC-Campinas entre 2012 e 2016. Foram cinco anos de experiências incríveis e inesquecíveis. Deixei a sala de aula e segui me dedicando à função que eu exercia na televisão e que demandava muito empenho. Encerrei meu ciclo na TVB em 2020, como apresentadora do principal telejornal da casa e chefe de redação. E a pergunta, por um momento, foi: o que fazer com toda essa bagagem? Eu tinha duas

Vários momentos do trabalho de Carolina Cerqueira: como estudante e depois como professora; como repórter e como apresentadora do programa SP Record; junto com o editor chefe da Record Campinas, André Camarão



opções: seguir como jornalista de TV e dar sequência à minha trajetória – o que seria infinitamente mais fácil, afinal, eu já tinha nome no mercado - ou escrever um novo capítulo da minha história profissional. Resolvi arriscar e escolhi a segunda opção. Eu não tinha nada a perder, pelo contrário...

Minha nova etapa profissional começou em 02 de outubro de 2020, há exatos quatro anos. Provocada por uma colega de trabalho e grande amiga, percebi que a mudança de chave era iminente. Sem pestanejar, migrei da TV para o online e sai da frente das telas para trabalhar nos bastidores. Se antes eu dava voz às notícias, publicando as sugestões dos colegas assessores, hoje eu assessoro e faço meus clientes serem notícia nos veículos de comunicação. Aprendi que a assessoria de imprensa é tão desafiadora quanto a redação e exige muita bagagem profissional para “vender” a pauta com sucesso. Aprendi que, no meio online, nas redes sociais, posso construir

a imagem e a autoridade dos meus clientes com informação de qualidade e aprofundada, e posso contar a história dos clientes por meio dos serviços que eles oferecem. A história sempre está presente e não é à toa que a Fábrica de Histórias nasceu num momento tão importante da minha vida, em que eu escrevia a minha nova história e ajudava a contar tantas outras histórias.

Eu sigo escrevendo histórias, reescrevendo impressões sobre a vida e (re)construindo meu caminho profissional. Mesmo 20 anos depois de deixar a Faculdade de Jornalismo, sigo entusiasmada com a profissão e com as portas que ela me abre diariamente. Sigo encantada pelas novas descobertas e pelas inúmeras possibilidades. Sigo cada vez mais jornalista, levando a objetividade, a apuração minuciosa e o interesse público para cada texto desenvolvido, com o objetivo de expandir cada vez mais a comunicação dos meus clientes. Em 2024, 20 anos depois, sou jornalista de formação e paixão e comunicadora por vocação.



E comum atrelar a moda às marcas de luxos, desfiles, designs requintados e roupas caras. Para muitos, a indústria fashion é um setor elitista e separatista, consumida pelos mais abastados, que podem bancar e comprar as tendências da moda.

Mas, como já dizia o filósofo francês Gilles Lipovetsky no livro “O império do efêmero”, a moda é um reflexo das dinâmicas sociais e culturais, expressando valores, desejos e tensões da sociedade. Ele estava certo. Pela moda revelamos nossa identidade e também convenções coletivas. Mais do que um ato de se vestir, a moda é uma manifestação multifacetada.

As redes sociais, no entanto, estão modificando o olhar das pessoas sobre a moda. O fácil acesso a vídeos e imagens de famosos looks, street styles ou como falamos em português, moda de rua, tem feito com que a maneira de escolher as roupas e se vestir seja mais coletiva e democrática. Plataformas como Instagram e TikTok transformaram pessoas comuns em ícones de estilo, permitindo que tendências se espalhassem rapidamente, mostrando que a moda pode ser acessível a todos.

A influência online consolidou a moda de rua como uma das principais tendências no cenário global, refletindo a diversidade e a autenticidade das culturas urbanas.

Estilos

A moda de rua surgiu no Brasil nas décadas de 1960 e 1970 em meio à efervescência dos movimentos culturais da época. O tempo passou, ela se renovou, mas continua sendo influenciada principalmente pelo estilo do hip-hop, skatista e punk.

Canal de expressão e comunicação, a moda de rua dá voz a nossos posicionamentos perante à vida e a questões importantes, como igualdade racial, direitos LGBTQIAPN+ e sustentabilidade. Essa fusão de estilo e política reflete a relevância da moda de rua no diálogo contemporâneo.

Neste editorial você verá uma amostra da vasta diversidade de estilos que desfilam nas passarelas das ruas, exaltando a criatividade, individualidade e criatividade fashion de cada um.

Reportagem

Giovanni Feltrin
Taís Regina

Edição

Giovanni Feltrin
Taís Regina

Fotos

Giovanni Feltrin
Taís Regina

Na passarela

A photograph of a person's legs from the knees down, wearing khaki shorts and black and white Adidas sneakers. A large, detailed black ink tattoo of a snake is visible on the right calf. The person is standing on a paved street with a yellow curb in the background.

Clique

**Graças às redes
sociais, a moda
circula mais livre de
'modismos', dando
voz à temas atuais
como igualdade
racial, direitos
LGBTQIAPN+ e
sustentabilidade**

ela das ruas



Beatriz Paschoal, 24 anos, modelo

“Gosto muito de acompanhar pessoas com quem eu me identifico, tanto no lifestyle como no estilo de autocuidado. Sempre tenho referências em pessoas fixas e não fico transitando de uma pessoa para outra, porque me identifico logo de cara com uma influencer, uma artista ou uma pessoa próxima que admiro. A partir disso, eu tento me basear e circular dentro do universo dela, de uma forma que também tenha a minha identidade”.



**Breno Luiz Gomes Afonso, 23 anos,
analista de marketing**

“Meu estilo está em constante mudança, mas acredito que em todas as fases ele cumpriu seu papel de representar o que eu estava sentindo, a imagem que eu queria passar e a minha personalidade. Sei que isso é algo muito dinâmico para mim, mas sempre busco destacar minha essência, quem eu sou, em cada look que eu planejo usar”.





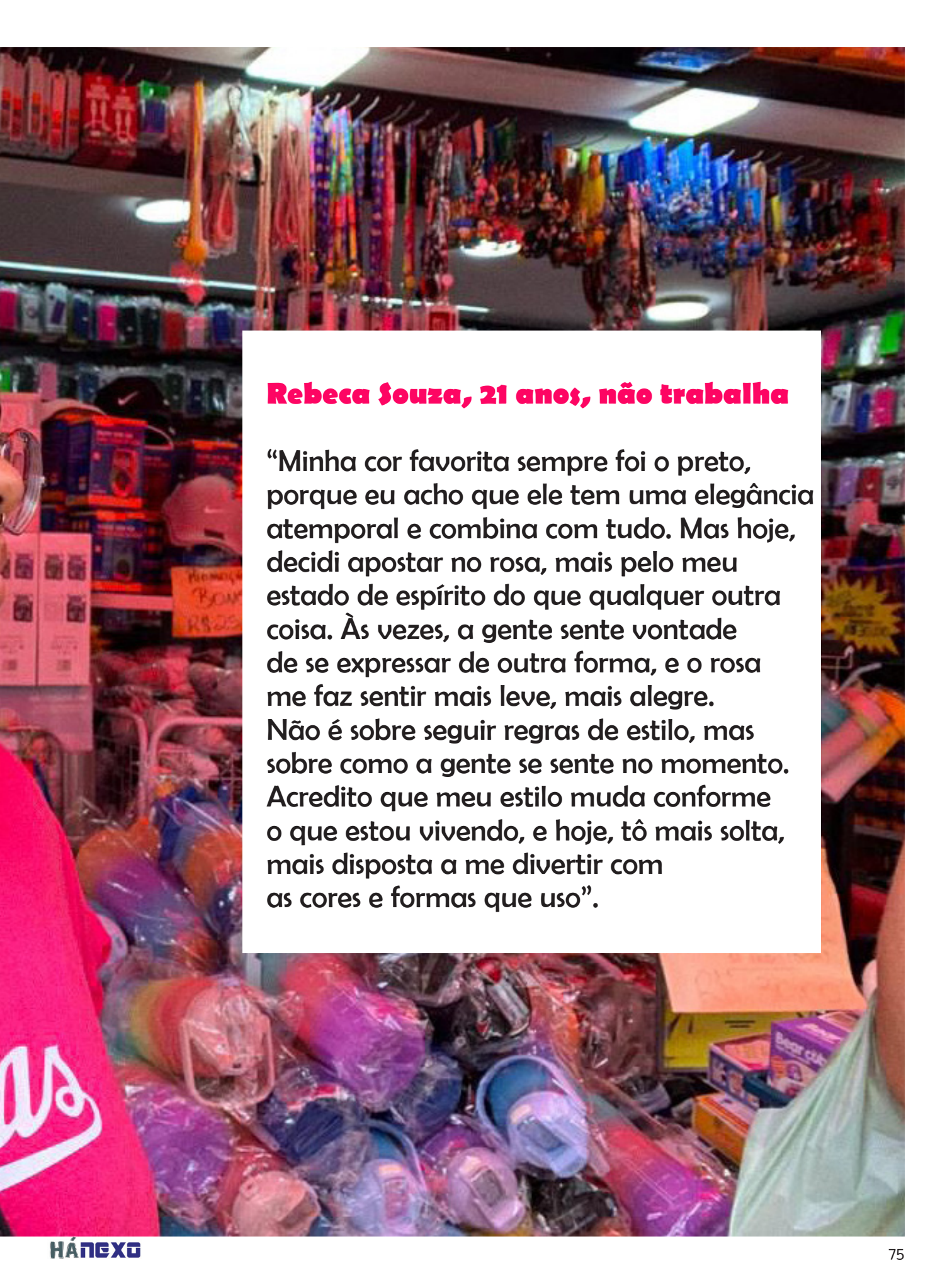




**Juliana Oliveira, 31 anos,
estudante**

“Eu gosto muito de moda, porque ela é uma forma de expressão e liberdade. Estou sempre acompanhando as tendências, mas de uma maneira que me permita me destacar. Prefiro peças mais descoladas, aquelas que fogem do óbvio e do comum, que ninguém mais está usando. Acredito que a moda tem o poder de mostrar um pouco de quem somos, e para mim, não faz sentido seguir o que todo mundo usa. Gosto de apostar em algo diferente, algo que me faça me sentir única e autêntica, sem medo de ousar e mostrar minha personalidade através do que estou vestindo”.



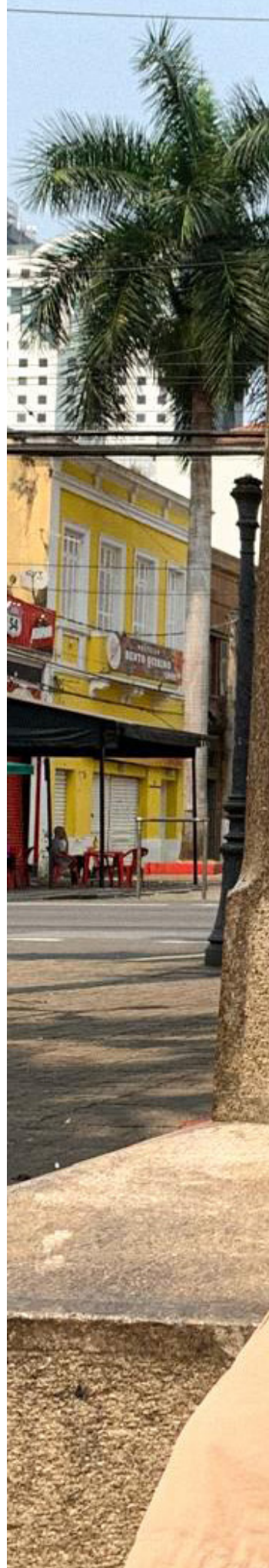


Rebeca Souza, 21 anos, não trabalha

“Minha cor favorita sempre foi o preto, porque eu acho que ele tem uma elegância atemporal e combina com tudo. Mas hoje, decidi apostar no rosa, mais pelo meu estado de espírito do que qualquer outra coisa. Às vezes, a gente sente vontade de se expressar de outra forma, e o rosa me faz sentir mais leve, mais alegre. Não é sobre seguir regras de estilo, mas sobre como a gente se sente no momento. Acredito que meu estilo muda conforme o que estou vivendo, e hoje, tô mais solta, mais disposta a me divertir com as cores e formas que uso”.

**Washington Pacheco, 17 anos,
artista**

“Estou usando essa camiseta hoje porque estava lá no guarda-roupa e acabei pegando, né? É de Portugal, um país que tem uma conexão forte com o futebol, algo que eu curto muito. A camiseta tem um estilo que eu gosto, e ela tem esse toque especial por ser de um lugar tão ligado a essa paixão. Não pensei muito, só fui lá e escolhi, mas acabou sendo uma peça que tem a minha cara e que me lembra esse amor pelo futebol”.







18
ALCOOL PARA
MENORES É PROIBIDO
PROIBIDO A ENTRADA E
VENDA DE BEBIDAS
ALCOÓLICAS PARA
MENORES
DE 18 ANOS
LEI FEDERAL Nº 8.069/1990

DELIVERY

@binhozm



Yasmin Marques, 21 anos, Bombeira

“Eu não sou muito chegada na moda, na verdade, nunca fui de seguir todas aquelas tendências que todo mundo fala. Gosto um pouco, mas não é algo que me prenda ou me faça sentir que preciso acompanhar sempre o que está em alta. Considero meu estilo mais básico e ajeitado, sabe? Prefiro escolher roupas que me façam me sentir confortável e que combinem com o meu dia a dia, sem muita complicação. Para mim, o importante é estar bem comigo mesma, mais do que estar super na moda. Não me importo em ser mais discreta ou simples, acho que, no final, o estilo tem que ser algo que se encaixe com a gente e não o contrário”.

Amanda Poiati, 19 anos, estudante

“Adoro esse estilo mais básico, mas ao mesmo tempo confortável e estiloso. Às vezes, a simplicidade é o que me deixa mais à vontade. Acalça jeans clara, o moletom preto e a camiseta azul são peças que adoro usar no meu dia a dia, seja para a faculdade ou para qualquer outro rolê. Gosto de como consigo me sentir despojada e prática, mas sem perder o estilo. O tênis branco da Nike é meu coringa, sempre me dá aquele toque moderno e confortável. No fim, o que importa pra mim é me sentir bem e confiante no que estou vestindo”.







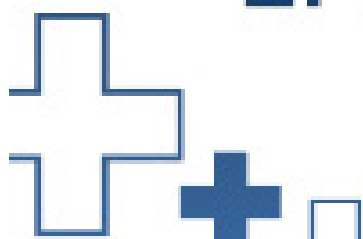
**Gabriela Tatiara, 25 anos,
massoterapeuta**

“Moda para mim é expressão, e um pilar importante de imagem, não só no sentido do que o outro vai pensar de você, mas como você se porta, como você se sente e aonde quer chegar. Eu tenho um estilo muito próprio e particular, não dou muita prioridade para tendências quando compro roupas, priorizo o que é a minha cara e cai bem em mim”.

PUC
CAMPINAS

10 ANOS

PROGRAMA DE RESIDÊNCIA MULTIPROFISSIONAL EM SAÚDE



HOSPITAL
PUC-CAMPINAS
CELOSO FERREIRO





VESTIBULAR
2024 PUC-CAMPINAS

CIBERSEGURANÇA BACHARELADO
O FUTURO É DIGITAL E O SEU COMEÇA AGORA

INSCRIÇÕES ABERTAS ATÉ 28/01

PROVA GERAL: 01/02 - CURSO MATUTINO

ACESSE E SE CONECTE AO FUTURO



VESTIBULAR
1º SEMESTRE 2024

INSCRIÇÕES ABERTAS

O SEU AMANHÃ ACONTECE AGORA.

INSCREVA-SE ATÉ 18/02

PROVA DIA 22/02
OU USE SUA NOTA DO ENEM*

PUC
CAMPINAS

*Para se inscrever, escolha entre a prova presencial ou ENEM de 2013 a 2023.