

Welcome Planet

INTERCÂMBIO
Você está pronto para essa viagem?

MÚSICA
Um som mais que NATURAU

TRANSFORMAÇÃO
O cabelo certo para a próxima estação

EMPREENDEDORISMO
Sucesso em dose dupla

TRIÂNGULO
Perca-se por lá

BALADAS
Os cliques dos points mais concorridos

Entrevista exclusiva:

Babi de coração livre



O ESPORTE EM TEMPO REAL.



Terra Esportes. A notícia no exato momento em que acontece.

A cobertura dos principais eventos esportivos você vê no Terra. Do futebol ao automobilismo, do basquete ao surfe, do tênis ao atletismo, tudo minuto a minuto, quer dizer, segundo a segundo.

www.terra.com.br

Telefônica



Qual é
a sua?



terra

Um, dois, três

É com grande satisfação que, mais uma vez, levamos até você mais uma edição da revista WelcomePlanet.

Uma das conseqüências deste trabalho é a grande aceitação que estamos tendo por parte das empresas e o grande retorno obtido por elas com todo o conjunto de ações feitas na TV (Programa WelcomeTV), site (www.welcomeplanet.com.br) e cartão WelcomeCard (crédito e vantagens).

Nesta edição, você conhecerá a história e o surgimento da marca WelcomeCard que, com o passar do tempo, serviu como base na formação de outros produtos, inclusive a revista.

Com ajuda de novos colaboradores, conseguimos reunir matérias interessantes que com certeza irão agregar muito a seu conhecimento. Há um passeio pelo Museu Ferroviário, uma tarde com a banda Naturau, informações completas para quem quer fazer intercâmbio, tatuagem, cultura, cinema e tecnologia!

E tem mais: a maravilhosa Babi Xavier na capa. Em entrevista para a Revista WelcomePlanet ela contou alguns segredinhos e falou sobre seus próximos projetos.



Isso tudo sem contar com fotos, muitas fotos de diversos eventos que agitam a temporada de inverno.

Boa leitura! Até a próxima!

Hugo Rodrigues
Diretor Geral

ERRATA:

As fotos ao lado que saíram na 2ª edição da revista WelcomePlanet na página 52 da boate ComVento são do fotógrafo: Octavio Bastos.



COLUNA WELCOMECARD [POR HUGO RODRIGUES]	
Evolução da empresa	6
PAPO FURADO [POR GABRIEL GOMES]	
Elogios	8
CAPA	
Babi por Babi	10
NA BOA [POR ILDA CASTRO]	12
TECNOLOGIA [POR GILBERTO SUDRÉ]	
Dicas para e-consumidores	14
AUTOMOBILISMO	
Um homem que acelerou um sonho	16
RESPONSABILIDADE SOCIAL	
Responsabilidade social é a bola da vez	18
PAPO EMPRESARIAL / FISIOTERAPIA E ESTÉTICA	
Com a palavra, os fisioterapeutas	20
SAÚDE	
Por uma vida mais saudável	24
BELEZA	
Nas cores da estação	28
MODA [POR ELAYNE BOREL]	
Estilo: o seu!	29
INTERCÂMBIO	
Arrume suas malas e coleione histórias inesquecíveis...	34
TURISMO • WELCOMEPLANET RECOMENDA	
Museu Ferroviário Vale do Rio Doce	36
EMPREENDEDORISMO	
Sucesso em dose dupla	40
CULTURA	
Vazou?!	42
CINEMA	
Renda-se aos Transformers	44
ROTEIRO	
Descubra o caminho para os melhores bares de Vitória	46
ESPECIAL	
De bar em bar, de mesa em mesa...	48
MUSICAL	
Muito mais que Naturau...	54
DRINKS	
Vai um drink aí?	62
GENTE	49, 50, 52, 56, 58, 60, 64, 66



Capa
Modelo: Babi Xavier
Foto: Priscila Prade

Diretor Geral WelcomePlanet
Hugo Rodrigues
diretor@welcomeplanet.com.br

Direção e Supervisão Geral
Elayne Borel
elayne@welcomeplanet.com.br

Jornalista Responsável
Ilda Castro – MTB – 203/80
Mile4 Assessoria de Comunicação

Departamento Comercial
Peterson Paris - (27) 3350 2222
comercial@welcomeplanet.com.br

Diagramação e Finalização
Bios Diagramação

Colunistas Colaboradores
Jair Oliveira
Tatiana Wu
Rafael Braz
Ingrid Prati
Gilberto Sudré
Gabriel Gomes
Elayne Borel
Bruno Rocha
Emerson Esteves
Thaiana Sarti

Fotógrafo WelcomePlanet
Emerson Duarte

Fotógrafos colaboradores
Wagner Brechiane
Henrique Brechiane
Leonardo Steimback
Thiago Ramos Ribeiro
Octavio Bastos

Impressão
Gáfica Lisboa

Tiragem
5.000 exemplares

Circulação
Bahia, Espírito Santo, Minas Gerais,
Rio de Janeiro e São Paulo

Onde Encontrar a revista WelcomePlanet
Revistaria XYZ (Shopping Vitória e Praia da Costa)
Wattz (Shopping Vitória e Praia da Costa)
Goooc (Shopping Praia da Costa)
Academias de Ginástica
Salões de Beleza

WELCOMEPLANET
A revista WelcomePlanet é um produto da empresa WelcomeCard.

O conteúdo das matérias são de responsabilidade de seus autores e não expressam necessariamente a opinião da WelcomePlanet.

Distribuição Gratuita
www.welcomeplanet.com.br
contato@welcomeplanet.com.br
Tel.: (27) 3350 2222

Bancos com 14 posições ajustáveis



HONDA FIT



HONDA

Shori

Vitória 3357-1700 Vila Velha 3320-5100 Linhares 3372-7500

Quem lê...

Muita gente importante lê a Revista Welcome Planet: formadores de opinião, empresários, pessoas ligadas a grandes empresas que inspiram confiança. Confira o que eles acham sobre a revista!

FOTO: WAGNER BRECIANE



A Welcome Planet é uma revista que chegou para preencher um mercado que estava em falta, atingindo um público mais jovem.

Dalva, Le Chocolatier

Achei a revista muito bem feita e com uma comunicação bem direta e objetiva para o público jovem. Acho que vai ser um bom canal de informação para que os eventos e points possam falar com o seu público.

Rominho, da Ondaluz Eventos

FOTO: OCTAVIO BASTOS



A parceria do CNA Jardim Camburi com a Revista Welcome Planet nos trouxe uma oportunidade de divulgar nossa marca para um público seleta, jovem, dinâmico e atualizado, que é o perfil dos nossos alunos. Estamos muito satisfeitos com a qualidade da revista e do conteúdo que ela traz. Nossos cumprimentos e votos de muito sucesso.

Floripes Gomes, Diretora do CNA Jardim Camburi.

Os jovens, quer sejam em idade ou em comportamento, são sempre uma parcela relevante do mercado, tanto em consumo como em determinação de tendências e opiniões. Veículos que se destinam a este público precisam lidar com uma multiplicidade de linguagens e um grande volume de informações, além, é claro, de uma velocidade fora do comum na mudança de opiniões e parâmetros. A revista Welcome Planet tem uma proposta de pauta abrangente, contextualizada com os jovens capixabas e uma linguagem que atrai e informa com leveza e diversão: palavras-chave da comunicação com o público.

Eurípedes Pedrinha, Gerente de Marketing do Sebrae-ES

FOTO: DIVULGAÇÃO



Só quem é da área, sabe a dificuldade que é produzir conteúdo e imprimir uma revista. É por isso que tiro o chapéu para o Hugo e sua equipe. Lendo a WelcomePlanet, percebo que o fruto do trabalho é um filho prodígio, que certamente vem para somar dentro do mercado do entretenimento e de muitos outros, como moda, saúde e serviços. É com imenso prazer que digo que esse sangue novo é parte de um conceito vitorioso de TRANSPIRAÇÃO EM EQUIPE! Parabéns e que muitas edições estejam por vir.

Vinicius Kfuri, diretor da Publicine, Shopping Norte Sul e Soul Vibes

O segmento jovem é um mercado milionário e de alto interesse para as empresas de varejo. Bancos, provedores de internet, telefônicas e automóveis, por exemplo, disputam ferozmente a preferência nesse nicho. A Welcome Planet é a melhor opção local para uma boa comunicação segmentada. Uma revista de qualidade e gostosa de ler.

Hugo Gaspar, gerente do Banco do Brasil

Parabéns a pela ótima edição da WelcomePlanet. As matérias estão bem interessantes e com conteúdo de qualidade. O visual também está ótimo, alegre, jovem e bem programado. Show de bola!

Otavio Caliman Dadalto, Gestor Comercial-Marketing-Filiais Dacasa Financeira S/A

FOTO: HENRIQUE BRECIANE



FOTO: DIVULGAÇÃO



Cartão de Crédito Welcome Card

Descontos,
cortesias,
tratamento
diferenciado e



ATÉ

50 DIAS

**PARA PAGAR
AS SUAS COMPRAS**

Faça já o seu e facilite suas compras.

WelcomeCard

www.welcomecard.com.br





Evolução da empresa

diretoria@welcomeplanet.com.br



Ao entrar no tão competitivo e acirrado mercado de cartões, sempre tive a preocupação de oferecer excelentes resultados aos nossos parceiros.

com potenciais clientes de empresas e, com o passar do tempo, criei novos produtos para maximizar estes resultados.

Inicialmente, com o cartão de vantagens WelcomeCard, fui buscando aproximação

Veja abaixo um breve resumo sobre o surgimento e crescimento da empresa:



Em **1994** iniciou-se, vagarosamente, o credenciamento de empresas parceiras. Dois anos mais tarde, as vendas do cartão de vantagem WelcomeCard começaram, ainda que timidamente.

Em **2000** teve início o processo de expansão do projeto WelcomeCard para outros estados, por meio do cartão corporativo. Nessa mesma época, Leonardo Mansur, usando a marca, criou a revista WelcomeCard Magazine – um projeto paralelo ao contexto da empresa.

No ano de **2003**, começou a era da televisão com o “Programa WelcomeCard”. Na época, a atração era de responsabilidade do CANAL 20, da rede RCA (TV a cabo), que usou o nome da empresa para a produção da atração, que, em agosto de 2005, passou a ser de responsabilidade da WelcomeCard. Foi quando o apresentador Gabriel Gomes entrou dando uma nova cara ao programa. Agora ele faz parte da grade de programação de duas emissoras diferentes: a REDETV ES (canal 13), no ar sábado às 15h25, com reprise domingo às 23h30, e da GAZETA TV (G-TV, canal 14 da NET), no ar domingo às 20h, com reprises segunda às 23h30 e terça às 15h15 e às 23h. Fato inédito no Estado.



O programa aborda assuntos diversos: entrevistas com personalidades, moda e consultoria, saúde, eventos, lançamentos, música, turismo, além de ter uma interatividade direta com o telespectador através do Canal Interativo WelcomeTV!, ativo durante 24h, com sorteios de prêmios e um blog oficial, que mostra diariamente os bastidores das gravações através de textos e fotos, dando espaço para internauta comentar sobre qualquer assunto. [Blog: welcometv.zip.net]

A variedade de assuntos abordados, o dinamismo e a forma como são tratados os temas, faz do programa WelcomeTV! um sucesso há dois anos no horário nobre da TV da Grande Vitória.



Criado em 2003 pela premiada agência 4Ps, o portal WelcomeCard (www.welcomecard.com.br) é o principal meio de comunicação com os clientes. A partir dele é possível divulgar todas as empresas parceiras, adquirir o cartão, realizar sorteios de prêmios, divulgar vídeos e exibir fotos dos maiores eventos, além de ficar por dentro da agenda das melhores festas e shows que acontecem no estado. Através do portal foi possível cadastrar mais de 220 mil pessoas, que recebem informações periódicas de novidades que cercam nosso meio.



Em **2006**, o cartão WelcomeCard passou a oferecer o serviço de “crédito” em parceria com a DACASA FINANCEIRA, agregando ainda mais valor ao “cartão de vantagens”.

Em **2007**, foi dado início a mais um novo desafio: a revista WELCOMEPLANET.

A publicação está conquistando cada vez mais seu espaço. Em pouco tempo no mercado já reúne um número significativo de parceiros devido a sua total interação com os produtos da empresa: cartão de vantagens, cartão de crédito, site (1.5 milhão de acessos mensais), programa de TV (exibido na REDETV e GAZETA TV). Todos os anunciantes ganham uma exclusiva bonificação e o retorno está sendo excelente.



“O sucesso da empresa deve-se às excelentes parcerias firmadas e à qualidade dos serviços prestados aos nossos clientes.”



VENDAS DE INGRESSOS

Um dos grandes destaques do cartão de crédito WelcomeCard é o parcelamento dos ingressos dos maiores e melhores eventos realizados no Estado: Festival de Alegre, Babado Elétrico, Cerveja e Cia Folia, Vital, Soul Vibes, Ecologic, Ipnótyca, etc. Os clientes WelcomeCard que possuem a função “crédito” habilitada podem adquirir ingressos dos eventos apoiados pela WelcomeCard em até 10 vezes iguais, com a primeira parcela em até 50 dias. Pontos de vendas: GOOC (Shopping Praia da Costa) e WATTZ (Shopping Vitória e Shopping Praia da Costa).

CANAL INTERATIVO

A WelcomeCard possui um canal interativo onde as pessoas podem tirar todas as dúvidas sobre a empresa e ainda participar de muitas promoções. O número do canal interativo é (27) 3350 2222 e está 24 horas no ar.



RENDA EXTRA

A WelcomeCard implantou um novo sistema de remuneração pela internet: os “comissários virtuais”. Eles têm o “trabalho” de divulgar um link personalizado em sua página pessoal, Orkut, msn, etc. e ganham uma boa remuneração em cada cartão solicitado pelo cliente final. Basta divulgar o link e aguardar o dinheiro da comissão: muito simples.



Mais renda extra

Outra forma de ganhar um bom dinheirinho extra é sendo promotor (a) free lancer da welcomecard, vendendo o cartão, junto às melhores boates do estado. Além de poder ganhar até R\$ 800,00 mensais, os promotores têm acesso a várias regalias. Informe-se conosco: (27) 3350 2222

PONTUAÇÃO

Dentro de pouco tempo a WelcomeCard lançará um novo serviço agregado ao cartão: o sistema de pontuação. Além de obter incríveis descontos e vantagem nas empresas conveniadas, o cliente ainda poderá acumular pontos e trocá-los por produtos. Aguardem.



WelcomeNews

Mais uma novidade vem por aí. Após o lançamento da nova revista da empresa (WelcomePlanet), está sendo preparado o jornal WelcomeNews. Aguardem e confirmem.





Elogios

gabriel@welcomeplanet.com.br



Bem... primeiro quero parabenizar a toda equipe da Revista Welcome Planet, que simplesmente ARRASOUUUUU na última edição, despertando a atenção de muitos capixabas e também de diversos empresários. A revista chegou ao mercado capixaba para abrir uma porta

que estava fechada e conseguiu atrair o público de espírito jovem, empreendedor, antenado, que agora possui uma revista bacana, com muitas informações e entretenimento em um único produto.

Sexta Select

Convite feito, convite aceito! A boate Blow Up me convidou para comandar um projeto bem bacana durante as noites de sextas-feiras. O projeto Sexta Select começou com pé direito, reunindo em um único espaço, muita gente bonita e elegante na mais tradicional boate da Grande Vitória, que tem quase três décadas de sucesso. Em parceria com o DJ Luciano Valença, o projeto vem se tornando mania entre os admiradores de uma boa noiteada.

JULIANA SCHWABACK



Linda, loira e simpática

Ela realmente é linda e muito simpática! Estou falando da ex-dançarina do grupo "É o Tchan", Carla Perez, que esteve recente em Vila Velha para prestigiar o lançamento da coleção Verão 2008, da VE Modas. Aproveitando a oportunidade, fiz uma entrevista bem legal com Carla para meu programa WelcomeTV! Ela se mostrou uma mulher vitoriosa, inclusive, lembrando suas passagens pelo Estado. Confira esta matéria no site: www.welcomecard.com.br

Tudo em Cima

Está rolando uma conversa de que o músico e vocalista da Banda Naturau, Fred Nery, foi convidado para posar para um site de fotos sensuais, tipo "paparazzo". Algumas capixabas, fãs da banda, já estão afoitas para ter a certeza de que o rapaz vai mesmo mostrar sua beleza para todo o Brasil. Aqui fica a pergunta: E aí, Fred, vai ou não vai?

EMERSON DUARTE



Destaque

E por falar em Blow Up e **DJ Luciano Valença**, ele, sim, é destaque dessa edição. Luciano Valença já conquistou de vez o reconhecimento do público capixaba, tocando nas mais tradicionais boates do Estado, além de ser um dos profissionais mais cobiçados para agitar as melhores baladas da Ilha.

Convidado VIP

Ao meu convite, o vencedor do Programa FAMA BIS (Globo), **Marcus Vinícius**, esteve visitando o Estado, conhecendo algumas das muitas belezas da nossa Ilha.

Aconteceu na Ilha

Minha amiga Viviane Anselmé comemorou os seis anos de sucesso do seu Programa "Acontece Aqui", exibido semanalmente pela TV Capixaba. O evento aconteceu no Cerimonial Le Buffet e contou com vários amigos da apresentadora, que por sinal estava lindona!

Subir a cabeça não vale, hein!

Tem gente achando que é o "dono" do mundo. Acredito ser muita preensão, mas... fazer o que?

WAGNER BRECIANE



DIVULGAÇÃO





www.wattz.com.br



Babi por Babi

Por Tatiana Wu
Fotos: Priscila Prade

Anna Bárbara Xavier é uma artista, em todos os sentidos da palavra. Dona de um carisma nato, ela já foi modelo, lançou CD, fez novelas e apresentou programas de TV. Aos 33 anos, ela acabou de fazer a novela "Vidas Opostas", na Record, e mantém uma forma invejável. A Babi, como é carinhosamente chamada, conversou com a Revista Welcome Planet deste mês e contou um pouco sobre sua vida. Atenção meninos: o coração da moça está desocupado.





Welcome Planet: Babi, você é atriz, modelo, apresentadora, cantora... O que é mais difícil?

BABI: Eu fui modelo entre 1993 e 1996, depois segui outros rumos profissionais. Estudei teatro em 92, me formei atriz, depois fui modelar, fiz minha primeira novela, depois apresentei o primeiro programa, que foi o Sintonia Sky, da TV Sky Net Sat...o restante você sabe. Ah! E tá no meu site: www.babixavier.com (risos). O mais difícil para mim é o que estou fazendo no momento, pois requer de mim mais estudo, e olha que eu estudo sobre tudo que trabalho(!), que é atuar. Essa é uma estrada em que ainda andei pouco. Acabei de fazer minha quarta novela, apenas! Na tv, você vive aquele momento da personagem uma só vez, em que cada cena, cada detalhe pede algo a mais (e acontece, de fato, uma só vez, naquele dia de gravação, mesmo que se repita 20 vezes!).

Se tivesse que escolher apenas uma das profissões, qual seria?

Eu gosto de trabalhar em várias coisas ao mesmo tempo e é estranho pensar em limitações nesse sentido. Se tivesse que trabalhar numa só profissão que tomasse todo o meu tempo, penso que seria a que mais me expõe num sentido amplo: o que reúne música, cultura, arte em geral, informação... que é comandar atrações, entrevistar, debater com o espectador as questões do dia-a-dia, as mudanças do mundo, as regras e costumes, as nuances de comportamento. EU AMO GENTE!

Como cuida da saúde? Tem uma alimentação regrada?

Cuido-me com disciplina. Aprendi com minha mãe Graça Xavier. Leio sobre o que pode melhorar a saúde, pergunto aos profissionais da área as minhas dúvidas e sou seletiva diante de um buffet, seja as 14h ou as 2h da manhã!

E o corpo? Como é a sua rotina de cuidados com ele?

Tento minimizar o stress que rodeia a todos nós, pois esse é o maior dos males. Faço exercícios em casa, diante da tv, com DVDs de ginástica, gosto de caminhar com o meu cão, Joey Tribianni, que é uma ótima companhia, pois é um Whippet (raça de corridas), os cosméticos ficam a postos no banheiro, saio para dançar com os amigos e valorizo o silêncio do meu quarto com orações, sempre.

Já fez algum tipo de cirurgia ou uso de cuidados médicos para melhorar a aparência?

O que fiz foi cirurgia da miopia, que foi tuuuudo de bom e um nose job, como se chama em plástica, que é um aperfeiçoamento nas linhas do nariz em proporção ao rosto. Adorei!

O que acha disso?

Bom, eu trabalho também usando a minha imagem, além de minhas idéias. Isso é parte do pacote.

Qual sonho profissional ainda não realizou?

Se sonho é sonho...eu gostaria de atuar numa produção nacional de dramaturgia que percorresse o mundo e viajar representando o projeto, depois seguir numa produção internacional de cinema. Seriam grandes aprendizados!

Como estão os projetos profissionais?

Tenho um contrato de três anos com a Rede Record como atriz. Quero estendê-lo a minha atividade como apresentadora na linha de shows e exercer as duas funções simultaneamente, o que é perfeitamente possível.

E o coração? Como anda?

À espreita (risos). Anda tranqüilo, bate hoje somente pelo trabalho e família, saudoso de um amor. Que venha o amor com todo o colorido que dá a vida!

O que é a família para você?

A família é a minha referência, meu chão firme, minha grande alegria, meu porto seguro.

Você acabou de fazer a novela "Vidas Opostas". Como aconteceu o convite?

O grande diretor Alexandre Avancini, com quem eu havia trabalhado em 1997/98, na Globo, na novela "Por Amor", de Manoel Carlos, chamou-me para uma reunião junto ao Hiran Silveira, que assina a direção geral das produções de dramaturgia da Rede Record de Televisão. Havia três personagens possíveis para mim em "Vidas Opostas". Combinamos na reunião que conversariamos sobre tudo e confiei ao Avancini à escolha do personagem a partir de nossa conversa! O resultado foi o melhor que eu poderia sonhar: a advogada guerreira, a mulher contemporânea Patrícia Rocha, que considero ter sido o meu primeiro trabalho sólido em composição de personagem.

Como foi sua preparação para o papel?

Estudei com o carioca Cyrano Rosalém, um profissional completo e múltiplo, que escreve, dirige, atua e ensina MUITOOO. Complementei meus estudos com a atriz Camila Amado, com suas formas geniais de ver as coisas e aplicá-las ao trabalho dramático. Li sobre jogos de dramaturgia e de Direito, claro, pois era do que a Patrícia Rocha entendia na novela.

Sua participação na Dança dos Famosos mostrou um lado seu muito bacana, como dançarina. Pretende continuar?

Continuo dançando nas pistas de dança, por aí! Aprender a dançar diante dos olhos de todos foi um grande desafio! Gostaria de fazer um trabalho que me desse a oportunidade de aprender mais sobre a dança espanhola, que é apaixonante!

Conhece o Espírito Santo?

Ainda não! Isso é um convite? Oba!!!

Um superbeijo, Babi. ★

Contatos

Crazy Poppy Agenciamento e
Assessoria de Imprensa
contato@crazypoppy.com.br
Tel: 21 2429 1117 e 21 9287 6977

Na Internet

www.babixavier.com



Bossanel lança Prêmio

A Bossanel Jóias lançou o Prêmio Jóia Bossanel, dirigido aos estudantes de Design, Moda e outras áreas similares. Os interessados, que criarão designs de jóias e looks de moda, poderão se inscrever no site da empresa (www.bossanel.com.br) ou garantir sua participação no departamento das faculdades onde estudam. Os estudantes deverão atender a critérios como dar um toque de brasilidade e, em particular, seguir estilos que remetam à cultura capixaba. Também valerão na competição a criatividade, o design diferenciado, a originalidade e a inovação. Os três primeiros colocados receberão jóias e terão os designs vencedores produzidos e comercializados pela Bossanel. Os últimos sete – dos dez primeiros ganhadores – participarão, junto com os três primeiros, de uma exposição das peças na loja da Bossanel na Praia do Canto, em Vitória (Rua Joaquim Lyrio, 401).



Em busca do melhor conteúdo

Foi dada a largada ao 13º Prêmio Capixaba de Jornalismo. Considerado o maior e o mais importante evento dirigido à imprensa capixaba, o concurso, desde a primeira edição, realizada em 1995, já premiou 137 profissionais. Alguns dos vencedores são bi e até tri-campeões. O evento acontece dia 26 de outubro, no Centro de Convenções de Vitória, realizado pela Aracruz Celulose, ArcelorMittal Tubarão e Companhia Vale do Rio Doce.



Agricultura sustentável

O 5º Congresso Brasileiro de Agroecologia acontece entre os dias 1º e 4 de outubro, no Sesc de Guarapari e promete ser um divisor de águas no conhecimento do capixaba sobre a verdadeira agricultura sustentável. Além do amplo debate sobre a sustentabilidade e suas múltiplas relações com o homem, o evento se propõe a transformar atos e conceitos através de exemplos. Por isso, todos os alimentos servidos durante o congresso serão fornecidos por agricultores familiares de base agroecológica. E mais: a ambientação será feita com telas produzidas por pescadores, quilombolas, indígenas e agricultores de diversas partes do Espírito Santo e expressam o sentimento desses grupos sobre os territórios onde vivem.

Raquete Cidadã

Depois do boom gerado pelo sucesso do tenista brasileiro Guga e mais recentemente com a Medalha de Ouro conquistada por Flávio Saretta, nos Jogos Pan-Americanos, tem muita criança sonhando com uma raquete e uma bola de tênis. Como essa é uma realidade distante para muitas delas, a R Mattar Tennis Indoor, academia que reúne mais de 250 alunos com idade que vai dos 5 aos 75 anos, lançou um projeto de inclusão social que prevê o ensino do esporte para 50 crianças pelo período de um ano. O projeto é resultado da união da Academia, do Núcleo de Estudos do Terceiro Setor (Nutes), do Banestes e de A Gazeta. As crianças receberão aulas de tênis de professores da R Mattar.

Tecnologia eleva qualidade do atendimento

A Francisco Rocha Imóveis está cada vez mais informatizada. A imobiliária equipou todos os seus corretores com computadores de bolso que possuem inúmeras funcionalidades. Os aparelhos ajudam os corretores na organização pessoal e profissional, no cadastro de endereços, agenda, controle financeiro e e-mail. Mais do que isso, permite ao corretor mostrar os apartamentos ofertados pela imobiliária antes mesmo da visita, otimizando o tempo do cliente. Segundo Francis Rocha, diretor da imobiliária, a iniciativa comprova o avanço tecnológico do setor. "Nós facilitamos a comunicação com nossos clientes. Eles passaram a receber um atendimento personalizado com mais qualidade e rapidez", afirma.



Tudo num só lugar



Os resultados registrados no primeiro semestre de 2007 pelo D&D confirmam que grande parte dos capixabas prefere comprar em espaços que reúnam variedade em produtos num só lugar. Segundo Wagner Dadalto, diretor do Home Center D&D, projeto pioneiro no Estado, as vendas cresceram 80% em relação ao mesmo período do ano passado. "A boa aceitação se deve, em especial, aos benefícios oferecidos como conforto, segurança, preço e a comodidade de encontrar em um só lugar uma variedade de produtos que atende as necessidades de diferentes tipos de consumidores", diz ele.

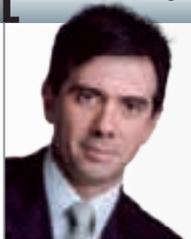
Do portfólio do D&D constam mais de 30 mil itens, dos mais sofisticados aos mais tradicionais, para construção, decoração e jardinagem, entre outros.



Venha relaxar você também num Puff Love
a mais nova sensação no exterior chega agora também no Brasil
porque você também merece desfrutar desse conforto.



Rua Jofredo Novais 166 Ed Ilhas das Pedras Apt 804A
Praia da Costa Vila Velha ES 29101-470
Tel.: Escritório (27) 3339-7252 / Telefax (27) 3229-8053



Dicas para e-consumidores

gilberto@sudre.com.br

➤ Hoje vamos abordar um assunto que muitos internautas simplesmente adoram, as compras on-line. Esta é uma forma muito confortável de comprar e comparar preços mas, para evitar dores de cabeça, vamos a algumas dicas de como proceder nas compras eletrônicas.

O primeiro passo é identificar o site, ou loja virtual, para saber se ele tem CNPJ, razão social e está legalmente estabelecido. Desconfie de sites onde a única for-

ma de contato é feita por e-mail ou celular.

Como você provavelmente vai ter que enviar para o site seus dados pessoais como nome, endereço e número de cartão de crédito, fique atento à forma de comunicação disponível para isto. Os sites devem oferecer pelo menos a criptografia SSL. Aquela onde o endereço da página começa com "https" e que, quando carregada, exibe um cadeado fechado no canto direito inferior do navegador. É interessante que você clique neste cadeado e verifique se a identidade do site está válida e foi emitida e certificada por um cartório digital.

Muitas lojas solicitam que você informe uma senha pessoal para sua identificação. Trate esta senha com cuidado pois ela diz para a loja que é você que está fazendo as compras. Escolha uma senha de no mínimo 7 dígitos alfanumérica e a mantenha bem guardada.

Não deixe de olhar a política de privacidade da loja virtual. Normalmente um link no rodapé da página. Neste local a loja deve declarar como vai tratar as informações pessoais enviadas por você e esclarece questões como: se ela pode ou não utilizar estes dados para outros fins ou mes-

mo repassar estas informações para terceiros.

Na hora de escolher o produto, verifique as especificações técnicas e veja exatamente o que está incluído no que você está comprando. Veja no exemplo das câmeras digitais. É comum que não estejam incluídas as memórias, ou caso acompanhem o produto sejam de baixa capacidade, o que obriga, na maioria das vezes a compra de cartões adicionais.

Para todas estas questões, utilize a flexibilidade da Internet a seu favor. Vá a outras lojas virtuais e compare preços, características técnicas, formas de pagamento e o que é oferecido em cada situação.

Como seguro morreu de velho, tal qual nas lojas convencionais, guarde registro de tudo. Seja e-mails que você recebeu ou mesmo cópias das telas com as promoções e informações que você preencheu. Tudo isto vai facilitar muito na hora de resolver algum problema.

Para outras informações consulte a cartilha do e-Consumidor no site <http://www.camara-e.net/e-consumidor/>.

Agora é navegar para as compras.

Um forte abraço. ★

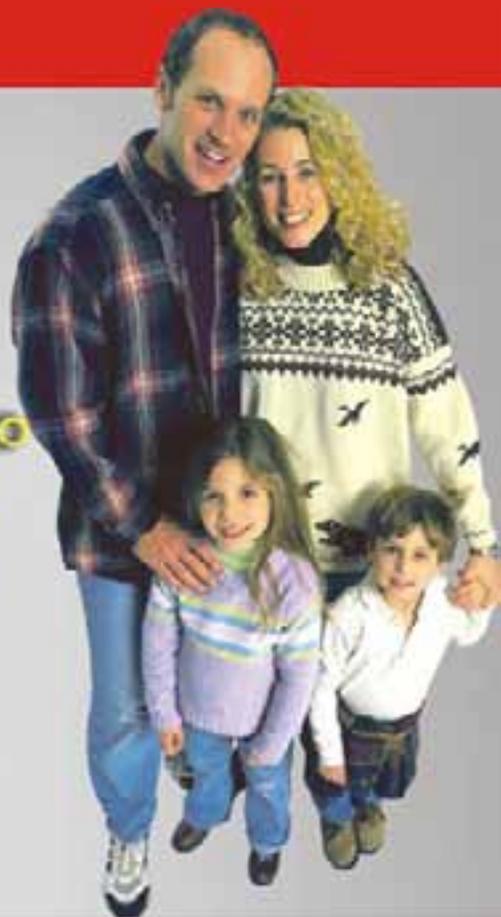


FAMÍLIA HITECH É SUA FAMÍLIA

LINHA DE PRODUTOS COMPLETOS PARA VOCÊ E TODA À SUA FAMÍLIA.



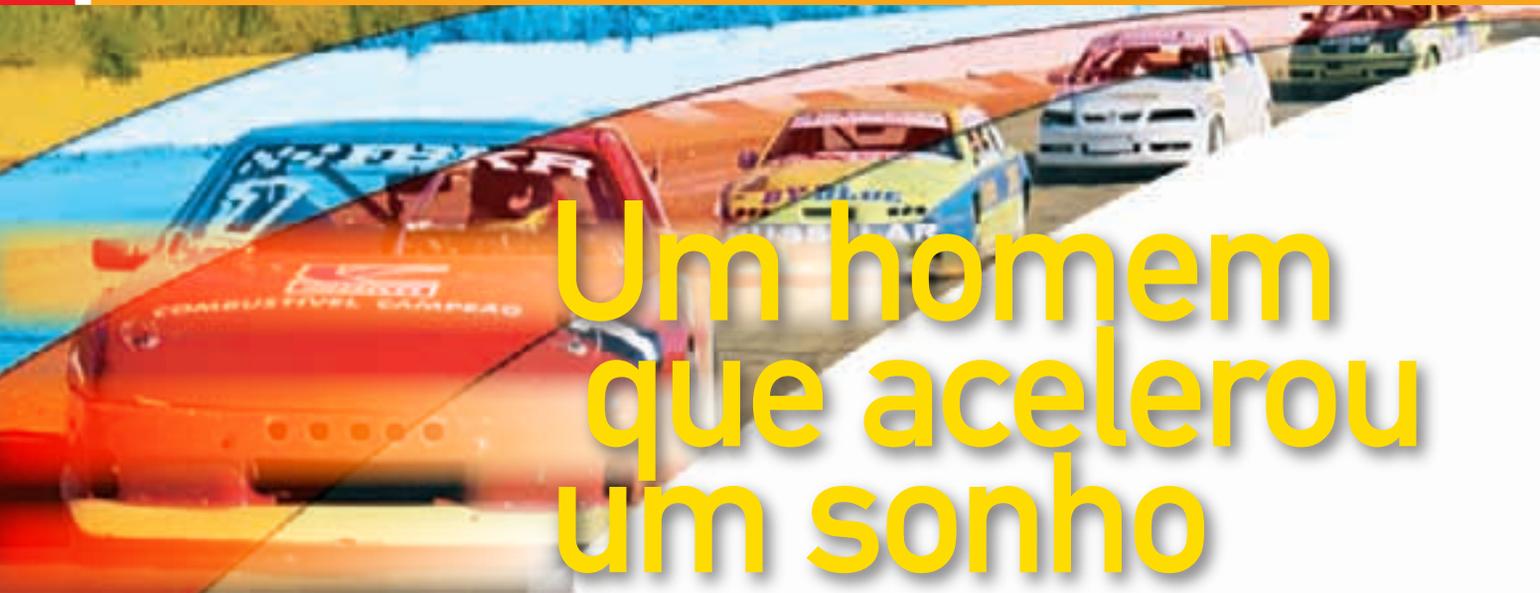
Traga o seu orçamento
e faremos o melhor
negócio para você.



A HiTech comemora 10 anos de mercado agradecendo aos seus mais de 60 mil clientes cadastrados e satisfeitos. Especializada em tecnologia, com mais de 2 mil intems de informática, laboratório próprio, técnicos capacitados, SAC e procurando sempre oferecer um atendimento VIP aos nossos clientes. Assim decidimos **COBRIR QUALQUER OFERTA DO MERCADO DE INFORMÁTICA!**

VITÓRIA	VILA VELHA	SHOPPING	CACHOEIRO
Jardim da Penha	Centro	Praia da Costa	de Itapemirim
2125-6767	3399-0400	3320-6289	(28) 3511-2077
		ALEGRE	LINHARES
FAZENDO TUDO POR VOCÊ.		(28) 3552-3278	(27) 3371-3508

 **Hi
Tech**
Computadores
www.hicompras.com.br
SAC 2125-6700



Um homem que acelerou um sonho

Por *Jair Oliveira*
Fotos: *Divulgação*

O início

A Fórmula BKR surgiu do sonho e da paixão de Geraldo Backer, o Bata, que transformou um terreno baldio às margens da BR101 Norte, na cidade de Serra, em uma pista de automobilismo, o autódromo Mestre Álvaro.

Do sonho à realidade de um empresário do setor de combustível foram muitas curvas, derrapagens, aceleradas e freio-de-mão puxado. No início da década de noventa, Bata explodia a sua adrenalina no Barródromo - circuito de barro - com vitórias e duelos emocionantes no clima de muita rivalidade entre todos os pilotos.

A paixão:

A paixão pelo automobilismo começa dentro de casa, ao lado da mulher Tita Backer, que é a controladora de tudo: "se eu não ficar atenta e não controlar e organizar tudo junto com os nossos filhos, a prova termina na primeira curva". Tita fala isso porque Bata fica em estado de êxtase total nos dias que antecedem as corridas.

A confirmação de que a velocidade está no sangue da família está na maior prova da vida do casal que deu ao primeiro filho o nome do ex-piloto de Fórmula Um, o Belga, Dieckle Icklis.

E parece que o casal acertou na escolha porque Dieckle foi campeão em todas as cate-

gorias que disputou e conseguiu, aos 17 anos, o seu primeiro título da FBKR. Já Felipe, o segundo filho, não corre, mas dedica boa parte do seu tempo nos dias de prova cuidando da cronometragem.

A história:

Em 2002, aproximadamente vinte mil pessoas se espremiavam nas tardes de domingo em torno do circuito para ver as emocionantes provas com muitas derrapagens, batidas e capotagens.

Em 2003, o circuito de mil e oitenta metros ganhou asfalto ficando com um traçado arrojado que até hoje exige muito dos pilotos.

Em 2004, aconteceu a primeira transmissão ao vivo pela TV Gazeta, afiliada da Rede Globo no Espírito Santo, com a Copa Estação Esporte de FBKR. Naquele ano Dieckle foi campeão na sua categoria e chegou a correr com Bata formando, por várias vezes, a dobradinha familiar. Não precisa nem dizer a emoção da família quando isso acontecia:

"Eu não sabia de onde vinham tantas lágrimas, só sei que era um misto de alegria e emoção. Não era uma vitória qualquer era a transformação de um sonho, uma paixão", se derrete Bata.

Com as transmissões ao vivo pela TV a prova despontou de vez e se tornou a maior competição de automobilismo do Espírito Santo. O maior exemplo disso está na presença do Tri-campeão Mundial de F1, Nelson Piquet, que em maio andou na pista e a aprovou, dando di-

cas para a sua ampliação e sinalizando para uma futura prova de Fórmula Truck no local. As obras de ampliação para dois mil e quatrocentos metros já estão em andamento.



Dieckle concentrado para largada de mais uma prova

Com este avanço na visibilidade da competição as equipes passaram a se profissionalizar na preparação dos carros. Idealizado por Bata e fabricados em São Paulo, os carros protótipos da FBKR começaram a competir com os de turismo. Isto levou à divisão em duas categorias FBKR e BKR Sport.

Já em 2005, a FBKR deixou o Mestre Álvaro e ganhou as ruas de Vila Velha, numa das mais belas provas disputadas até hoje. Nos anos de 2005 e 2006 o piloto Anaylson Ruy, Liliu, passeou pelo circuito conquistando um bi-campeonato estadual da FBKR.

Este ano a competição ganhou caráter interestadual passando a contar com pilotos do Rio de Janeiro e de Minas Gerais, além de representantes de Linhares e Cachoeiro de Itapemirim. Estão programadas cinco provas e a primeira foi vencida por Luciano Cabalini. Dia 22 de setembro tem a segunda etapa.

Welcome FBKR!

Jair Oliveira é locutor esportivo da TV e Rádio Gazeta (joliveira@redegazeta.com.br)



Balé dos carros com Liliu na liderança

O PARCEIRO PERFEITO PARA O SEU DIA.



Seja um revendedor Eagle
www.eaglemotor.com.br

Importador:
BARAH
Comércio Exterior Ltda
www.barah.com.br



Eagle

REVENDEDOR

SP Billy Biker - Tel.: 11 3077 6067 • RJ Two Mahana - Tel.: 21 2539 2957 •
ES Reta Veículos - Tel.: 27 2122 0900 (Vitória) Eagle - Tel.: 27 3329 3977 (Vila Velha)

Responsabilidade social é a bola da vez



O desenvolvimento dessa prática é um diferencial para as empresas e pode se tornar a salvação do planeta.



Por Ilda Castro

A Organização das Nações Unidas (ONU), durante a abertura da Cúpula do Pacto Mundial, em Genebra, fez um apelo às empresas para que não fiquem apenas nas palavras e assumam de forma concreta as suas responsabilidades no âmbito social e ambiental. No Espírito Santo, as empresas não só demonstraram estar sensibilizadas com o apelo internacional como já realizam diversos trabalhos nesse sentido.

A Chocolates Garoto, recentemente, trocou a antiga caldeira a óleo por outra a gás. O equipamento foi substituído por um modelo ambientalmente correto. Após 25 anos de uso, ao invés de optar pela manutenção do maquinário, a Garoto preferiu investir R\$ 2,7 milhões na nova caldeira que, além de não lançar quase nenhum poluentes no ar, também tem uma economia de 5% na energia elétrica.

O “boom” da construção civil no Estado também trouxe consigo a Responsabilidade Social nas ações. A Construtora Lorenge, por exemplo, trouxe para o mercado o primeiro prédio hidroecológico do Estado. O edifício Royal Blue, localizado na Praia do Canto, conta com uma Estação de Tratamento de Água (ETA) que garante o reuso de efluentes cinzas, originários de pias, chuveiros e tanques. A recicla-

gem possibilitará uma economia de até 50% do consumo de água do prédio, garantindo redução das contas de água e esgoto do condomínio.

A Conmar Construtora, por sua vez, implantou uma ação de reciclagem que prevê a separação dos lixos que agregam maior valor na revenda, como aço, papel, plástico e madeira. Além de evitar a degradação do meio ambiente, a arrecadação com a venda vai para um fundo revestido para os funcionários. A primeira aquisição com a verba foi destinada à compra de uma cadeira de rodas infantil.

Outro bom exemplo é a ArcelorMittal Tubarão. Em julho, representantes da área de responsabilidade social das Unidades do Grupo no mundo se reuniram em Vitória. Os profissionais participaram da primeira Convenção da Fundação ArcelorMittal, com debates e trocas de experiências sobre projetos desenvolvidos nas áreas sociais das empresas do Grupo. Mais de 20 países estiveram representados, entre eles os Estados Unidos, Itália, África do Sul, Romênia, França, México, Cazaquistão, entre outros. Vitória foi a capital escolhida para sediar a primeira reunião do Grupo em virtude de algumas práticas sociais aplicadas aqui, que podem ser adaptadas para serem aplicadas, imediatamente, em outras unidades do

Grupo, como a Escola Municipal Profissionalizante de Artes e Ofícios (Empao) e o Desenvolvimento Local Integrado e Sustentável (DLIS).

O Yázigi foi eleito uma das dez empresas-modelo em Responsabilidade Social pelo Guia Exame – Boa Cidadania Corporativa 2006. A instituição de ensino foi premiada com os projetos Cidadãos do Mundo e Ponto Solidário. O projeto Cidadãos do Mundo oferece a chance de estudar inglês a preços subsidiados para alunos e profissionais de menor poder aquisitivo. Já o Ponto Solidário é uma ONG que promove a capacitação e comercialização para artesãos capixabas. Na unidade Yázigi da Praia do Canto são vendidos, dentro do conceito de comércio justo, o artesanato local e nacional e, ainda, ministradas oficinas de aperfeiçoamento em materiais e técnicas artísticas.

Os exemplos citados acima são poucos, mas são inúmeras as empresas e voluntários que atuam com responsabilidade social, dando parte de seu tempo, seu dinheiro, sua experiência, suas idéias e até mesmo seu carinho em prol da comunidade, melhorando e mantendo sua imagem social, e ajudando a construir cidadãos melhores e mais conscientes de suas responsabilidades. ★

© Espaço Goóç - Praia da Costa - 3320-8336 - www.espaco-gooc.com.br

Deixe um pedacinho do mundo para mim.



Caminhe com Goóc.

O som do verde.



Espaço Goóç Shop. Praia da Costa - 3320-8336

Com a palavra, os fisioterapeutas

Fotos: Wagner Breciane

O Centro de Reabilitação Física Vitória existe desde novembro de 2002, atuando nas mais diversas áreas da fisioterapia, sempre com ética e profissionalismo, desenvolvendo tratamentos personalizados dependentes do perfil dos pacientes. Sempre funcionando no mesmo local, o principal serviço é a fisioterapia, e suas áreas relacionadas, como ortopedia, reumatologia, respiratória, neurológica, pediatria, uroginecológica, Fisioterapia do Trabalho (Ergonomia e Ginástica Laboral), RPG (Reeducação Postural Global), estética e Acupuntura. Em breve, a

clínica oferecerá, também, Pilates. São três sócios Fisioterapeutas (Andressa de Oliveira Maia, Fabiane Xavier Leal, Wilbertt Mattos Barcelos), porém a equipe é de seis Fisioterapeutas, todos com especialização e um esteticista.

A clínica foi uma das pioneiras no tratamento de fisioterapia uroginecológica. A área é pouco divulgada, porém com grandes benefícios: a técnica é indicada tanto para o tratamento quanto para a prevenção de doenças do aparelho urogenital, como a incontinência urinária masculina e feminina.

A clínica oferece, também, trabalho focado em Reeducação Postural, utilizando várias técnicas como RPG, GDS e cadeias musculares com o objetivo de desenvolver uma consciência corporal, alongar, fortalecer e, sobretudo educar o paciente em relação à postura, sendo esse um trabalho para qualquer tipo de idade.

Hoje, a fisioterapia faz parte de equipes multidisciplinares que entendem a necessidade de uma atenção global e holística de seus pacientes, voltada para a promoção de saúde e prevenção de doenças.

Por isso, o Centro de Reabilitação Física Vitória atende não somente quem apresenta dores ou alguma seqüela física, mas também quem pretende otimizar seu desempenho motor, prevenir sintomas e cuidar da estética corporal e facial. ★

O que é?

A Fisioterapia é a ciência do movimento em todas as suas formas de expressão e potencialidade que aborda a prevenção e tratamento de distúrbios do corpo humano. O profissional tem como objetivo fundamental trabalhar promovendo a saúde.



CRFV
Centro de Reabilitação
Física Vitória
FISIOTERAPIA



Na foto os
Fisioterapeutas:
Fabiane Xavier Leal,
Wilbertt Mattos
Barcelos e Andressa
de Oliveira Maia

SERVIÇO: Endereço: Rua Doutor Guilherme Serrano, 160, Barro Vermelho, Vitória

Atendimento de segunda à sexta das 7h às 20h

Telefone: (27) 3225-2913 • www.crfvfisioterapia.com.br



Le Chocolatier

Deliciosamente feito para você.

Thiago Bittencourt | 27 | 9296-8245

Você que é louco por chocolate não vai resistir.

Lojas na Grande Vitória

Praia do Canto 27 | 3232.1668

Centro da Praia Shopping 27 | 3314.2878

Shopping Vitória 27 | 3335.1338

Shopping Praia da Costa 27 | 3320.6350

Aeroporto de Vitória 27 | 3337.2144

Fábrica PABX: 27 | 3325.3255 - Site: www.lechocolatier.com.br

fabrica@lechocolatier.com.br

Rapel: técnica de resgate ou esporte radical?

Conheça as vertentes desta modalidade

Bruno Rocha [www.brunosprocha.com]



Antigamente, a técnica do rapel era utilizada apenas por especialistas em resgate, arqueólogos e espeleólogos (exploradores de grutas e/ou cavernas) para alcançar lugares de difícil acesso, pois, sem os equipamentos e a técnica necessária utilizada, seria praticamente impossível realizar tal tarefa. Hoje em dia, o rapel é reconhecido por muitos como um esporte radical, com vários adeptos em todo mundo. Por ser uma modalidade de descida vertical, consequência de uma escalada em montanhas ou edifícios, praticada até por crianças e idosos, muitos afirmam que o rapel não pode ser classificado como esporte, gerando uma discussão desnecessária sobre o que representa essa modalidade.

Bom, para os que pensam dessa maneira, convidamos para um rapel na Terceira Ponte, nas cachoeiras de Matilde ou na Cascata do Galo. O que está em jogo não é apenas vencer o medo de altura, mas sim todas as condições adversas que você enfrentará praticando rapel. Cada caso é um caso, pois como em qualquer outro esporte, o rapel também tem diversos points que trarão diferentes situações em cada local visitado.

Sem mais discussões, a sacada do rapel é essa, se você deseja fazer um curso de abordagem em resgate, aprimoramento de técnicas, ou simplesmente curtir a liberdade pendurado por uma corda em uma

cachoeira a mais de vinte metros do solo você pode. Isso torna o rapel mais do que uma técnica utilizada pelo Batalhão das Forças Especiais, por ser uma maneira de se aventurar contemplando as paisagens de nosso ecossistema.

Por causar emoção singular, o rapel é uma das modalidades praticadas na corrida de aventura, um evento em que os participantes devem, com o auxílio de um mapa, executar o percurso concluindo todas as modalidades como canoagem, rafting, escalada, mountain bike, natação, trekking, entre vários que exigem do atleta um condicionamento físico equilibrado, conhecimento estratégico e técnico de cada esporte para concluir a prova.

Em alguns casos, o rapel pode até ser um esporte de simples execução, mas é totalmente técnico. Portanto, é essencial estar acompanhado de um instrutor de confiança qualificado e utilizar apenas equipamentos que estejam em ótimas condições de uso. Garanta sua segurança e de seus companheiros antes de praticar qualquer esporte.

Os principais equipamentos utilizados no rapel são: cordas de tecnologia apropriada que suportam até 2.500 quilos, capacete, par de luvas, tênis, roldana para eliminar o atrito das cordas, dois mosquetões (pois um é de segurança), freio oito, a cadeirinha (baudrier), duas cordas retini-

das de 8mm, além do kit de primeiros socorros que deve estar sempre em mãos.

A melhor posição para executar o rapel positivo – com o apoio dos pés na pedra – é manter as pernas firmes contra a parte sólida, em um ângulo de 45 graus. No rapel negativo – sem apoio – você pode descer sentado ou de cabeça para baixo. O guiado é mais utilizado em quedas d'água, no qual é necessário fazer um desvio dos jatos d'água. Outro tipo é o de frente inclinado, em que você desce em pé de frente para o solo num ângulo de 90 graus em relação à parede.

Quem controla a descida é você, medindo a velocidade utilizando o freio oito com as mãos, tornando as luvas um acessório indispensável. Se no meio do caminho sua mão ficar dolorida, solicite ao instrutor para travar a corda no solo, assim você descansa os braços para depois prosseguir com a descida.

O lugar mais conhecido aqui no estado para a prática do rapel é o Morro do Moreno, de vista para a Terceira Ponte e o Convento da Penha. Mas existem outros lugares bons para fazer rapel, como a Cachoeira de Matilde, a Cascata do Galo em Domingos Martins, o Véu de Noiva, que é uma cachoeira dentro de um cânion em Santa Leopoldina, a Pedra dos Dois Olhos em Fradinhos na capital Vitória, entre outros. ★

Curiosidades:

- Rapel é uma palavra francesa, que significa chamar ou recuperar.
- Na Segunda Guerra Mundial, o rapel já fazia parte de algumas situações de emboscada e resgates, exercida pelos soldados.
- No exército e corpo de bombeiros, rapel é uma técnica de resgate e invasão.
- No final do século XIX, muito antes de se popularizar, o rapel foi utilizado por arqueólogos e espeleólogos (exploradores de grutas e cavernas) para explorar lugares de difícil acesso na escalada.



Take
Studio Design



Faça seu
Álbum de casamento
Panorâmico

e ganhe
1 DVD Player
Prêmio de por sempre feliz

Rua Margarida, nº 105, Jardim Asteca, Vila Velha, ES / (27) 3319-8620 / www.takestudiodesign.com.br



**Mais rápido
e mais seguro
por menos?
Será possível?**

Você pode contar com a mesma qualidade e o mesmo serviço de entrega porta a porta usados por grandes empresas e editoras de revistas e jornais.

Entregamos seus impressos ou documentos comerciais, inclusive com protocolo, de acordo com sua necessidade.

Entregamos revistas, jornais, impressos, mala direta, periódicos, boleto bancário, carnês de cobrança em toda Grande Vitória e Guarapari. Você já conhece este serviço pois recebe em sua casa revistas, talões de cheque, boletos bancários e muitos outros produtos entregues por empresas privadas.



Distribuidora de Publicações
e Representações Ltda

Confiança, Segurança e Rapidez
Há 21 anos prestando bons serviços

tel.: **27 3322 5740** fax: **27 3222 6937**

www.wmdistribuidora.com.br wmdistribuidora@wmdistribuidora.com.br

Por uma vida mais saudável

Por Augusto César - Personal Trainer



A atividade física não está ligada somente à estética, mas, principalmente, à manutenção de nossos órgãos. Você sabia que, tendo uma atividade diária de no míni-

mo uma hora, você consegue controlar consideravelmente o colesterol e problemas como diabete e pressão alta? Com a atividade física podemos sentir uma grande melhora em relação à disposição no dia-a-dia e ficamos bem-humorados.

Também não podemos esquecer da alimentação, que tem que ser balanceada, com consumo de alimentos ricos em proteínas, vitaminas e carboidratos. É bom, ainda, procurar ingerir sempre alimentos naturais como frutas, verduras e grãos.

Os exercícios são importantes não apenas para a saúde física, mas para a emocional. E não importa qual seja a prática escolhida. A prática de exercícios físicos traz como benefícios a manutenção da força, a flexibilidade e o equilíbrio. Então, nada de ficar parado: procure uma academia qualificada e boa malhação! ★



Você sabia que a bebida alcoólica leva abaixo qualquer dieta?

Se você é daqueles que passam a semana inteira à base de saladinhas, grelhados, desnatados, lights e diets, e mesmo assim não consegue enxugar as medidas, dê uma olhada rápida no seu cardápio das noitadas, happy hours ou coisa que o valha. Lá pode estar a fonte calórica que não lhe deixa emagrecer: a bebida.

As bebidas alcoólicas, além de não alimentarem nadinha, têm muitas calorias. Se a intenção é perder peso, as bebidas alcoólicas precisam ser banidas (ou pelo menos bem reduzidas) da dieta. Cada grama de álcool tem sete calorias, enquanto um grama de proteínas ou carboidratos tem quatro calorias.



Programe-se

Uma vez por semana

Descanso total e lazer para reposição do equilíbrio e diminuição do estresse.

Dois vezes por semana

Atividade física com exercícios voltados para a força e tônus muscular.

Três vezes por semana

Atividade física aeróbica para aptidão física cardiopulmonar, queima de gordura, diminuição de riscos cardiovasculares e aumento da resistência (caminhada, jogging, bicicleta, entre outros)

Quatro vezes por semana

Movimentando-se em todos os momentos possíveis, subindo e descendo escadas, andando, evitando ficar sentado.

Cinco vezes por semana

Ter um sono de boa qualidade, com duração entre seis e oito horas, sem insônia e acordando descansado.

Seis vezes por semana

Estar consciente em relação à alimentação e à ingestão de bebidas alcoólicas, procurando manter hábitos saudáveis.

Sete vezes por semana

Alongamentos diários e frequentes, em todos os momentos possíveis.

A criatividade dá o tom do sucesso das campanhas publicitárias, mas é a experiência de mercado que faz com que elas tragam resultados reais para os anunciantes.

Se você pretende investir em algo bom e lucrativo, invista no crescimento da sua empresa, invista em propaganda.

Mas se além disso, você quiser que seu investimento tenha o máximo de retorno, conte conosco.

Antes de iniciar um projeto, certifique-se de ter em mãos todos os recursos necessários.

e&dpp

E&D propaganda planejada,
Tel.: (27) 3229 7038 - 9972 5350
E-mail: eidpp@eidpp.com.br

www.eidpp.com.br

e&dpp
propaganda planejada

Soluções completas em comunicação e marketing.

Com 10 anos de experiência, a e&d propaganda tem todos os recursos para que sua empresa tenha sucesso.



Depois do sucesso da última estação



a RAFI apresenta ao mercado sua nova coleção



tel.: 27 3289 3637 - www.rafi.com.br

REDETV

es

projetando o Espírito Santo para o Brasil

Fotos: Wagner Breciane



Com uma equipe que congrega a experiência de profissionais renomados com o vigor criativo da juventude, a mais nova emissora capixaba transmite uma moderna programação que tem grande aceitação no país e ao mesmo tempo projeta o padrão de excelência do Espírito Santo para todo o Brasil.



A virada começou no dia 1º de agosto com a conquista de um novo título e uma parcela maior do mercado e da audiência. A TV Litorânea, sediada em Vila Velha, mudou de nome e passou a ser a REDETV! ES. Uma conquista fruto de uma luta de quase dois anos, liderada por um jovem executivo, que depois de 10 anos nos Estados Unidos retornou com a vontade de brindar o Espírito Santo com uma comunicação de vanguarda e atrativa. **Idalécio Carone Neto**, aos 32 anos, traz na bagagem a história de uma família que incrementou o setor nas últimas décadas e vislumbra um horizonte opulento e fecundo com um jeito novo de fazer televisão.

Barão, como é carinhosamente chamado o neto de Idalécio e filho de Idalécinho, tem profundas raízes em Vila Velha. A família que possui emissoras de rádio e TV no sul do Estado, também foi pioneira no setor industrial capixaba na década de 50 com a famosa fábrica de sabão Forzly na Glória em Vila Velha, onde a primeira emissora de FM também foi implantada pelos Carones.

Mesmo nascido no estúdio da ZYL 9 Rádio Cachoeiro AM e diplomado em Produção de Cinema e Televisão na Full Sail Uni-

versity, na Flórida, Idalécio Carone Neto apostou no seu tino empresarial e trouxe para o Espírito Santo a novíssima REDE! TV, uma emissora que em menos de 7 anos já deixou as principais concorrentes, literalmente, em pânico. O começo no ano passado foi marcado por avanços significativos, lançando no dia 1 de outubro, a primeira produção local, o Rede Cidades, um programa semanal que além de um grafismo díspar, renovou na atraente proposta de um talk show genuinamente capixaba.



Esta proposta exigia profissionais maduros e experientes. A primeira contratação foi do jornalista capixaba **Renato Paoliello** que há 28 anos no mercado, Profundo conhecedor dos meandros do jornalismo, Paoliello é o Superintendente Executivo da REDE! TV ES

Roberta Salgueiro, uma comunicadora de 22 anos,



dona de um carisma inigualável, passou a comandar o Rede Cidades.

Para abocanhar uma fatia maior do mercado, o departamento comercial, comandado pelo experiente publicitário **Wagner Luiz Sobreiro**, que já passou por importantes veículos de comunicação do Estado, ampliou as ações investindo nos grandes eventos.

Priorizando a construção de um grafismo inovador, o designer **Maurício Augusto Junior**, responsável pela área de Produção e Tecnologia da REDE TV! ES, aposta que para conquistar o mercado é preciso sempre fazer a diferença.

Mas a criatividade de Idalécio Carone foi mais longe trazendo ao Estado os principais programas da REDETV, como o Pânico e o Late Show que produziram várias matérias que obtiveram grande repercussão nacional. Estes fatos, paralelos a ampliação do parque tecnológico, deram o direito da conquista do título REDE! TV ES. ★

Blow girls



«novo endereço»

Rua Getulio Vargas, 54,
Glória, Vila Velha, ES.
Tel.: 27 3239.4310.



eckō unltd.

SMACK!



kipling



VIDE BULA

NAME ROCK

Complot
Girls

Coca-Cola

Doça Floeínda! D+!

Shampoo

Nas cores da estação

Por Ingrid Prati [ingrid@welcomeplanet.com.br]

Fotos: Wagner Breciane



Vanessa Souza antes da transformação.



Produção finalizada, um corte com leves desfiado dando leveza ao rosto. Maquiagem básica, dourada com tom marrom, serve tanto para o dia-a-dia como para a noite. Uma técnica apurada e sob medida para dar muito mais estilo.



A natureza se veste com tons e formas. O brilho do sol é mais intenso e nosso estilo mais expansivo. As cores vibrantes e diversas estão em nosso traje, maquiagem e – por que não? – nos cabelos. Para saber sobre a tendência de cores e tons e os cuidados necessários com os cabelos tingidos, a Revista Welcome Planet conversou com proprietário do salão Marco Antônio Coiffeur, que fez uma transformação em Vanessa das Neves Souza,

27 anos. Um toque nas cores que combinam com o rosto para tons de pele morena e um visual atual sem perder a tendência. O cabeleireiro trabalhou os tons de outono/primavera, mas mostrou uma tendência do que vai vir, sem abandonar os tons quentes. De acordo com Marco Antônio, apesar dos tons quentes serem utilizados no inverno e os tons frios no verão, o que prevalece é o estilo de cada um. ★

Dicas de Marco Antônio

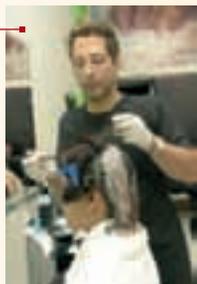
O cabeleireiro lembra que todo cabelo que passa por um processo químico necessita de cuidados especiais:

- Para que a coloração em tons quentes dure mais tempo, é aconselhado aplicação de tonalizante do mesmo tom a cada 20 dias.
- Evite xampus de anti-resíduos diariamente. O correto é usar uma vez por semana.
- Cabelos tingidos necessitam de cuidados especiais para manter a beleza e a maciez dos fios. Por isso, não esqueça de fazer pelo menos uma hidratação a cada semana.

Passo-a-passo

1º PASSO

Depois do cabelo dividido em partes, a primeiro passo é a pré-descoloração, para mudar o tom do cabelo.



2º PASSO

O cabelo é lavado para tirar a despigmentação. Lembrando que o tempo depende de cada cabelo.



3º PASSO

Após secar todo o cabelo, é aplicada queratina para fortalecer os fios, devido ao processo químico de descoloração.



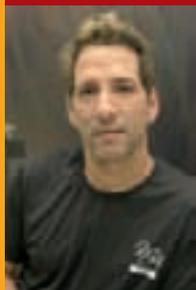
4º PASSO

Em seguida o cabelo é dividido em mechas novamente para a coloração dos tons de vermelho acobreado 5.6.4; loiro mel 7.3 e violeta 4.7



5º PASSO

Para dar um contraste de cor e de corte, o vermelho foi aplicado na parte de baixo e topo do cabelo, e no meio, Marco Antônio intercalou o violeta e dourado.



Marco Antônio, cabeleireiro há 16 anos.

SERVIÇO:

Salão Marco Antônio Coiffeur: Rua São Paulo, 2.049, loja 1, Praia da Costa, Vila Velha – ES. Telefone: (27) 3299-5045

Estilo: o seu!



Elayne Borel [elayne@welcomeplanet.com.br]

Antes de qualquer coisa, quero dizer que escrever essa coluna se tornou uma verdadeira terapia pra mim, meu dia a dia é super agitado, tenho muitas responsabilidades e compromissos, mas perco a noção das horas quando me vejo dando opinião e escrevendo o que gosto. Bom demais!

Ops, cuidado!

Início de estação é uma tentação: o telefone da gente não pára de tocar, convidando para coquetel de lançamento da coleção que acabou de chegar. Aí, já era - a curiosidade bate e temos que dar uma passadinha nem que seja para prestigiar a loja e a vendedora que já se tornou nossa amiga. Quando chegamos lá, tudo lindo! Dá vontade de comprar a loja toda! É aí que mora o perigo. Quer um conselho? Não compre por impulso, priorize suas necessidades e se questione se a compra vale mesmo a pena. Além disso, sempre avalie custo x benefício, se pergunte quantas vezes vai usar e onde, se a resposta valer a pena compre. Outra, invista em cores chaves, que nunca caem de moda como preto e o branco. Sapato, bolsas e óculos de qualidade sempre fazem a diferença na produção. Importante: aceite seu corpo, idade e procure roupas e acessórios que combinam com você e com seu estilo de vida. Não compre só porque está na moda.

Obrigaduuuu!

Quero muito agradecer a todas as pessoas que me abordaram na rua e as que me mandaram e-mails e scraps, elogiando a coluna. Obrigada, pelo carinho!

Consciência social e ecológica



DIVULGAÇÃO

Em época de grande debate sobre preservação ambiental, a Wattz, fez sua coleção 2007/08 com extremo cuidado e levantou a bandeira de defesa do meio ambiente, começando a utilizar produtos ecologicamente corretos em sua fabricação. O grande destaque fica por conta dos modelos masculinos. Algumas malhas são feitas com fibra de bambu e fabricadas com fios de poliéster reciclado de garrafas pet combinados com algodão.

Vedetes do verão

E por falar no verão, ele traz uma luz cheia de idéias fresquinhas, com as da designer de bijouterias Fernanda Portella. Ela já dá uma pré-



DIVULGAÇÃO



via do que será sucesso nos próximos meses! "A resina colorida será uma das grandes vedetes do verão", adianta ela. A revista Welcome Planet teve a dura missão de escolher uma peça para você já ir se deliciando!

Na Cobra D'Água o verão 2008 já chegou

Para o próximo verão 2007/08 a Coordenadora de Estilo da Cobra D'Água, Célia Vieira, adianta que a linha desenvolvida contará com cores fortes. Muitas peças trazem um estilo cubano e entre os elementos aplicados estão águias, dragões e peixes.



DIVULGAÇÃO

Novidades Colcci

A Colcci trás para o verão 2007/08 a sofisticação da seda pura e de um trabalho com paetês que formam mini rodela de ouro e prata sobre uma tela transparente. Destaque ainda para as big bolsas de couro prata espelhado e coloridas desenvolvidas pelo renomado estilista de São Paulo, Paulinho Gerhard.

Os vestidos vêm em forma A, bem curtos, e as calças com cinturas mais altas. A cartela de cores vai desde os tons mais calmos, como verde água, cru e lilás azulado, até os mais intensos, como vermelho alaranjado bem forte.



DIVULGAÇÃO



GUI PAGANINI

O que vai continuar

Uma coisa é certa: toda coleção traz algo da anterior. Então, confira o que vai continuar a seguir, não esqueça dos meus conselhos e boas compras!

- Vestidos curtos: trapézio, balonés
- Calças skinnys, shorts e bermudas;
- Cintos largos, maxbolsas e muito (muito) brilho



Coleção Fitness 2007/2008 Nusa Dua

A chegada de mais uma primavera aquece a procura pelas academias da cidade.

Ninguém quer desfilir naquele biquíni que promete ser a sensação do verão, totalmente fora de forma.

Então, se você ainda não está fazendo exercícios, chegou a hora. Procure alguma atividade física que lhe proporcione prazer e diversão. Vista um modelo da nova coleção fitness Nusa Dua e movimente-se.

Arrase com os shorts e camisetas enquanto pedala, ache novos caminhos.

Chame um amigo para correr, ou leve seu bichinho para dar uma volta.

Combine peças ousadas para andar com seu cão. Você vai chamar atenção de muitos gatos.

Deslize sobre rodinhas para ajudar a acabar com os pneuzinhos.

O macacão da nova coleção, vai quebrar muitos galhos na hora de fazer alongamentos.

E não esqueça de beber muito líquido antes, durante e depois das atividades físicas.

Além de manter-se hidratada, você pode fazer novas amizades.

É isso que a Nusa Dua deseja para você.

Que além de linda, você também se sinta feliz.

nusadua



Os novos modelos são tão lindos que você vai querer usar em todos os lugares.

A coleção verão 2007/2008 da Nusa Dua é um encontro entre moda, cor, estampa e inspiração, onde serão apreciados biquínis, maiôs e saídas de praia que irão das modelagens tradicionais às contemporâneas. Motivos tropicais, listras, florais e brilhos não irão faltar, além das estampas exclusivas que caracterizam esta coleção.

Modelagem: Quanto à modelagem, os biquínis aparecem também em dimensões maiores combinando cores, estampas e acessórios de forma inovadora. Sabe-se que na moda, modelos ressurgem apresentando uma nova releitura.

A criatividade está nos tecidos, no corte e na forma com que os modelos são usados, e que, unidos a outros itens, resultam em um visual mais atualizado, imprimindo ousadia e elegância a quem usar.

Estampas exclusivas: a grande surpresa desta coleção é o uso das

estampas exclusivas. A Nusa Dua criou, desenhou e arrasou nas linhas, cores, bolinhas, estampados e muitas outras novidades que permeiam os novos modelos. Afinal, você é tão especial que merece uma estampa desenvolvida apenas pela nossa marca.

Nova loja: a partir da 1ª quinzena de outubro, nossos clientes de Vitória não precisarão mais atravessar a ponte para ter um modelo Nusa Dua. Vamos inaugurar uma linda loja, mais ampla, moderna e inovadora no coração da Praia do Canto para ficarmos ainda mais perto de você.

Endereço: Av Chapot Prevot, 149, Loja 01
Praia do Canto – Cep: 29.055.410

nusadua



Coleção Praia 2007/2008 Nusa Dua





FAÇA INGLÊS NO **CNA** E MUDE O ROTEIRO DA SUA VIDA

CONSULTE NOSSAS PROMOÇÕES.

MATRICULE-SE JÁ.

Só no CNA você aprende inglês e espanhol para usar no seu dia-a-dia: no trabalho, na escola, na faculdade, nas viagens, com a turma e na internet. Tudo isso de uma forma descontraída, com professores que falam a sua língua, material didático exclusivo e as inovadoras **WEB-LESSONS*** para você estudar onde e quando quiser.

CNA
Inglês Definitivo

www.cna.com.br/jardimcamburi

*DISPONÍVEL PARA OS ESTADOS SÃO PAULO E SÃO CARLOS.

CNA JARDIM CAMBURI • 3237-2274 • Rua Carlos Martins, 1011

Arrume suas malas e colecione histórias inesquecíveis...

Por Ingrid Prati [ingrid@welcomeplanet.com.br]
Fotos fornecidas pela agência IE Intercâmbio



Em um mundo onde globalização e internacionalização são termos cotidianos, a experiência de viver no exterior adquiriu um valor decisivo. Estudar fora do Brasil não oferece somente a chance de conquistar fluência em um outro idioma, mas também ajuda a desenvolver um maior entendimento e respeito às diferenças culturais.

Em um leque de opções entre viagens de lazer, estudo ou trabalho, o primeiro passo a ser dado é saber responder por que e para onde quer viajar. Depois de saber a resposta a essas questões, com a decisão tomada, vêm meses de prepa-

ração, aflição, temor, alegria e finalmente o momento de se despedir e ir ao encontro de tudo que estava em sua fantasia.

Mas e agora que você chegou? Como transformar sua imaginação nos mais perfeitos dias, semanas, meses ou até anos da sua história?

A verdade é que chegou o momento de entender que alguns conceitos como família, acolhimento, casa, comida e roupa lavada são diferentes lá fora. Você vai conviver com pessoas diferentes, conhecer novos hábitos de vida, conviver com outra família, costumes alimentares, imprevistos e terá que acatar as regras do país e suas tradições. Mas, também, será possível combinar estudos com lazer, em cursos que se complementam com seu hobby favorito, seja ele um esporte radical, um curso de teatro ou música, unindo o útil ao agradável.

Saudades? Normal, afinal você está distante de tudo e de todos. Mas se souber desfrutar a ocasião, com o tempo consegue controlar seus sentimentos e acaba contendo suas emoções. É interessante entender que residir fora do seu país de origem é sinônimo de vida nova! Então, antes de embarcar nessa viagem, deixe suas frescuras e vergonha de lado e se jogue na experiência de vida que só esse tipo de viagem oferece.

A grande missão de um intercâmbio, além da prática do idioma e do

conhecimento sobre outros costumes, é o aprendizado da cultura interior. Um patrimônio único e para vida toda.

Se você chegou até o final dessa matéria e sente-se preparado, dê o primeiro passo. Vá voar! Como diz Allan Kay, inventor do Notebook, a melhor maneira de prever o futuro é inventá-lo. E nunca esqueça: é você quem faz a sua viagem. Preparado?



Segundo Marcelo Albuquerque, Gerente de Marketing da IE, agência de intercâmbio, atualmente, existem centenas de oportunidades para quem deseja fazer intercâmbio no exterior, que variam de acordo com o objetivo, duração e custos. Só depende do seu perfil e prioridades.

E você já sabe aonde vai desembarcar? Faça como nossos entrevistados. Independente do lugar escolhido, faça um intercâmbio e divirta-se!

Fique atento

Para evitar um desconforto, é bom observar, antes de viajar, como funciona a questão do fuso horário, no país que você está indo conhecer. No site, www.worldtimezone.com você pode verificar os horários do mundo.

Curiosidades

Uma dica da Welcome Planet para deixar os intercambistas tranquilos com relação a viagem que pretendem fazer é que cada programa tem seus pré-requisitos como estar estudando ou não, a idade definida. Importante destacar, também, que é essencial ter um nível intermediário da língua do país para aonde está indo.

Se você se interessou em fazer um intercâmbio fique atento: nas próximas edições daremos dicas específicas de cada programa com seus pré-requisitos, além de depoimentos e muitas curiosidades.



ELIUEM GALVÃO, 21 anos, no Lake Tahoe, o segundo maior lago dos EUA. No local de trabalho, na estação de ski Heavenly, num dia de folga!

Já a intercambista **ANGÉLICA DIAS**, 18 anos, escolheu o programa de idiomas para Nova Zelândia.

"O curso que escolhi durava dois meses, o que foi perfeito para a disponibilidade de tempo que tinha. Saí daqui dia 18 de maio e voltei dia 14 de julho de 2007. Eu diria que valeu a pena! Essa experiência faz com que o intercambista seja mais tolerante com as diferenças sociais, culturais e religiosas".



ANGÉLICA, na balsa indo para Davenport com a vista de Auckland ao fundo.

Diferente, **LUIZ FELIPE SANTOS LOPES**, 25 anos, depois de ter participado de um Work Experience nos USA e de um mês de espanhol, na Argentina, embarcou no famoso Job Program França, no período de 4 de dezembro de 2006 a 12 de junho de 2007.



LUIZ FELIPE, em Montmartre, região próxima da Igreja Sacre-Coeur.

"Escolhi esse programa por causa do valor da língua francesa e pelo lugar que é maravilhoso. A França é o país mais visitado do mundo. Essa é a melhor oportunidade para se aprender Francês e fazer turismo junto com uma experiência de trabalho. Um excelente diferencial na minha vida profissional."

Quem confirma a importância de um intercâmbio na vida pessoal é o Diretor Geral da Welcomecard e da revista Welcome Planet, **HUGO RODRIGUES**, 32 anos. "Aproveitei o intercâmbio cultural patrocinado pelo Rotary Club para fazer a conclusão do meu segundo grau em uma escola norte americana (Maryville High School), com diploma reconhecido no Brasil, pelo Ministério da Educação. Eu tinha 17 anos. Nesta temporada de um ano, em Tennessee, minha vida mudou radicalmente e serviu de base para a criação da minha empresa, a WelcomeCard." ★



Museu Ferroviário Vale do Rio Doce

O Museu Vale do Rio Doce conta com um acervo de aproximadamente 160 peças, entre elas:

- Equipamentos de sinalização e iluminação;
- Aparelhos de comunicação e transporte;
- Relógios;
- Equipamentos de escritório;
- Ferramentas de construção e manutenção de linhas;
- Instrumentos de engenharia;
- Trilhos;
- Manuais e relatórios;
- Mapas de ferrovias;
- Fotografias;
- Recortes de jornais, entre outros.

O local pode ser visitado de terça a domingo, das 10 às 18 horas. Sextas, exclusivamente das 12 às 20 horas. A ENTRADA É FRANCA!

Para mais informações, ligue (27) 3246-1443.



Bruno Rocha [www.brunosprocha.com]
Foto: Wagner Breciane

O Museu Vale do Rio Doce foi inaugurado em 15 de outubro de 1998, materializando a memória centenária da Estrada de Ferro Vitória a Minas, sonho do século passado que vários mineiros e capixabas conseguiram transformar em realidade. Instalado na antiga Estação Pedro Nolasco, em Argolas, às margens da baía de Vitória, o Museu tem um design limpo e arrojado, desenvolvido por seu atual diretor Ronaldo Barbosa.

Vilas que se tornaram cidades, ampliando negócios que criaram oportunidades de trabalho, como a mineração, café, gado e madeira foram concepções fundamentais para

a realização do projeto, elaborado pela museóloga Maria Clara Medeiros, que levou em conta a inegável relação entre a estrada de ferro Vitória a Minas e o desenvolvimento socioeconômico dos dois Estados.

Os trabalhos de restauração do prédio iniciaram em agosto de 1996, com término em março de 1997. Seu projeto de obras de entorno preocupou-se em manter as características arquitetônicas originais, de leveza e simplicidade.

Além das fotos, documentos, publicações, cenários retratando ambientes que já não

existem, equipamentos e ferramentas de trabalho dos ferroviários, a grande atração do Museu é uma maquete que simula os principais pontos do percurso Vitória a Minas, com 34 m² de área construída. Nela encontramos elementos identificados como o Porto de Tubarão, as Minas de Itabira e a própria estação Pedro Nolasco.

Na área externa está a locomotiva a vapor, original, fabricada em agosto de 1945 pela The Baldwin Locomotives Works, na Filadélfia, Estados Unidos. Ela foi umas das últimas locomotivas adquiridas pela Companhia Vale do Rio Doce na década de 40, junto

a um vagão de segunda classe, também da época. O interessante é que ela se encontra em normais condições de funcionamento.

A arte educadora do Museu, Ruth Guedes, relatou que muitas escolas visitam o museu, numa média de 150 a 200 crianças e jovens. O local recebe também mais de 2000 apreciadores espontâneos, que somados aos alunos, totalizam seis mil visitantes por mês. Como a participação das escolas é bem significativa, foi criada a sala Multimeios, na qual são expostos os trabalhos relacionados ao conhecimento que os alunos adquiriram na visita. ★



Fique à vontade

Certas marcas você não quer apagar.

Spa
 Academia Bares
 Cassino Restaurantes
 Lojas Boate
 Piscina Cyber Café
 Teatro Coffee Shop



Principalmente se forem as lembranças do seu próximo cruzeiro.

Se você já teve vontade de fazer um cruzeiro ou mesmo uma tatuagem, ainda que de brincadeira, use a nossa marca. A tatuagem pode até sair, mas as lembranças são para sempre. O Island Escape e o Island Star vão marcar para sempre seu coração. Quando você viaja com a Island Cruises, é como se fizesse vários cruzeiros ao mesmo tempo. Dá para celebrar, comer bem, entrar em forma, meditar, dançar e se divertir muito. Marque suas férias com a Island Cruises, você não pode ficar de fora.

Cruzeiros a partir de 5x R\$ 189,*

Os cruzeiros mais saudáveis da temporada.



Island Escape
21/01/08



Island Escape
09/02/08



Island Star
17/02/08

As festas mais animadas em alto-mar.



Island Escape
14/12/07



Island Escape
05/01/08



Island Escape
18/01/08



Island Escape
25/01/08



Island Escape
28/01/08



Island Escape
22/02/08



(27) **3227-8884**
tioevandro@tioevandro.com.br



(27) **3325-0405**
plumatur@plumatur.com.br



(27) **3324-6231**
ciadaviagem@ciadaviagem.com.br

*Preço por pessoa em cabine dupla interna - categoria K- com taxas de porto e de serviços incluídas do cruzeiro de 4 noites a bordo do Island Escape, saindo de Santos em 17/12/07. Sujeito a alteração sem prévio aviso. Lugares sujeitos a disponibilidade. Câmbio referencial de 20/07/07 (US\$ 1.00 = R\$ 2,00).

RÁDIO MIX VITÓRIA



O público jovem da Grande Vitória ganha uma nova e especial opção de rádio, com a chegada da Rádio Mix Vitória, 106.9, emissora afiliada a Rede Mix de Rádio, ocupando a faixa do dial antes com a Vila FM. A rádio foi apresentada oficialmente ao mercado publicitário e anunciantes, no 28 de agosto no Espaço Spetacolo, em Santa Lúcia, Vitória.

A ocasião contou com convidados de São Paulo como: Lui Rivegline, diretor de afiliadas da Rede Mix e o diretor comercial da Rede, Alexandre S. Del Cistia, além da diretoria da Vila empreendimentos, empresa a qual está a gestão estratégica e de operação da mais nova afiliada a Rede Mix de Rádio.

“Foi uma oportunidade muito rica e muito importante, com presenças ilustres de executivos de agências, profissionais de atendimento, planejamento e mídia, além de empresários e executivos de comunicação”, avaliou Dídimo Effgen, diretor da rádio Mix Vitória.

Para o diretor de afiliadas da Rede Mix de Rádio, Lui Rivegline, “o encontro foi importante para se fazer relacionamento com os profissionais das agências, que são nos-

so primeiros parceiros de mercado e poder mostrar a eles o que a Rede pode fazer pela afiliada e de que forma as afiliadas e as agências parceiras podem contar com a Rede”.

Da mesma forma, avaliou o diretor comercial da rede, Alexandre Del Cistia, que em sua apresentação mostrou pesquisas e cases de sucesso da rede Mix em São Paulo e em afiliadas, prometendo para os presentes muita novidade em termos de promoção e de ações de comunicação e de envolvimento da marca com os clientes do Espírito Santo. Aproveitou para falar de uma pesquisa realizada pela Recherche e Almeida Associados, feita para a ABA – Associação Brasileira de Anunciantes e apresentada durante a realização do ENA – Encontro Nacional de Anunciantes, que trouxe uma boa revelação: “Os jovens entre 17 e 18 anos, perfil maior da audiência da Mix FM, conhecida como a geração 90, é uma grande consumidora de mídia. Esses jovens são os que mais consomem mídia hoje, além de ser o target mais interessado em conteúdo interativo, é tudo que a nossa Rede tenta dar todos os dias para esse público”, afirmou Del Cistia.



A rede Mix e sua história

Em novembro de 1996, quando a 106.3 FM surgiu no dial paulistano, foi realizada uma pesquisa entre os alunos do Centro Educacional Objetivo, ao qual a rádio é vinculada, para a escolha do nome. O nome escolhido foi Mix FM, até porque a programação não se restringiria a um determinado tipo de música, mas a uma mescla de diversos estilos musicais, como pop, rock e reggae.

Depois de alcançar o primeiro lugar entre as rádios jovens, deixando para trás emissoras tradicionais, como a Jovem Pan e a ex-Rádio Rock (89 FM), estava na hora da Mix FM levar sua programação a outras cidades e outros Estados, criando sua rede via satélite. A Rede Mix teve um crescimento fantástico num curto espaço de tempo. Desde 2004 a Rede conquistou afiliadas em capitais como Brasília, Curitiba, Belo Horizonte, Rio de Janeiro, Fortaleza, João Pessoa, Maceió, além de outros grandes centros. Hoje são 16 emissoras integradas à Rede Mix, contando a geradora em São Paulo.

As grandes promoções já consagradas na Mix São Paulo também têm sido realizadas na Rede. A emissora faz sorteio de prêmios exclusivos durante a programação, e os ouvintes participam por telefone, através do número 0800-727-2177, ou pelo o site da Mix, www.mixfm.com.br.

**Aumente o volume
que a MIX tá na área!**



O que é o Sebrae?

É uma instituição sem fins lucrativos que atua na capacitação e desenvolvimento das micro e pequenas empresas.

O Sebrae apóia quem está começando?

Ele oferece apoio a você desde o momento da idéia, ajudando-o a ter uma visão mais concreta do negócio, até o suporte para alcançar o sucesso esperado.

O QUE O SEBRAE PODE FAZER POR VOCÊ?

O Sebrae empresta dinheiro?

Não. Ele orienta os empreendedores no acesso ao crédito e articula, junto a bancos e financeiras, a criação de linhas de crédito adequadas a cada tipo de negócio.

E quem já tem um pequeno negócio?

O Sebrae pode ajudá-lo com cursos, palestras e consultorias sobre gestão empresarial e qualificação do seu produto.

Quais cursos o Sebrae oferece?

Há cursos presenciais, via rádio ou Internet sobre gestão, finanças, qualidade, planejamento, comércio exterior, materiais, recursos humanos, mercado, vendas e outros.

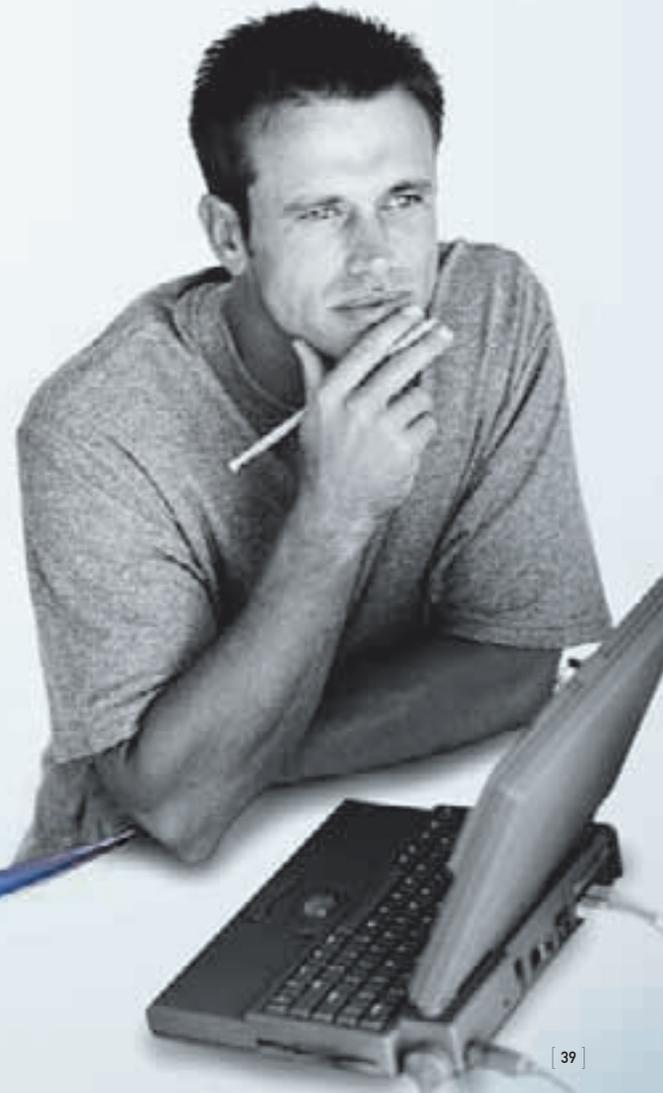
Onde eu encontro o Sebrae?

Ele está de portas abertas em Vitória, Cachoeiro, Colatina e Linhares. E você ainda pode entrar em contato pelo 0800 ou acessar o site.

O que mais o Sebrae faz para os empresários?

Ele luta para diminuir a carga tributária e a burocracia, facilita o acesso à tecnologia e a novos mercados e fornece informações para orientar suas decisões.

Conheça melhor os projetos e serviços que o Sebrae oferece.



SEBRAE

0800 39 91 92
www.es.sebrae.com.br

Sucesso em dose dupla



Nesta matéria você encontrará conteúdos que poderão ajudá-lo a identificar os trilhos que o levarão ao caminho da vitória. Mas, antes de tudo, é preciso saber que você é responsável por seu sucesso. E que ele não está apenas numa carreira bem sucedida, num cargo de prestígio ou numa posição segura e confortável no mercado de trabalho.

Sucesso é um acordo ético com a vida, decorre da sua forma de se relacionar com as pessoas, da sua atitude, do seu caráter. Sucesso combina com coletivo. Ele é muito mais prazeroso quando compartilhado.

É exatamente o que o **Brothers Project**, realizadores da **Quinta Beats** que vem nos mostrar que o sucesso é coletivo. Esse mesmo projeto já foi conhecido como Three Brothers Project, que durou 2 anos, com a participação do promotor e empresário Rodrigo Big Bob, mas no mo-

mento é comandado pelo promotor Marcão e o DJ JFernando que continuam reunindo a galera mais seleta da ilha.

O grupo se conheceu na balada. "Há três anos começamos a andar juntos. Depois conheci o JFernando através do Rodrigo", lembra o promotor Marcão. Com um ciclo de amizades comum, eles transformaram a pista de uma boate de Vitória no ponto de encontro da galera bonita, descolada e animada.

"Quando pensamos em sucesso, imaginamos criar experiências marcantes. Comunicamos nossa marca de modo categórico em tudo aquilo que fazemos. Porém isso não é questão de aptidão, mas um ponto de aprendizado. Algumas pessoas o fazem de forma mais instintiva, mas todas podem potencializar os resultados ao se destinar a observar o que torna uma experiência marcante e quais características pessoais mais contribuem para a geração deste impacto", reforça ele.

E foi causando experiências marcantes que o Brothers Project resistiu às adversidades. Afinal, a dupla entende que o essencial não é ape-

Por Ingrid Prati [ingrid@welcomeplanet.com.br]
Fotos: Emerson Duarte



nas o que se faz, mas como se faz. Por isso, Marcão e JFernando evidenciam o sucesso todas as Quintas Beats, com a galera que curte a balada no meio de semana.

Os responsáveis pelo projeto dizem que o bom desempenho do trabalho que realizam comprova que, com persistência, criatividade e garra, todos podem ser empreendedores de sucesso. "Nós confiamos na nossa capacidade, independente do desafio que tínhamos pela frente. Desde o início nos determinamos para que tudo desse certo. Logo que fomos convidados para promover as Quintas Beats, topa-

Brothers
P . o . j . e . c . t



mos o negócio. Fizemos tudo, criamos o nome do projeto, o divulgamos, bancamos sua sustentação. Hoje ele é referência como projeto bem sucedido. Foi até surpreendente a proporção que tomou. Já de cara, na primeira noite deu tanta gente que tivemos que abrir o segundo pavimento. E até hoje continua desse jeito”, complementa Marcão.

Merece destaque o trabalho de mobilização dos amigos, via orkut, msn, do período de divulgação do projeto. “Hoje o projeto tem uma identidade própria e somos nós mesmos que divulgamos suas ações, conciliando o Brothers Project com nossas carreiras profissionais”, ressalta o DJ JFernando.

Além de acreditar no próprio potencial, é importante destacar que na criação de um novo empreendimento existe um componente indispensável que é o diferencial. É esse elemento chave que hoje o projeto oferece. “Buscamos sempre inovar, com djs diferentes pelo menos duas vezes ao mês, além de outras atrações como a versão acústica e de sax no projeto Quinta Beats”, complementa JFernando. Essas inovações vão além do Brothers Project, cada um dos empreendedores do grupo segue um ramo de sucesso em destaque no Estado, fazendo a **diferença**.

O sucesso apresentado nesta reportagem evidencia o trabalho de um grupo que, assim como muitos outros empreendedores, começou sem recursos financeiros, ou como se diz popularmente com a “cara e a coragem”. Dentro desse contexto apresentamos, a seguir, a vida profissional de cada dos brothers desse projeto.

A história de cada empreendedor e seus negócios mostra que inovar e arriscar são normas fundamentais para quem quer tocar o próprio projeto. Os relatos apresentados confirmam que a conquista do sucesso sempre esteve ligado ao entusiasmo e a responsabilidade no empreender. Cada um, com seus erros e acertos, descreve como encontrou a fórmula para vencer além da pista de dança:

Marcão



Inovação e determinação são fatores que compõe a trajetória de Marcos Hygino, o Marcão, 28 anos. Duas boas definições do nosso empreendedor são: você é do tamanho dos seus sonhos ou feliz é quem conduz a própria vida. Isso porque, ele sempre quis ser autônomo, atento as possibilidades que essa postura permite.

Para ser autônomo, ele conciliou os estudos com o basquete, no qual começou a jogar no Saldanha aos 14 anos. A partir dos 16 jogou pelo Minas Tênis Clube, Clube França e Londrina. “Por opção, voltei para Vitória no final de 2001 e comecei a estagiar em uma empresa na área de Saúde” lembra Marcão.

Formado em Administração, em Comércio Exterior, pela PUC, Marcão, há cinco anos, é diretor da própria empre-

sa, a Claufer Méd, uma distribuidora de material hospitalar. Para conseguir os resultados obtidos em sua carreira profissional, ele teve que encarar um mercado saturado. Mas como todo bom empreendedor, não desistiu. E foi identificando oportunidades, que hoje trabalha com produtos exclusivos. “Nossos produtos chave são da área de pneumologia e ortopedia; mas também trabalhamos com esporadores e prótese”, complementa.

Mostrando que tem visão de futuro, com uma reserva financeira do basquete e ajuda do pai, elaborou todo o planejamento que permitiu criar as condições necessárias a realização de seus projetos. Hoje, o desafio da empresa é exportar seus produtos. Como podemos ver, o preço da liberdade que conquistou é o mesmo da independência.

JFernando

Falar de uma pessoa que não conhecemos, mas gostamos do trabalho dele, é tarefa fácil. Ainda mais quando se sabe que ele reconhece todas as suas trilhas sonoras. Quando me passaram a pauta e vi qual o empreendedor que eu iria entrevistar, antes de qualquer coisa pensei em todas as músicas que gosto e nem sei o nome. Então, atire a primeira pedra quem nunca se pegou querendo anotar o nome de uma música na balada e no final da noite tentou perguntar ao Dj.

Podemos dizer que a música contagiou o DJ ainda na barriga da mãe. Os primeiros embalos possivelmente foram ao som das batidas do coração dela. “Não tenho ninguém na minha família no ramo da música” destaca o mais requisitado em eventos empresariais, sociais entre outros, José Fernando Varejão, 39 anos, mais conhecido como JFernando que também é o nome de sua empresa.

Aos 18 anos, JFernando iniciou sua carreira como profissional. A partir daí sua passagem foi marcante em várias boates e eventos de portes diversos que agitaram a vida noturna de Vitória, além de participação em shows com artistas já consagrados. Um marco da sua história foi o Coca-Cola Vibezone, no Festival de Alegre (2005 e 2006). Ele ficou conhecido como o DJ da Lata (Coca-Cola) onde tocou para mais de 40 mil pessoas nos intervalos das bandas nacionais e internacionais que participavam do evento.

Com 21 anos de experiência em boates e eventos, ele é considerado um DJ versátil com estilo musical eclético. Hoje, é o Dj Residente da badalada Wall Street nas 5º Beats, na casa noturna mais “IN” de Vitória e, com o dinheiro que ganhou nos dois anos na Gazeta e dois anos na A tribuna, (FAZENDO O QUE?) investiu em equipamentos modernos de primeira qualidade. Também é proprietário, há três anos, de seu novo empreendimento: uma empresa de sonorização que atende o mercado não só como DJ, mas com serviços de iluminação, equipe de Djs profissionais, projetores, estruturas em alumínio, tudo que se precisa para festas de aniversário, formaturas, casamentos, eventos corporativos, entre outros. Mais informações podem ser conferidas no site www.djfernando.com.br

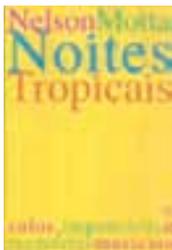
A verdade é que talento não basta! Como ele mesmo diz, a estrutura pode ser comprada, mas o sucesso é saber tocar. “E para isso é preciso felling” conclui o Dj, que assim como Marcão, tem a palavra inovação como parte de sua rotina diária.

Uma coisa é certa, se há um hit que embale o negócio desses jovens empreendedores, esse hit se chama sucesso!



para ler,
ver e ouvir

Noite Tropicais – Solos, improvisos e memórias musicais



Compositor, produtor musical e diretor artístico, Nelson Motta conhece como poucos a história da MPB, da qual é personagem desde o surgimento da bossa nova. No livro ele conta bastidores, fatos importantes em uma narrativa leve e cheia de referências à trajetória da música brasileira.

No livro ele conta bastidores, fatos importantes em uma narrativa leve e cheia de referências à trajetória da música brasileira.



www.musicadebolso.com.br

O site Música de Bolso é um projeto audiovisual que faz música para ver e vídeos para ouvir. Um site dinâmico, que vai além do simples portal, com vídeos exclusivos e interatividade. Vale a pena conferir dois vídeos ao vivo feitos com a banda mineira Pato Fu. Duas delícias de se ver.

Zeitgeist, Smashing Pumpkins

O novo disco da banda, depois de sete anos separada, é um alívio para os fãs. O estilo que marcou a carreira da banda



com hits como "1979" e "Tonight, Tonight", está representado, em forma mais roqueira, neste novo disco. São 12 faixas que alternam peso e melodias de Billy Corgan (voz e guitarra) e Jimmy Chamberlin (bateria), dois membros originais do grupo de Chicago, nascido em 1988.



Vazou?!

Tatiana Wuo [tatihwuo@gmail.com]
www.musicafrita.com.br



Muito já se disse que o mercado fonográfico passou (e ainda passa) por mudanças drásticas em sua formatação. Culpa, em parte, da popularização da tal da Internet. Hoje em dia, quem sabe como, consegue os discos das bandas e artistas que curte bem antes deles chegarem às lojas. Já dizem, até, que seria o final do CD físico. Se isso vai acontecer ou não, o que se sabe é que os números de vendas caíram.

Com essa história de download, até as gravadoras e as bandas, já estão entrando na era da música digital para não ficar no prejuízo. Exemplo: o Pato Fu acabou de lançar seu disco novo, "Daqui Pro Futuro". Antes de chegar às lojas, ele chegou à Internet, de modo oficial. É possível comprar as músicas do dis-

co por R\$ 0,99 cada. Ou o disco todo por apenas R\$ 9,90.

No site da gravadora Deck Disc (da qual fazem parte artistas como Pitty e Dead Fish), também é possível comprar músicas pela rede. Algumas chegam antes do disco todo, os chamados singles.

O que se diz por aí é que muitas gravadoras "aproveitam" essa história de download para divulgar as músicas de trabalho de seus artistas, deixando "vazar" (por querer) a faixa. Mas verdade seja dita: a Internet e seu leque de possibilidades fez com que, pelo menos nesse território, as relações ganhassem um ar de anarquia. Isso, por um lado é muito bom. Resta saber onde essa história vai parar... ★

愛星

SUSHI

m u s i c

culinária • arte • música

O melhor da cozinha oriental.



Aberto de 3^a a domingo
a partir das 19hs.

SUSHIMUSIC Restaurante Ltda - MEE. [27] 3239-3717
R. Henrique Moscoso, 416/ Praia da Costa V.V - ES/ CEP. 29101-330



Plano: 10/2008/03 27/10/08-0011

Renda-se aos Transformers

Por Rafael Braz



Existem duas formas de analisar Transformers: como um crítico chato de cinema, reclamando de cada vício ou erro da produção; ou como público padrão de produções do gênero, que quer apenas se divertir um pouco sem se importar com as qualidades ou defeitos cinematográficos do filme. E uma coisa tem que ser dita: para esse público, Michael Bay é mestre.

Tendo sido criança na década de 80, confesso que fiquei empolgado com a notícia de que Steven Spielberg seria responsável pela produção de um filme dos robôzões gigantes da Hasbro com atores de verdade, mas minha empolgação foi reduzida a pó quando soube que a direção do filme ficaria a cargo de Michael Bay.

Bay é responsável por atrocidades cinematográficas como Armageddon e Pearl Harbor, filmes que, mesmo ruins, costumam levar muita gente às salas de cinema. A escolha de Bay representa o medo do estúdio de arriscar um alto investimento com um diretor menos conhecido: renderá frutos, mas trouxe vários defeitos à produção.

Michael Bay carrega boa

parte dos seus antigos vícios de filmagens para dentro de Transformers. A todo o momento surge um contraluz ou um pôr-do-sol em um momento singelo no final do filme ou em uma simples cena de transição sem importância alguma. Às vezes temos a impressão de estar vendo um portfólio fotográfico.

Mas a direção tem seus méritos. Bay explode carros e destrói pontes e prédios como poucos, fazendo com que aquilo pareça real, bem diferente dos efeitos alcançados com filmes feitos em estúdio e com inserções digitais. Além disso, os robôs são incrivelmente complexos e reais, pertencendo perfeitamente aos cenários. Olha que isso é tarefa árdua em se tratando de combate entre robôs gigantes que se transformam em carros e aviões. As cenas de ações são fantásticas e até mesmo surpreendentes.

O roteiro, escrito a três mãos por John Rogers, Roberto Orci, Alex Kurtzman, é o problema maior de Transformers. Ele é muito simples. Apesar das boas sacadas com a reação do governo americano aos ataques dos Decepticons, o filme precisa da boa vontade e ingenuidade do espectador; passa o tempo todo variando entre pancadaria e cenas de humor, talvez influência de Spielberg na produção.

Claro que a qualidade dos efeitos é contribuição da equipe da Indus-

trial Light & Magic, de George Lucas, mas a interação do elenco com eles é virtude do diretor e seus atores. Shia LaBeouf – que me lembra um rejuvenescido Tom Hanks – está fantástico no papel de Sam Witwicky, o jovem que compra um velho Camaro amarelo como primeiro carro sem saber que ele é um Autobot. O ator filmou o tempo todo interagindo com bolas de tênis presas a varetas para simular os olhos dos robôs.

A belíssima Megan Fox e o galã Josh Duhamel completam o elenco principal do longa. A primeira é o par romântico de Sam, uma estudante linda, corajosa e que entende tudo de carros. Duhamel vive um militar heróico que surge para ajudar Sam e os Autobots em sua batalha mortal contra Megatron e seus Decepticons. Batalha que, é claro, pode culminar com a destruição de toda raça humana.

No final das contas, Transformers é um filme família com muitas explosões, ação, humor e sem sangue. Se você for capaz de abstrair todos os defeitos da produção, desligar seu cérebro e se deixar levar, você terá 144 minutos de diversão, caso contrário, sairá da projeção emburrado e reclamando de diversos “porquês”. Acredite, a primeira opção vale mais a pena. Algumas produções não são feitas para serem levadas a sério, e, se a intenção de Transformers é divertir, ele diverte como nenhuma outra mega-produção do ano. ★

**NENHUMA
OUTRA MÍDIA DÁ TANTA
VISIBILIDADE À
SUA MARCA
QUANTO O
CINEMA.**

**OU VOCÊ ACHA QUE COM 1.65M
ALGUÉM NOTARIA VAN DAMME NA RUA?**

Sem controle remoto, intervalos ou celular. Não é à toa que o cinema é a mídia com menor índice de dispersão de público. Através da Publicine, você leva sua marca para 114 salas de todo o Brasil e para as maiores do Estado: Kinoplex, Ritz e a partir do próximo mês, Cinemark. Tudo com qualidade digital, a apenas um clique do seu mouse. Retorno garantido, por um custo baixo. Tudo que uma produção de Hollywood queria ter.

www.publicine.com.br

PUBLI CINE
CONHECIMENTO DIGITAL

AUMENTA SUA MARCA

27 3200 3711

Descubra o caminho para os melhores bares de Vitória



A Welcome Planet traz nessa edição opções de barzinhos para todos os estilos e gostos. Do mais fashion ao “botecão” o que não vai faltar é opção para aquela reunião de amigos ou para uma boa paquera. Faça a sua escolha no nosso roteiro e não perca o caminho para a diversão em Vitória.

Conheça agora um pouco mais do Restaurante Tsunami e da Petiscaria, dois points bem diferentes entre si e que são sucesso entre a galera capixaba. Os dois restaurantes são parceiros da Welcomecard, ou seja, se você tem o seu cartão Welcomecard, tem vantagem especial nesses barzinhos.

Restaurante Tsunami

Localizado na Avenida João da Cruz, Praia do Canto, o Restaurante Tsunami é um novo conceito de restaurante da tradicional cultura oriental. O Tsunami nasceu com a ideologia de estar constantemente buscando preservar a harmonia da clássica culinária japonesa, mas seguindo as tendências da gastronomia contemporânea.

A proposta vai além da comida japonesa, os pratos procuram englobar a culinária tradicional oriental com a moderna ocidental, unindo seus sabores e aromas com a apresentação visual dos pratos. O espaço físico busca proporcionar maior conforto e bem estar aos frequentadores, sem falar na decoração: o modelo exato de um belo pedacinho do Japão.

O Restaurante Tsunami conta com 124 lugares. Para maiores informações, é só ligar para (27) 3227.2682.

Petiscaria

Em um ambiente descolado e agradável, com espaço democrático para namorar, paquerar, falar sério ou simplesmente bater papo com os amigos, o Petiscaria já virou point em Vitória.

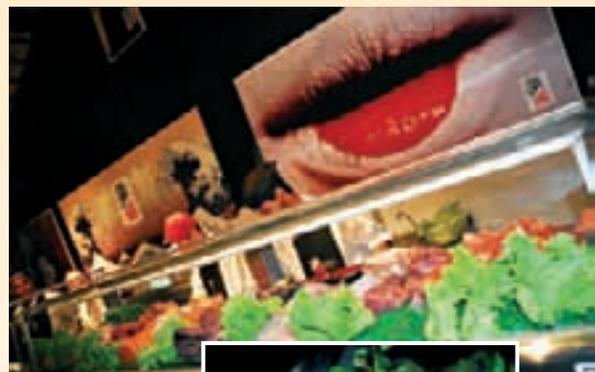
Entre os petiscos, destacam-se os pastéis na palha (de siri, bacalhau, queijo, camarão, carne-seca com catupiry, tomate seco com mussarela ou frango com catupiry), a polentinha frita (com cobertura de carne-seca, calabresa, bacalhau ou frango) e o puxada de rede (moquequinhas de siri, camarão e sururu). O bar também oferece drinks variados.



FOTO: EMERSON DUARTE



DIVULGAÇÃO



FOTOS: EMERSON DUARTE



O novo point fica na Avenida Desembargador Dermeval Lyrio, 55, Mata da Praia.

Para maiores informações é só ligar para (27) 3327.4665. ★

BRINCADEIRA DE GENTE GRANDE

SPA Master Suites - 4 suítes de 130m² que você combina como quiser



- 02 vagas de garagem
- Banheira SPA com hidromassagem e cromoterapia
- Sauna

Uma novidade para você se divertir e curtir os momentos mais apaixonantes.

- Climatizada
- Teto Solar
- Acesso à Internet Wireless
- Todas as suítes com TV LCD 32"

SPA
Master Suítes

27 4009-6969
www.statusmotel.com.br

status
M O T E L



De bar em bar, de mesa em mesa...

Por *Thaiana Sarti*

Fotos: *Emerson Duarte*

No coração da vida boêmia de Vitória, entre as ruas Joaquim Lírio e João da Cruz, na Praia do Canto, em Vitória, existe um lugar alto astral onde os baladários de plantão podem encontrar mais de 30 opções de divertimento, entre bares, restaurantes, cervejarias, pizzarias e boates. Estamos falando do Triângulo das Bermudas, onde ao invés de se perderem as pessoas se encontram.

Aconchegante e acolhedora, a região concentra todo o tipo de público, de jovens estudantes a executivos, que se perdem entre tantos atrativos. À noite, principalmente, o lugar se transforma em uma passarela ao ar livre, por onde pessoas bonitas e bem arrumadas posam em vitrines imaginárias. Um refresco para os olhos.

Mas é quando o final de semana se aproxima que as coisas esquentam. A galera se reúne para curtir o "rock" (noitada, para os capixabas) em boates ou lounges como o Wall Street, Bliss, Teacher's Pub, além do point recém inaugurado, The One (veja matéria na pá-

gina 51), todos localizados no Triângulo. Antes, há a concentração, um tipo de preparo para cair na pista de dança. E como gosto não se discute, o Triângulo das Bermudas oferece variadas opções de bares e restaurantes. O caranguejo, por exemplo, é no Gil. O kieber (frango empanado recheado de presunto e queijo) mais famoso é o do Abertura. Mas, se a intenção é degustar uma boa comida japonesa, as opções são o Sushi Mar e o Tsunami, o mais novo restaurante especializado na área.

E as paradas obrigatórias não acabam por aqui. Para quem curte música ao vivo, uma boa pedida é o Empório São Rafael, que ainda serve uma sangria e uma batata-frita com cheddar de dar água na boca. O Jazz Café também é uma boa sugestão para quem aprecia música de qualidade e um ambiente acolhedor. Quem quiser dar muita risada, o Mr. Picuí programa, periodicamente, shows com o humorista Tonho dos Couros. Mas se bateu uma vontade de comer um bom crepe, a Creperia da Praia dá um jeito.

Para a galera sarada e natural, a dica é o Bully's Sucos que oferece diversos tipos de saladas e sucos naturais. Agora, se a preocupação é mesmo satisfazer a fome sem se importar com as calorias, saiba que o Prime Burger faz os mais deliciosos sanduíches da Ilha. E a comida mineira? Também tem no animado Cantinho da Roça.

Bares como o Bilac, Búfalo Grill, Saideira, Galpão e Escritório's Bar são ótimos para que o papo role descontraído, onde os assuntos mais comentados são futebol, gente bonita, política e música – não necessariamente nesta ordem. E se no final do rock rolou uma vontade de tomar um sorvete, dê uma passadinha na La Basque e experimente um dos melhores da capital.

Tantas opções enchem os olhos de pessoas como Marcela Ramos, estudante de direito. Para ela, o Triângulo é o melhor lugar

de Vitória para reunir os amigos. "De dia, gosto de ir ao cinema, mas a noite, não dá para deixar de dar uma passadinha por aqui. Reúno os amigos e ainda aproveito para colocar o papo em dia", afirma a estudante.

E para aproveitar todas as opções do Triângulo das Bermudas, sem estresse, é bom não chegar muito tarde. Se os estabelecimentos são disputados, as vagas para carros idem. Às 22h, os bares já estão enchendo, mas o pico de público acontece às 23h. E as boates enchem mais tarde, a partir da meia noite ou 1h da manhã.

Não dá para negar que a agitação noturna no Triângulo é intensa. Então, reúna os amigos ou os colegas de trabalho para aquele happy hour e dê uma passadinha por lá. O único trabalho será escolher uma entre tantas opções disponíveis. A diversão é garantida. ★

Por que Triângulo das Bermudas?

Há mais de 20 anos, o Triângulo das Bermudas recebeu este nome dos boêmios de Vitória, que se "perdiam" entre os bares e restaurantes da área. Ainda hoje há pessoas que se "perdem" em meio a tantos bares e gente bonita.



Para dançar, dançar...

bliss
bar



FOTOS: EMERSON DUARTE



O Bliss Bar surgiu como uma proposta diferencial de bares já existentes em Vitória, misturando uma arquitetura moderna, excelência em atendimento, cardápio com comidas típicas de vários países, bebidas nacionais e importadas, além de contar com uma excelente programação de música ao vivo e os melhores DJ de House Music. Idéia dos empresários Jeremy Atkins e Cezar Mesquita, sócios-proprietários da casa, que ganhou reconhecimento nacional – a Revista Veja indicou o Bliss Bar como o Melhor Bar para se dançar no Estado. Com programação eclética, o Bliss funciona de terça a sábado, com choperia a partir das 18h e programação especial a cada noite, a partir das 22h. Na quarta

tem pop-rock (em setembro com a Bliss Band), na quinta, a banda Escaranovos segue o estilo rock e surf music. Na sexta, os DJ Lee e Guga Prates agitam as pistas. Sábado tem escalação especial cada semana com Big Beatles, Big Bat Blues Band, Festa do Vinil e Dance Music.

A estrutura do Bliss Bar, que completa dois anos em novembro, é composta de uma choperia no térreo, com capacidade para 200 pessoas sentadas, além de um bar central de dois pavimentos com área VIP no segundo piso e um terraço com uma vista panorâmica da Praia de Camburi.

Veja as fotos do público selecionado que pinta por lá! ★

01 Ana Paula Pedrini e Felipe Ribas | 02 César Mesquita e 03 DJ Lee, sócios-proprietários do Bliss | 04 DJ Guga Prates e Thiago Có | 05 Karol Badestini e Felipe Crespo | 06 Thais Almeida e Tatiana Neves | 07 Larissa Almeida e Emília Schinaider | 08 Jackson - Vocalista Escaranovos | 09 Mocion Barretos | 10 Milena Barcelos, Camila Lindemberg e Virginia Mota

Chopp e boa música



Alex, Rodrigo e seus amigos



Os irmãos, Vinícius, Rodrigo e Frederico



Raoni (Cia. do Boi) e sua amiga

Com programação eclética durante a semana toda, o Empório São Rafael, na Praia do Canto, em Vitória, é um point



certeiro para quem quer uma noite agradável e regada a chopp (já que o Empório é a única casa em Vitória com a famosa chopeira artesanal) e música. Na terça, ele funciona como choperia e restaurante. Na quarta, um telão com transmissão dos jogos do Campeonato Brasileiro atrai os apreciadores do futebol. Na "Quintaneja", o músico Nando Bergamaschi solta o som sertanejo. Sexta-feira é dia de

Cláudio Bocca & Meio Kilo mostram um repertório mais voltado para a MPB e o Rock. No Sábado, Jura Fernandes & Band Machiavel seguem na mesma linha. Tudo isso, acompanhado de um pelo prato. Isso porque um dos principais diferenciais da casa é a comida, com uma linha de sanduíches finos e delícias especialmente elaboradas pela mãe do dono da casa, Eliana Telles. Sucesso de seis anos capitaneado pelos irmãos e sócios, Frederico de Castro Telles e Rodrigo de Castro Telles.

Gente bonita é a marca registrada do empório São Rafael



Manu e Marcela



Renatão e suas belas amigas



No empório você também pode comemorar sua festa de aniversário, na foto Frederico com a aniversariante Bruna e a lindinha Nicolle



Marcela, Manu e Priscila em um encontro de amigos



Vinícius, Rodrigo, Fred e o cantor Nando Bergamaschi



Fernanda, Kiko, Bruna e Milena



FOTOS: LEONARDO STEIMBACK

The One Club abre as portas para a noite ∇

Bar, restaurante, lounge e club em um mesmo lugar. O The One Club abriu suas portas ao público, inaugurando um novo conceito de noite com sofisticação, bom atendimento e modernidade musical em plena Praia do Canto, Vitória, na ferveção do Triângulo das Bermudas. Fruto da sociedade do empresário Scandar Lattufe Nemer e do produtor Luiz Cláudio Souza, o The One ocupa uma área de 400 metros quadrados, na esquina da Rua Rômulo Samorini com a Avenida Rio Branco.

Com capacidade de público de 350 pessoas, a casa noturna possui uma varanda com deck, ambientada com mesas e cadeiras e cardápio contemporâneo preparado pelo chef mineiro, José Eugênio.

Na área interna, bar, pista e três camarotes privados com capacidade entre oito e dez pessoas. A direção artística da casa será voltada para a e-music, indo do lounge ao electro, variando de acordo com o dia da semana.

Às quartas-feiras a noite se chamará Classic n' Soul com o DJ residente Renato Vervloet, que vai resgatar os clássicos das pistas das décadas de 70 e 80. Nas quintas-feiras acontece a conceituada noite UPLOAD, com DJ residente Victor Kill e convidados, ocupando a pista com música eletrônica moderna e com pitadas underground. Na sexta-feira acontece a festa

SOUNDZ, com o DJ residente Renzo Colnago e no sábado, sob o comando do DJ Léo Santos, a casa vai apresentar a MIX CLUB, diferentes estilos eletrônicos mesclados com hits comerciais.

Para embalar o clima de lounge-club um dos maiores atrativos da casa são os painéis de led, item exclusivo do The One. Os painéis cruzam o teto da entrada da casa até o fundo da cabine do DJ. Eles também iluminam a frente do bar principal do club, que teve decoração assinada pela arquiteta Zélia Sathler. Tudo isso regado à boa mesa, com uma carta de bebidas que conta com bons

rótulos de vinhos e os melhores champanhes como Velve Clicot, Don Perignon e Mötet Chandon.

O The One Club vai abrir ao público de quarta a sábado a partir das 20 horas com reservas de mesas para apreciação de sua culinária e, após as 23 horas, a pista será liberada para o público baladeiro. Segundas e terças-feiras, a casa funcionará para eventos corporativos e aniversários sob reserva de locação.

Por sua capacidade limitada, a casa terá duas hostess e funcionará sobre reservas pelo site www.theoneclub.com.br ou pelo telefone (27) 3314-5353. O The One fica na Rua Rômulo Samorini, Nº 180, Praia do Canto, Vitória. ★





Festa única



O The One Club ganhou festança de inauguração no dia 15 de agosto, movimentando a cidade em plena noite de terça-feira e reunindo muita gente bonita, boa música e iluminação revolucionária.

Passaram pelo palco do The One os DJs que serão residentes da casa como Renzo Colnago, Renato Ver-

vloet, Vitor Kill e Léo Santos, (a maioria faz parte do casting da empresa Selektor, a primeira agência do Estado voltada para o suporte e agenciamento de artistas e DJs).

Scandar Nemer e Luiz Cláudio Souza, sócios do The One, deram atenção aos convidados – um mix de formadores de opinião e frequentadores da noite capixaba que ocupou o deck da varanda e a parte interna da casa.

A noite começou com lounge e os painéis de led apagados. Lá pelas tantas, quando a casa já estava com um público bacana, os painéis foram ligados e então os convidados puderam sentir o impacto das luzes especiais. Os painéis são revolucionários até em termos de Brasil: poucas casas noturnas possuem este sistema de iluminação, que mudam de cor o tempo todo, acompanhando as vibrações da música.

Confira as fotos da balada!

FOTOS: LEONARDO STEIMBACK



Cláudio Souza e Scandar Nemer



Priscila Vervloet e Rose Monteiro as Hosters do The One



Marcus e Rose Frizzera



Patrick Ribeiro e Débora Veronez



Lorena Dalla Bernadina e Janaína Pimentel



Tatiana Coser e Frederico



Scandar e o pai, Luiz Carlos Nemer



José Luiz, Beth e Vinícius Kfuri



Os DJs residentes do The One Vitor Kill, Renzo Colnago, Léo Santos e Renato Vervloet



Paola Trindade, Ori Hilal e Mira Hilal

Selektor

dj bookings

Imagine um lugar sonoro, instalado em um universo digital, onde as melhores batidas estão reunidas e sincronizadas. Uma referência, uma seleção dos melhores Djs de música eletrônica e suas vertentes. Sejam bem vindos à SELEKTOR.

A SELEKTOR Dj Bookings foi criada com o objetivo de promover e dar suporte profissional aos artistas que fazem parte do seu casting, utilizando as mais diversas ferramentas para administrar as suas carreiras. Na mesma direção, a SELEKTOR está levando profissionalismo e qualidade a um público cada vez mais crescente e exigente de música eletrônica.

Booking online - www.selektor.com.br

55 27 33458185

Muito mais que Naturau...

Por Emerson Esteves [emersonmilaneze@hotmail.com]

Fotos: divulgação



Formada pelos músicos Júnior, Fred, Gabriel e Rodrigo, a banda Naturau é um dos talentos artísticos capixabas. Criado em 2005, o grupo promete ir longe e conquistar a admiração de todo o Brasil. Em entrevista concedida à Welcome Planet, os integrantes da banda falaram sobre o novo CD, os planos para o futuro e muito mais. Confira!

Como surgiu o nome da banda?

Júnior: A gente estava morando em São Paulo numa casa. Um certo dia, um olhou para a cara do outro e falou "a gente precisa de um nome, alguma coisa que dê impacto". Começamos a viajar em mil nomes, até que o Xuxinha (antigo baterista da banda e músico conhecido da cena local por sua participação na extinta banda Jva Roots) falou: "Vamos colocar o nome da banda de Natural". Depois ligamos pra Vitória pra avisar aos nossos pais que a gente tinha decidido o nome da banda.

E por que o Naturau escrito com "U" ?

Júnior: É uma coisa diferente. As músicas do Naturau têm um conceito mais urbano. Em vez de ser uma coisa natural (de natureza), um natural diferente: um naturau da pessoa, do dia-a-dia, um natural com "U" de urbano.

Como a banda foi formada?

Fred: Eu já tinha avisado à galera que a gente trabalhava antes (o Fred e o Júnior eram da banda Macucos) que ia sair da banda. Eu tinha um projeto de continuar com música. Aí eu falei para o Juninho e ele ficou amarradão. Passei o projeto pro CX (Rodrigo) e ele topou. Quando a gente cumpriu os compromissos com a outra banda por aqui, fomos para São Paulo e com essa formação surgiu o Naturau: eu (Fred), Rodrigo CX, Anderson Xuxinha e Júnior. Aí, o Xuxinha teve que ir para Portugal e, logo, entrou o Gabriel que está até hoje com a gente.

Como foi essa história da saída do Macucos?

Júnior: O que a gente pode dizer agora é o que falamos pra todo mundo. Fazem quase três anos que a gente saiu do Macucos. O mundo já deu muitas voltas e a gente também. O Macucos é uma banda, eles têm o trabalho deles, estão dia-a-dia trabalhando, como a gente.

Fred: Eu posso comparar a minha saída do Macucos ao namoro de duas pessoas, um namorinho de quatro anos que acaba se desgastando, não tem motivo para terminar. É mais um desgaste mesmo de você não conseguir olhar pra cara da pessoa do mesmo jeito, entende? Acho que foi isso que rolou: desgaste da galera.

Como é que foi feita a gravação do novo CD?

Rodrigo: Esse CD foi gravado aqui em Vitória no estúdio "Casa da Floresta" do produtor musical Ricardo Mendes. Como a gente estava buscando essa sonoridade nova (romper parâmetros que a gente vinha seguindo ao longo da nossa carreira), fizemos uma pré-produção até certo ponto bem feita. A gente escolheu 80 músicas até chegarmos às 12 composições que estão no disco. Também pesquisamos sobre a sonoridade, como a gente gostaria que soasse a banda. Fizemos essa pré-produção com o Ricardo Mendes, depois fomos para o estúdio e gravamos.





PERFIL DOS INTEGRANTES

Nome: Fred Nery
Idade: 26
Peso: 70 kg
Altura: 1,72m
Estado Civil: Solteiro
Signo: Aquário
Hobby: Surf
Qualidade: Ser divertido
Comida favorita: Feijão da minha mãe
Artista: Ziggy Marley
Esporte: Surf
Ídolo: Meu pai

Nome: Júnior Barriga
Idade: 23
Peso: 98 kg
Altura: 1,70m
Estado Civi : Solteiro
Signo: Virgem
Hobby: Viajar
Qualidade: Ser prestativo
Comida Favorita: Torta de cachorro-quente
Livro: "Queimando Tudo" – Biografia de Bob Marley
Artista: Cidade Negra e Negra Li
Ídolos: Meu pai e minha mãe

Nome: Rodrigo CX
Idade: 30
Peso: 90 kg
Altura: 1,90m
Estado Civil: Solteiro
Signo: Aquário
Hobby: Ouvir música
Qualidade: Sinceridade
Comida Favorita: Sushi
Livro: "Cem Anos de Solidão", de Gabriel Garcia Marquez
Artistas: Ben Harper e Derek Trucks
Esporte: Mountain Bike
Ídolo: Jesus Cristo

Nome: Gabriel Rocha
Idade: 24 anos
Peso: 81 kg
Altura: 1,77m
Estado Civil: Solteiro
Signo: Gêmeos
Hobby: Jogar futebol
Qualidade: Ser extrovertido
Comida Favorita: Moqueca de Badejo
Livro: Biografia de BonoVox, do U2
Artista: U2
Esporte: Futebol
Ídolo: Meu pai

Qual a música favorita de vocês do disco?

Júnior: Particularmente, uma música que eu adoro escutar é "Music Down", que é a segunda faixa do CD. Eu acho que ela é diferente: tem uma batida reggae, mas, ao mesmo tempo, tem outros pontos eletrônicos que fazem a diferença entre as outras músicas do disco.

Fred: Eu também curto a música "Music Down".

Rodrigo: Eu gosto muito da música "Urbanóides".

Onde vocês buscam inspiração para compor?

Fred: Quem busca mais inspiração para compor é o pai do Juninho. É ele quem compõe todas as músicas. Eu fiz uma música só no disco, em parceria com o J3. A maior inspiração de trabalhar, subir no palco e mostrar o que a gente sabe e gosta de fazer é no nosso dia-a-dia junto com a nossa família.

Júnior: Uma coisa legal que acontece no Naturau é que meu pai faz as músicas, pensa numa "parada" e viaja nas coisas dele. Quando ele mostra para a gente, deixa bem aberto pra galera fazer o que bem quiser e entender da música. Meu pai tem uma cabeça aberta, mas não pensa como a gente, que é mais garotão.

Vocês se dedicam exclusivamente à música ou trabalham paralelamente em outras áreas?

Rodrigo: Eu fiz faculdade de Administração, mas estou focado no grupo 24 horas.

Fred: Só me dedico à música mesmo.

Júnior: Eu também só estou focado no meio musical.

Como é o relacionamento de vocês com as demais bandas capixabas ? Vocês costumam fazer encontros para cantarem juntos?

Fred: O relacionamento com as demais bandas é muito bom e esses encontros rolam naturalmente. Quando a gente está no mesmo evento, rolam as famosas jam sessions e todo mundo toca junto.

Júnior: Hoje o Naturau tem uma ligação muito grande com alguns músicos de Vitória, como o MC Adikto, que está em todos os nossos shows fazendo uma cena. O Amaro Lima é outro músico com quem a gente trabalha junto.

E os planos para o futuro?

Rodrigo: De início, a gente está divulgando o trabalho aqui e fazendo um projeto para escolas de 1º e 2º graus para falar sobre sexo, meio ambiente e esportes, usando a música.

Júnior: A gente está fazendo o lançamento do CD em vários lugares do Espírito Santo e pretendemos, ainda esse ano, sair para outras capitais, como Belo Horizonte, São Paulo e Rio de Janeiro. Estamos fazendo um trabalho muito forte na Internet, inclusive o Orkut e a comunidade da banda estão detonando, com pessoas de todos os lugares do Brasil.

Como é a cena e o apoio à música no Espírito Santo?

Fred: Infelizmente a banda não tem um apoio maior do Estado. Se o Estado vestisse a camisa a gente talvez poderia falar e se orgulhar de ser uma banda capixaba.

Júnior: O Naturau não é uma banda capixaba, é uma banda brasileira, com um som brasileiro que reside no Espírito Santo, que é o estado que a gente nasceu e foi criado. A gente mora aqui, está perto da nossa família, mas o Naturau está no Brasil inteiro e a Internet é uma prova disso. ★

REFERÊNCIAS DA BANDA NATURAU

Cada um dos integrantes da banda Naturau tem seu artista predileto, mas as referências musicais da banda são compartilhadas por todos. Para eles, o guitarrista e compositor Ben Harper é o artista que mais serviu de influência para as composições que estão no novo CD da banda.

Saiba mais: www.naturau.com.br

Um bom lugar para PETISCAR



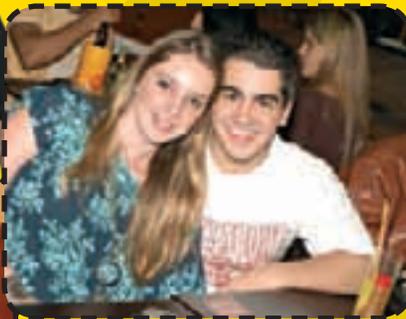
[1]



[2]



[3]



[5]



[6]

Com porções generosas, excelente atendimento, drinks variados e a cerveja sempre gelada, o Petiscaria, aberto há meses, também conta com música ao vivo e muita gente bonita todas as noites. Sob o comando dos jovens irmãos Victor (20 anos) e Lucas (24) Calil – que têm como sócios os experientes Wilson Vettorazzo Calil e Carmen Soprani – o bar e restaurante está sempre apresentando novidades no cardápio para surpreender os clientes.

“Trabalhamos em prol do nosso serviço e já temos o retorno que esperávamos. Agora para satisfazer ainda mais nossos clientes estamos às terças e quartas, a partir de 20h30, com música ao vivo”, contam os irmãos. Entre os planos futuros da jovem dupla de empresários estão a consolidação da marca Petiscaria e estudos de mercado com o objetivo de expandir os negócios com uma filial. É realmente um bar e restaurante completo em todos os sentidos! ★



- [1] Gabriela Alcure e Aline Maria
- [2] Karolina e Victor Solto
- [3] Vitor e Lucas Calil
- [4] Isabele e Raul Bortoline
- [5] Rachel Pires, Raphael Colodeti e Luciana Vilaça
- [6] Wilson Jr, Manuela Cruz e Fernando Aquino

O POVO FALA



“Adoro o atendimento e os tira-gostos daqui. Sem contar com o ambiente familiar”.

CLÁUDIO QUINAMO E PATRÍCIA PAGANINI



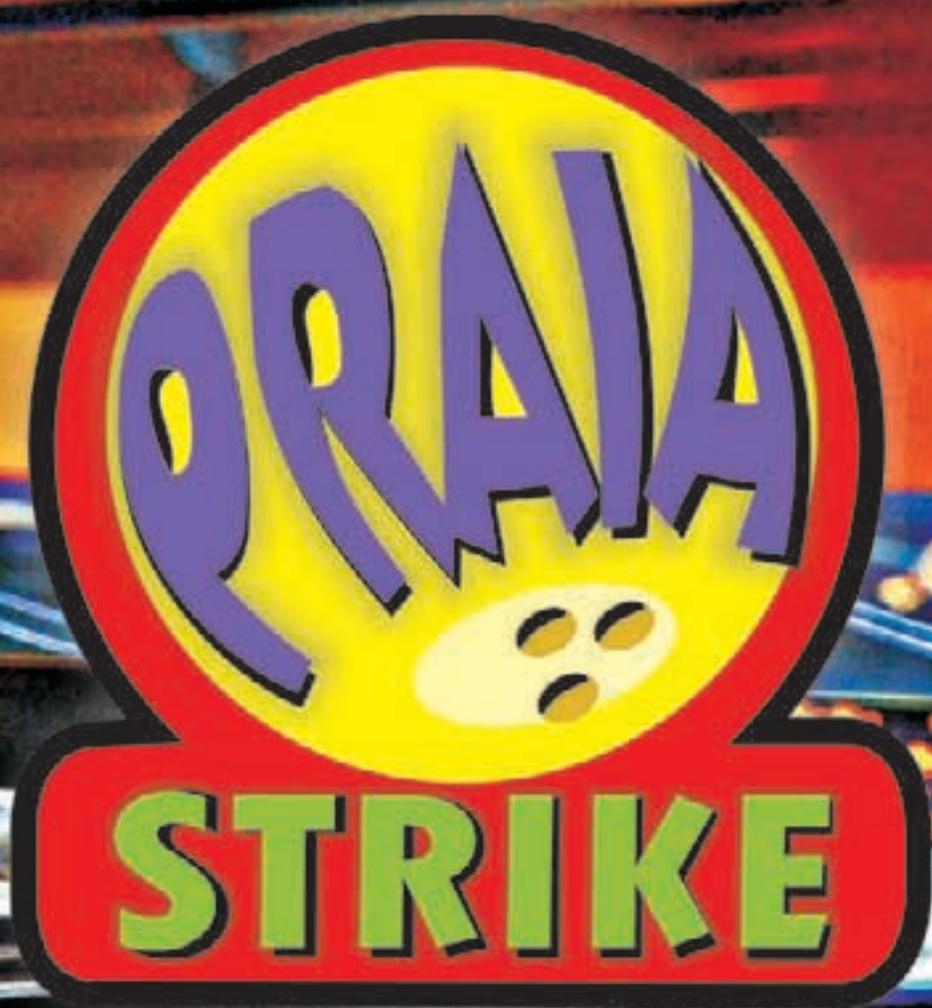
“É a primeira vez que venho. O nome do lugar e o movimento foi a primeira coisa que nos fez parar aqui”.

JULIANA LOSS E THIAGO GUEDES



“Sou cliente assíduo. A localidade é ótima. Essa é a sétima sexta-feira consecutiva que venho”.

GUSTAVO DA ROCHA E JANAÍNA CAVADAS



BOLICHE ELETRÔNICO

**Diversão e entretenimento
para toda família**

Praia de Itaparica - (27)3339-1910

Mais um evento inesquecível da SOUL VIBES



Muita luz, cores vivas, som de qualidade. Foi o que marcou, mais um vez, o evento de aniversário da SoulVibes, maior produtora de eventos de música eletrônica do Espírito Santo, e uma das maiores do Brasil. Foram milhares de pessoas que curtiram na Fazenda Camping, Barra do Jucu, as atrações inéditas que vieram soprar as velinhas com a Soul Vibes. De Israel, um dos maiores fenômenos das

pistas, ASTRIX, que tocou durante três horas, bombando a pista para todos os presentes. De Tokyo, o residente da boate mais famosa do Japão, a VisionQuest, o DJ ROGER JORDAN, dançou no palco tocando o que há de mais moderno por aquelas bandas. A festa foi marcada por novidades: 20 máquinas de fliperama para entretenimento da galera, um bungee jumping invertido e backstage com piscina e tobogã. Os dois anos da

SoulVibes também foram marcados por muita ajuda a quem precisa. A Vibe Solidária, selo lançado pela empresa para prestar assistência e arrecadar alimentos, agasalhos, brinquedos, fez sua estréia arrecadando agasalhos para o inverno.

Confira os cliques da balada. ★

Fique por dentro do calendário da Soul Vibes acessando o site www.soulvibes.com.br

FOTOS: EMERSON DUARTE



Astrix



Kenia Palhares



Luana, dançarina do Calderão do Huck



Jean Cowboy



Luana Siperski e Dada Viola



Janaina Pimentel, Scandar Lattufe Nemer e Dj Roger Jordan



Marcela



Breno Mendonça e Jessica Monteiro



Ludmila e Cezar Mesquita



Rovena e seu amigo Dj Romão



Juberto e Jovane Siperski



PLAYERS®

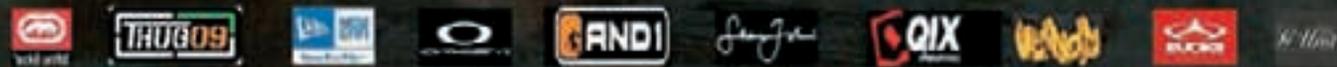


element 

 vonzipper.

 Billabong.

KUSTOM™
Purpose Built Footwear



www.lojaplayers.com.br

Av. rio Branco - Ed Ayrton Senna - # 1645
loja 14 - Praia do Canto - Vitória - ES

Teal: (27) 3225-8593



Bruna Hott



Rodrigo Vitali, Johnny Backmann e Gabriel Celant



José Marcos e Isabela Barcelos



Cirliane Ambrósio, Whagner Torezani e Dalila Damasso



Darcy Lannes e Julianni Vasconcelos



Ademilson Jr e Gabriel Gomes



Há quase três décadas carregando o título de "boate mais tradicional do Estado", a Blow Up vem recebendo em suas noites muita gente bonita e antenada. Com uma programação bem diversificada, a Blow Up atende aos mais diversos públicos. As noites de sextas ficaram mais redondas com o lançamento do projeto "Sexta Select", em parceria com o DJ Luciano Valença. No sábado, a casa traz a cada semana uma festa temática, tanto para os adolescentes quanto para os adultos. Já no domingo não poderia ser diferente: o Pagode da Blow Up já é certeza de casa cheia e sucesso garantido.

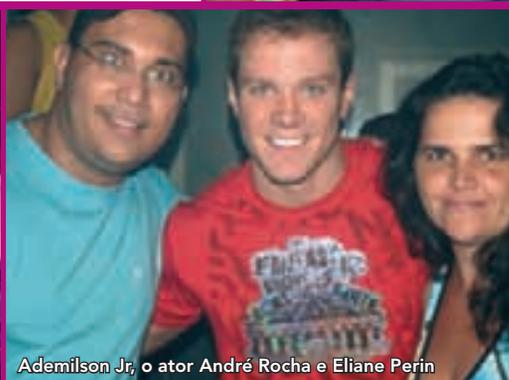
Veja quem passou por lá. ★



Michael Rodrigues, Larissa Neves, Uliane Torres e Fabrício Rodrigues



Julia Oliveira, Neline Galante e Ellen Shuartz



Ademilson Jr, o ator André Rocha e Eliane Perin



Sidney, Torrão e Dj Pato



ICE OFF Lemon

O gás da sua festa

Aprecie com Moderação



Vai um drink aí?

Por Emerson Esteves [emersonmilaneze@hotmail.com]
Fotos: Emerson Duarte



Os drinks estão cada vez mais em evidência nas casas noturnas, bares e festas particulares. Eles tornaram-se comuns em eventos e são bastante consumidos, principalmente pelo público jovem. O proprietário da Vitória Shakers, César Romano, trabalha há 15 anos como barman e comprova que os drinks são a atração das festas. "A festa vai ter whisky, champagne, energético e, mesmo assim, colocam um barman para fazer drinks", afirma Romano que chega

a produzir, em média, 50 drinks por noite. O mais pedido, segundo ele, é o "Sex on the Beach".

Para o barman, a profissão pode ser considerada divertida, mas é preciso ter responsabilidade por estar trabalhando com bebida alcoólica. Ele aproveitou a ocasião e nos deu algumas dicas legais de drinks para que você possa incrementar e fazer a diferença em sua festa. Aprende e chame os amigos para experimentar! ★



Bali (com bebida alcoólica)

Quantidade : 10 pessoas
Custo : R\$ 40,00

Receita :

- 50 ml de vodka
- 25 ml de licor de kiwi
- 100 ml de suco de abacaxi
- 50 ml de suco de pêssego



Redzone (sem bebida alcoólica)

Quantidade : 10 pessoas
Custo : R\$ 15,00

Receita :

- 100 ml de suco de morango
- 50 ml de suco de abacaxi
- 2 colheres de sopa de leite condensado;
- Groselha (passá-la ao redor do copo)

ATENÇÃO : Os ingredientes dos drinks devem que ser colocados na coqueteleira (ou em algum copo com tampa), acrescentando cinco pedras de gelo e bem batidos. Depois, é só servir. Beba com moderação. Se beber não dirija.



www.watz.com.br

naipe design



“Show de bola”

Fotos: Thiago Ramos Ribeiro



Quando Ivete Sangalo entra em campo, é para golear. E no show do Cerveja & Cia Folia, realizada pela Ondaluz Eventos, no dia 11 de agosto, no Campo do Vitória, não foi diferente. O furacão baiano levantou poeira junto com as 14 mil pessoas que estiveram presentes.

Reconhecida por sua bela voz e alto astral, Ivete provou ser uma artista que sabe arrebatar a multidão. Nas duas horas de show ela correu, cantou, dançou e fez todos se emocionarem com as músicas de seu repertório. No final, ainda deixou registrado no seu blog a energia contagiante dos capixabas!

Logo depois foi a vez do cantor Netinho se apresentar sem deixar a energia de ninguém esfriar. A agitação rolou solta até a última música!

Para quem ficou na vontade, agora é esperar a próxima apresentação dos artistas no Estado, no GuaaraFest, agendada para o dia 29 de dezembro.

Confira as fotos da galera bonita que estava no camarote.



Debora e Lorena Dalla Bernadina



Elayne Borel, André Pacheco, Jeferson Valadares e Hugo Rodrigues



Anna Lise Fonseca e Bruno Gicomeli



Patrícia e Hugo Lemos



Renato Tristão e Izabela Dezan



Cicero Ribeiro com Ivete Sangalo



Guilherme Machado



Elias e Ana Cristina Colnago



Natália Aliani



Laysla Lidig



Anderson Varejão, Pivô da seleção brasileira de basquete e astro da NBA

FOTO: EMERSON DUARTE

FOTO: EMERSON DUARTE

WWW.RESGATE.COM.BR

RESGATE
TREINAMENTOS®



CURSOS

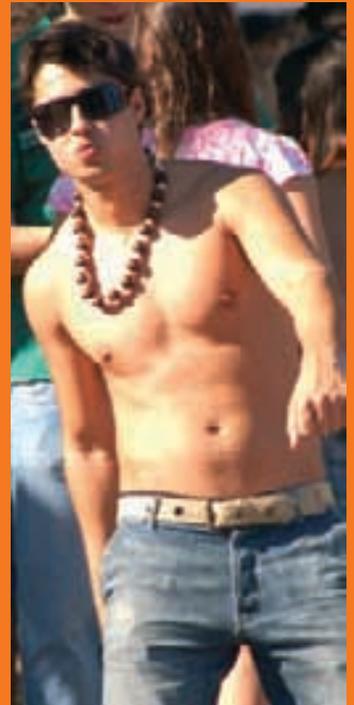
CIPA
PRIMEIROS SOCORROS
SEGUNDOS SOCORROS
DESENCARCERAMENTO
RADIO-COMUNICAÇÃO
TRABALHO E RESGATE EM ALTURA
RESGATE AQUÁTICO
PATOGENESES SANGUINEA
COMBATE A INCENDIO
DIREÇÃO DEFENSIVA
NR10 - ELETRICIDADE
NR33 - ESPAÇO CONFINADO
PRODUTOS PERIGOSOS
RCP PARA PROFISSIONAIS
SOCORRISTA INTERNACIONAL
CONDUTOR DE VEÍCULOS DE EMERGENCIA
ATEND. EM AREAS REMOTAS
BOMBEIRO PROFISSIONAL CIVIL
BRIGADA DE INCENDIO
E DIVERSOS OUTROS CURSOS...

ATENDEMOS A TODO O BRASIL.

(27) 3289-1973

Rua Dom Pedro II • 549 • Sl 107 • Glória • Vila Velha • ES • Brasil
Cep 29122-300 • Msn/E-Mail: atendimento@resgate.com.br





Flashes e curtição

Fotos: Emerson Duarte

O nosso fotógrafo flagrou os melhores momentos das principais baladas que ilustram nossa terceira edição. Aqui você vai conferir os clicks mais descontraídos da galera antenada, que sabe curtir em alto estilo cada momento, além de arrasar nos agitos.



WORKEXPERIENCEUSA®

Simply the best!

Pratique inglês, ganhe em dólar e divirta-se!

Work Experience USA® é o melhor programa de trabalho remunerado nos EUA para universitários entre 18 e 29 anos.

Trabalhe nas melhores estações de esqui, resorts, hotéis e outros empregadores americanos.

Em agosto

aproveite as últimas vagas com valor promocional!

Assista o vídeo oficial do Work Experience USA® em nosso site!



Com o Work Experience USA® você escolhe seu destino nos Estados Unidos



Colorado Lake Tahoe
Park City Aspen



Hawaii Las Vegas
Naples Sarasota



New York Los Angeles
San Francisco Chicago

H2BUSA

H2BUSA

Conheça também nossa opção de trabalho de longa duração nos Estados Unidos, para pessoas entre 18 e 35 anos e com inglês intermediário.

Participe da Feira de Contratação! Entrevistas ao vivo com o empregador
15 de agosto - São Paulo - Empregador: The Ritz Carlton Aspen (Colorado)
01 de setembro - Rio de Janeiro - Empregador: Cheeca Lodge & Spa (FL)

IE Vitória - 3038-3900 Demais agências: consulte nosso site

www.ieintercambio.com.br



A sua locadora de veículos



MANOS
RENT A CAR

www.manosrentacar.com.br

3246-3777 / 3226-8700



Nós queremos, Conquistar você!