

ELAS

GAZETA DO SUL | SÁBADO E DOMINGO/31/12/2022 E 1º/1/2023 | NÚMERO 17

A CHEF
CÁTIA LEAL
ENSINA QUE
A MELHOR
RECEITA É
A QUE TRAZ
FELICIDADE

PÁGINAS 4 E 5



Irmãs Lazzari

Daniela Neu
daniela@gaz.com.br

“A jornada de empreender nos abre muitas portas, e a gente se apaixonou por muita coisa.” É assim que Amanda e Anelise Lazzari definem sua trajetória. Elas estão prontas para os desafios e abertas às oportunidades, que sempre souberam aproveitar. Hoje com 26 e 30 anos, respectivamente, já contabilizam experiência de sobra para compartilhar. E não poderia ter sido em outra data que elas iniciariam mais um capítulo da sua história. Em 17 de novembro, Dia do Empreendedorismo Feminino, apresentaram a Orizza, nova marca da Pink Lemonade, de propriedade delas.

Anelise é formada em Química Industrial e entrou na faculdade querendo trabalhar com beleza. Pelo caminho, abraçou outras oportunidades, mas o motivo que a fez escolher o curso seguia lá. A vontade de empreender também era uma realidade, e o exemplo estava dentro de casa: pai e mãe são empresários. Em 2017, Anelise pediu demissão e, com a irmã mais velha, Andressa, uniu a paixão pelo mundo da beleza com o desejo de empreender. Juntas, fundaram a Pink Lemonade, loja multimarcas focada, inicialmente, em maquiagem, mas que logo ampliou o portfólio com produtos para *skin care* e bem-estar. Amanda, nessa época, cursava Direito e nem cogitava atuar na área das irmãs. No entanto, não deixava de dar algum suporte quando precisavam de auxílio conforme a loja se expandia.



Amanda e Anelise Lazzari no dia do lançamento da Orizza: “Saber aproveitar as oportunidades certas”

Divulgação/GS

No início, a falta de experiência foi um desafio, mas elas buscaram se abastecer de todo o conhecimento necessário. “A principal dificuldade era a credibilidade, ser aceita pelos fornecedores, porque não éramos conhecidas, não tínhamos espaço físico, nosso CNPJ era novo. Então, a gente tinha que fazer as compras, quando as marcas nos aceitavam, à vista”, lembra Anelise. Em pouco tempo, seriam as marcas que as procurariam para fazer parte do portfólio da loja.

Dois anos depois, foi a vez de Aman-

da perceber que seu caminho era outro. “Muito rápido dentro da advocacia eu percebi que a minha energia não era aquela ali, e foi justamente essa vivência que me proporcionou ver que eu me identifico como empreendedora mais do que como advogada”, lembra. “É uma profissão linda, eu admiro muito meus colegas, porque é muito difícil advogar, mas foi dentro da advocacia que eu percebi que o meu caminho é outro.”

A Pink se expandia cada vez mais e Amanda aceitou o convite das irmãs para entrar na sociedade.

MULHERES EMPREENDEDORAS

AS VELAS

Dentro da Pink, as velas sempre foram os produtos que mais se destacaram. Num primeiro momento, eram produzidas por uma artesã de Santa Cruz, mas a capacidade de produção era limitada. A produção própria, então, permitiu ter mais controle criativo e de execução, e a coleção das velas da marca Pink cresceu. Durante a pandemia, as irmãs Lazzari começaram a sentir falta de conexões. Essa percepção as fez investir em velas que se encaixassem em momentos para as pessoas fazerem parte da vida umas das outras. “As velas que produzimos são muito mais do que objetos materiais, elas são a tradução de sentimentos que temos em relação a nós, aos outros e à vida”, comenta Amanda.

A ORIZZA

A Orizza surgiu para valorizar o produto diferenciado que a loja oferece: as velas. Além disso, as irmãs precisavam de um produto que representasse o novo momento delas. “Pra gente conseguir se expressar de uma forma diferente, uma marca diferente precisava existir”, diz Anelise. Amanda explica: “Orizza é uma versão muito mais madura de nós mesmas, a composição das velas, as embalagens, a combinação dos aromas desenvolvidos pela Ane, tudo demonstra nosso amadurecimento, e nosso crescimento como mulheres também”. O nome é simbólico em todos os sentidos. Com um z, é uma das maneiras pelas quais o patchouli, presente na produção das velas, é conhecido. O acréscimo do segundo z remete à palavra “horizonte” em italiano e representa a família, a união das irmãs. O aroma está relacionado a prosperidade, recomeço. O amarelo nas embalagens é inspirado nos telhados das casas de Arzignano, na Itália, terra dos bisavós paternos. Uma ligação entre o passado e o futuro, Orizza é Amanda e Anelise hoje, duas mulheres com visão para os negócios, sem nunca deixar de valorizar a vida e as pessoas: família e clientes.

EXPEDIENTE

Edição: Daniela Neu daniela@gaz.com.br 3715 7933 Capa: Alencar da Rosa (foto), Mabelle Salão (cabelo e maquiagem) Diagramação: Derli Antônio Gonçalves Arte-final: Rosani Moller Klunk



ORIZZA

@orizzabrand 51 99336-1345

Rua Ernesto Alves, 458. Na Pink Lemonade em Santa Cruz do Sul.

Viva Magenta é a cor de 2023

A cor que vamos vestir para a chegada do novo ano costuma fazer parte do planejamento para o Réveillon. E, se a virada de ano representa o começo de um novo ciclo, também significa colorir com outro tom o período que se inicia.

Para 2022, a cor eleita pela Pantone foi o Very Peri, um azul quente e alegre. Agora, no início de dezembro, a empresa fez o tradicional anúncio da cor do ano para 2023. O Viva Magenta 18-1750 deverá marcar presença do closet à necessária.

Descendente da família dos tons vermelhos, é uma cor pulsante, cuja exuberância impulsiona celebração, alegria e otimismo. “Nesta era repleta de tecnologia, procuramos nos inspirar na natureza e naquilo que é real. Viva Magenta foi criado inspirado no vermelho da cochonilha, um dos corantes mais preciosos do mundo, pertencendo à família dos corantes naturais”, destaca Leatrice Eiseman, diretora-executiva do Pantone Color Institute.

Divulgação/GS

Color of the Year 2023

PANTONE®

Viva Magenta 18-1750

• NA MAKE

Na maquiagem, o Viva Magenta já é um clássico, principalmente nos batons, segundo a maquiadora Janaína Figueiredo, do Mabelle Salão. Agora, chegou com tudo também na make para os olhos, em delineados e esfumados. “No dia a dia, você pode realçar o seu olhar com um delineado invertido, que traz um empoderamento para a mulher, além de ser superatual. Já durante a noite você pode optar por um esfumado lindo com pedrarias ou até mesmo glitter”.

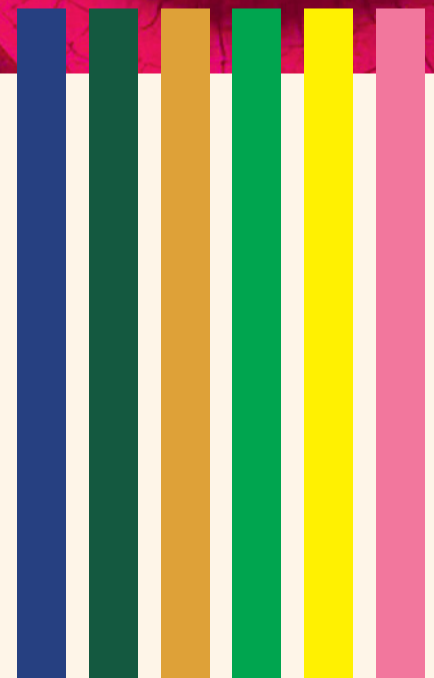
Conforme Janaína, em geral, o Viva Magenta se destaca em todos os tipos de pele, mas o encaixe perfeito é com a pele negra.

• NO CLOSET

As possibilidades para incluir o Viva Magenta no closet são ilimitadas, desde que você se identifique com a cor, conforme explica a consultora de imagem e estilo Larissa Carneiro. “É uma cor que pode ser considerada universal por conta da sua temperatura estar em uma zona de equilíbrio, ou seja, ela abrange quase todas as belezas”, diz Larissa.

Além da identificação com a cor, é importante observar se ela faz parte da sua cartela. Caso não esteja entre os tons, há truques para não ficar de fora da tendência. “O Viva Magenta pode ser usado por todas as cartelas, mas as com tonalidades mais suaves e claras devem usar com moderação, ou seja, investir em peças de baixo, acessórios e calçados ou optar por tecidos como linho e algodão, que suavizam sua intensidade”, orienta a profissional.

A combinação pode ser feita com tons neutros, como preto, branco e off white, e com cores neutras coloridas, como azul-marinho, verde-militar e mostarda. Para quem quiser ousar mais, Larissa sugere investir em combinações do círculo cromático, como o verde, o amarelo e o rosa.



ANTECIPE A COMPRA DO **UNIFORME ESCOLAR** PARA SEU FILHO!
A TWO FRI CONTA COM UNIFORMES A PRONTA ENTREGA, COM
ÓTIMA **QUALIDADE** E MELHOR **PREÇO** DA CIDADE.

ENTRE EM CONTATO E FAÇA SEU ORÇAMENTO



Two-Fri
Confecções e Uniformes

Receita de sucesso

Heloisa Corrêa
heloisa@gaz.com.br

O mundo muda o tempo todo. Parece uma reflexão banal de fim de ano, mas é uma das maiores verdades. E decisões – acertadas ou não – podem transformar vidas para sempre.

Foi em 2010 que a chef Cátia Leal fez uma escolha: cursar Gastronomia na Universidade de Santa Cruz do Sul (Unisc). O que poderia ter sido apenas uma definição sobre o próprio caminho profissional tornou-se um marco, um exemplo que, direta e indiretamente, impacta inúmeras vidas diariamente. Que bom que deu certo! Afinal, tomar decisões nem sempre é fácil, ainda mais depois dos 30 anos, quando a maternidade também é uma realidade.

Embora com medo do que estava por vir, Cátia enfrentou aquele questionamento que não parava de martelar – e que muitos fazem questão de externar: como largar um emprego estável para se aventurar no desconhecido? O apoio da família foi fundamental, tanto quanto a coragem e a determinação da futura chef.

É claro que o gosto pela cozinha surgiu bem antes da escolha da profissão. A chef Cátia Leal, coordenadora da Gastronomia do Senac Santa Cruz do Sul, tem na bagagem lembranças ainda da infância, construídas com a família, que tinha tradição de promover grandes jantares em qualquer data que julgasse especial. Neta de proprietários de uma pousada e filha de uma professora e de um agricultor, Cátia sentia prazer em servir. “Sempre gostei de trabalhar com alimentos, preparar para as pessoas, aquilo me dava uma satisfação muito grande”, resumiu.

Quando conheceu o marido, Márcio, ainda aos 15 anos, a combinação de aptidões fez com que iniciassem um negócio – não muito sério – de decoração de festas infantis. Ele é publicitário e ilustrador, então era responsável por desenhar os temas, e ela por esculpir no isopor. Depois, agregou a oferta de docinhos. “Porém, não era rentável e nem via isso como profissão”, lembrou. A vida adulta e as obrigações, no entanto, a fizeram tomar o caminho mais seguro.

Quando se mudou de Rio Pardo para Santa Cruz do Sul, com o marido e o filho, ela optou por um trabalho com carteira assinada, no atendimento ao público do Hospital Ana Nery. “Eu amava trabalhar com pessoas, conseguir ajudá-las”, afir-

ma. Mas ela também era responsável pela burocracia e por conviver com a dor de quem frequentava o hospital. “Era muito triste e até mesmo desafiador, porque muitas vezes eu levava a dor dos pacientes para casa”, lembrou.

Em 2010, porém, a vontade de buscar a realização pessoal se tornou latente. “Eu pensava: por que não fazer? Mas eu também pensava: como que eu vou largar tudo agora, se eu já tenho um emprego, um salário?”, detalhou. No começo da graduação, ela manteve o emprego na casa de saúde, já que era preciso custear os estudos. Mas queria ter experiência na cozinha. Para isso, trabalhava aos fins de semana em restaurantes, lavando pratos e auxiliando no que fosse necessário. “Foi assim que tive certeza de que era o que eu queria”, afirmou.

Antes mesmo de terminar a faculdade, já largou o emprego formal e mergulhou de cabeça na gastronomia. Aos poucos, foi agarrando as oportunidades - assumindo as saladas e sobremesas - até chegar a ser cozinheira e assumir o comando da cozinha do Charrua Hotel. Atualmente, além de lecionar no Senac há sete anos, também trabalha com consultorias, treinamentos e capacitações de equipes e organização de pequenos jantares. Ela também é pós-graduada em História da Alimentação e Patrimônio Cultural e em Gestão de Segurança Alimentar.



“O que é prazeroso também é muito sério.”
Cátia Leal

Fotos: Alencar da Rosa

MABELLE
Salão de Beleza

Rua Ramiro Barcelos 744, Loja 03 Centro
Santa Cruz do Sul
(51) 92002-8354
/mabellesalaoodebelezaestetica

CONHEÇA OS NOSSOS serviços:

MASSAGENS

- RELAXANTE;
- TERAPÊUTICA;
- DRENAGEM LINFÁTICA;
- MODELADORA;

SOBRANCELHA

- DESIGN;
- DESIGN COM HENNA;
- MICROBLANDING;

UNHAS

- MANICURE E PEDICURE;
- UNHAS DECORADAS;
- MÃO E PÉ EM GEL;
- SPA DOS PÉS;
- ALONGAMENTOS EM ACRÍLICO;
- BANHO EM ACRÍLICO;
- RECONSTRUÇÃO DE UNHAS EM ACRÍLICO (MÃO E PÉ);

TRATAMENTOS

- VENTOSATERIA;
- RADIOFREQUÊNCIA;
- ESTÉTICA ÍNTIMA;
- CLAREAMENTO ÍNTIMO;
- CLAREAMENTO DE AXILAS;
- AURICULOTERAPIA;
- LIMPEZA DE PELE;
- HIDRATAÇÃO FACIAL;

CABELOS

- CORTE;
- HIDRATAÇÃO;
- TRATAMENTO CAPILAR;
- TERAPIA CAPILAR;
- COLORAÇÃO;
- TONALIZAÇÃO;
- MECHAS;
- ESCOVA MODELADA;
- PENTEADO;
- TRATAMENTOS PARA COURO CABELUDO;

EPILAÇÃO/DEPILAÇÃO

- EPILAÇÃO FIO EGÍPCIO;
- DEPILAÇÃO FACIAL;
- DEPILAÇÃO CORPORAL;

CÍLIOS

- FIO A FIO;
- VOLUME BRASILEIRO;
- VOLUME RUSSO;
- VOLUME EGÍPCIO;

Novos sabores de tortas

Crema OFERTA
#APROVEITE

Venha conferir!

EM VERA CRUZ **EM SANTA CRUZ DO SUL**

RUA THOMAZ GONZAGA, 654 AV. SEN. ALB. PASQUALINI, 226 www.cremolatto.com.br

da chef Cátia

• DEMOCRATIZAÇÃO DA GASTRONOMIA

Para complementar a formação, Cátia fez estágios em Santa Catarina e São Paulo. Apesar de amar a cozinha, descobriu que a paixão se intensifica quando ela entra na sala de aula para ensinar. Segundo ela, é possível mudar vidas. “Hoje, eu consigo encaixar meus alunos no mercado de trabalho. E ir a um estabelecimento e saber que tem um aluno cozinhando ali é muito satisfatório”, comemorou.

Mas não é somente quem quer se profissionalizar que pode buscar o curso do Senac. Conforme a chef, as aulas são quase personalizadas, conforme o objetivo de cada aluno. “Se ele tem ansiedade, estresse, podemos trabalhar para aliviar isso. A cozinha também pode ser terapia”, explicou.

A cozinha foi feita para todo mundo, conforme a chef, menos para aqueles que buscam estrelismo. “Nossos ídolos devem ser aqueles que têm posicionamento, não os que fazem a melhor propaganda”, afirmou. Entre os profissionais mais populares no país, Cátia Leal fez aulas com Claude Troisgros, com quem aprendeu sobre carinho e humildade – característica indispensável na cozinha. “Chef é um cargo, eu sou cozinheira”. Os reality shows culinários, na opinião de Cátia, fizeram com que a percepção sobre isso mudasse. “Trouxe o estrelismo, que é negativo, mas esse boom da mídia fez com que a gastronomia fosse valorizada”, analisou.

Cátia é clara quando questionada sobre ter o próprio restaurante. “Ainda não é o momento, não é isso que eu quero. Ainda tenho muito a realizar dentro da área da educação”, adiantou. Mas ela tem as preferências dentro da cozinha: prefere preparar alimentos que valorizem o trabalho dos agricultores familiares, aquilo que tem em abundância na região. “Eu tenho que conhecer o que é meu, não somente o que é da França, da Itália... Primeiro, eu tenho que conhecer o que é nosso, o que gera, inclusive, sensação de pertencimento”, finalizou.

Na cozinha, a vaidade fica de lado

Uma mulher de sorriso fácil e espontâneo, Cátia Leal cativa com simpatia e gentileza. O brilho nos olhos é contagiante. Todos esses ingredientes fazem com que ela seja bonita sem precisar de maquiagem ou outros itens, proibidos nas cozinhas. “Na cozinha, as mulheres perdem um pouco da vaidade”, afirmou. Não é permitido uso de esmalte, maquiagem ou qualquer acessório.

Apesar de a cultura machista afirmar que cozinhar é coisa de mulher – mesmo para aquelas que não são chegadas na prática –, as cozinhas profissionais são ambientes muito masculinos, principalmente no que diz respeito a posições de liderança, como de chef. “No começo, assusta um pouquinho e, se eu te disser que nunca sofri preconceito, vou estar mentindo”, desabafou.

O que mais acontecia, segundo ela, eram homens não aceitarem que ela lhes desse ordens. “Eu não estava ali para impor ou mandar em alguém, eu aprendi a cativar a equipe e a ser forte. Mas a gente só descobre isso sofrendo”. Cátia foi apontada, ouviu gritos e xingamentos. Hoje, tem certeza de que a cozinha não é ambiente para isso.



Satisfação em servir



Cátia Leal com o marido, Márcio, e o filho, Filipi

A família como suporte

Aos 42 anos, Cátia Leal tem um filho de 22 anos, o Filipi. Ele é militar, mas aprendeu com a mãe o prazer de cozinhar. Não por acaso, a comida se tornou um hobby compartilhado. “Ele até me ajuda em alguns eventos, se necessário”, contou. Em casa, a cozinha é o ambiente mais frequentado, que representa a união da família.

União essa que possibilitou a Cátia mudar de profissão. Segundo ela, marido e filho foram a mola propulsora para a concretização do objetivo. “Eles me incentivaram e seguraram as pontas quando foi necessário”, disse. E não há arrependimentos, apenas lições aprendidas. “Nem sempre é fácil, a questão financeira demanda muita estrutura, e a minha família foi a minha estrutura”, pontuou.

Cátia avalia que algumas coisas poderiam ter sido diferentes. “Poderia ter começado a graduação mais cedo, né?”, riu, mas deixou claro que foi importante ter tempo para o filho, que nasceu quando ela tinha 21 anos. “Tudo é consequência. Se não fosse aquele momento, tudo que passei, talvez não estaria aqui hoje. Em algum momento, pode ter parecido ruim, mas foi tudo ensinamento”, ponderou.

Hoje, colhendo os louros de uma escolha difícil, os momentos de reconexão consigo mesma são com o pé na terra. “Eu preciso me conectar com a natureza quando estou estressada demais”. Sempre que pode, portanto, gosta de mexer em plantas, sentir o sol ou até mesmo cortar a grama. “Gosto de subir em árvores, colher frutas. Se eu não tiver conexão com a natureza, não sou eu”.

TÉIA + IARA

ARQUITETURA

Desejamos aos nossos clientes, amigos e colaboradores um Feliz 2023!

GALVÃO COSTA, 323 . 51 3713 1036 @TEIAEIARAARQUITETURA



Sthephane: de musicista iniciante a maestrina

Lavigne Witt
lavigne@gazetadosul.com.br

Sthephane Wagner, hoje com 22 anos, gostava muito de karaokê e ganhava microfones de presente quase todo Natal quando criança. O que ela não imaginava era que transformaria seu hobby em uma profissão. “Meu objetivo era entrar nesse ramo e tudo foi se encaixando.” Para seguir o sonho, começou a frequentar aulas de voz e violão gratuitas por meio de um projeto cultural da Prefeitura de Venâncio Aires em 2012.

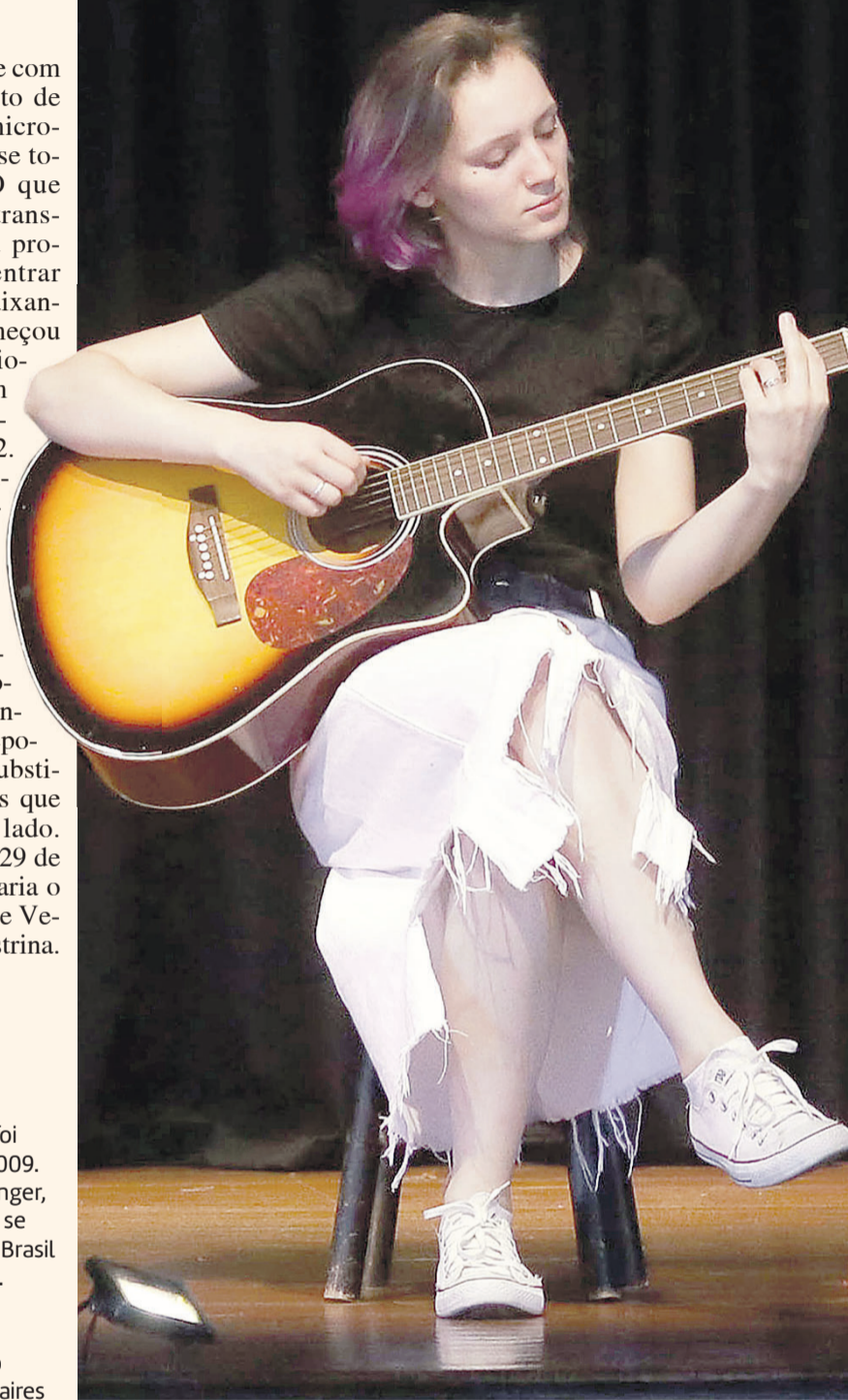
Ela tinha 12 anos e fazia dupla junto de uma amiga que tocava violão enquanto ela cantava. Mas, após a desistência de sua companheira, decidiu seguir o rumo da música sozinha enquanto aprendia a tocar violão. A partir daquele momento, continuou tocando até ingressar no Ensino Médio. Na época, a música acabou sendo substituída por atividades cotidianas que não podiam ser deixadas de lado.

Alguns anos depois, no dia 29 de outubro de 2022, ela coordenaria o primeiro ensaio da Orquestra de Venâncio Aires no posto de maestrina.

Saiba mais

A Orquestra de Venâncio Aires foi fundada em 22 de novembro de 2009. O primeiro regente foi Adrio Schwinger, seguido por Daniel Böhm. O grupo se caracteriza por elevar a cultura do Brasil por meio de um repertório variado. Acompanhe nas redes sociais:

Facebook: @OrquestraDeVenancio
Instagram: @orquestradevenancioaires



Alencar da Rosa

O ingresso na Orquestra

Apesar da distância temporária, a música veio ao encontro de Sthephane novamente. Em 2013, conheceu o namorado, Marcos Desbessell, que toca bateria na Orquestra de Venâncio Aires. Foi o começo da história dela com a Orquestra. Em 2014, passou a frequentar os ensaios do grupo e acabou se tornando parte dele. No início, Sthephane ajudava a montar as estantes de partitura para os shows, carregava equipamentos, tirava fotos e auxiliava na maquiagem e cabelos das integrantes. No ano seguinte, por incentivo de Daniel Böhm, regente na época, começou a tocar trombone.

Aos poucos, a artista participava dos shows e dos grandes espetáculos. Ela lembra com muito carinho de um tributo a Elvis Presley, em 2018. Em um dia qualquer, enviou um áudio cantando para um dos integrantes da Orquestra e foi chamada por Daniel para cantar uma música no show. “Eu adorei a ideia, porque cantar, para mim, sempre foi um máximo. Quando você está na frente e canta uma música que pode ter anos de existência, é uma responsabilidade enorme”, destaca. Essa foi a estreia de Sthephane, que depois também participou de tributos ao Queen e Roxette.

Enquanto integrava a Orquestra, mantinha trabalhos paralelos em empresas do município e cursava licenciatura em Música, concluída em 2022. Ainda neste ano, foi convidada por Daniel para assumir a Orquestra de Venâncio Aires. “Ele fez a proposta em outubro e disse que ia me dar todo o suporte de que eu precisava”, conta. Sthephane lembra emocionada do momento da decisão. “Eles falavam sobre ser muito legal uma mulher reger a Orquestra. Eu estava chorando e a galera incentivando, foi muito especial”, recorda.

Aos 22 anos, além de ser maestrina da Orquestra de Venâncio Aires, Sthephane canta e toca trombone, violão, baixo e teclado. Ela atua como professora de música para educação infantil e em outros ambientes no município, como a Casa da Amizade. Além disso, é vocalista da banda de rock Riffnaria e toca baixo em um projeto cover da banda de heavy metal Black Sabbath. A musicista diz estar em seu melhor momento como profissional. “Eu estava em um emprego em que ganhava muito bem, mas não era isso o que eu queria. Acabei entendendo que não queria ser rica com a música, queria fazer algo de que eu gosto. E hoje sou muito feliz”, diz Sthephane.

Siga a artista no Instagram: @sthephanew



CHARRUAHOTEL

Aproveite uma estada
no melhor hotel da região.

TARIFAS PROMOCIONAIS
NATAL E ANO NOVO

(51) 9 9296 7699

reservas@charruahotel.com.br



Aline Silva está à espera de Maitê, que deve chegar em fevereiro

Lucas Martin

Causa e diagnóstico

O diabetes gestacional é causado por alterações no metabolismo da mulher. “Alguns hormônios produzidos pela placenta e outros aumentados devido à própria gestação promovem a redução da ação da insulina, causando resistência à ação dela. Quando a capacidade de produção de insulina já está no limite, a glicose se eleva”, explica a médica endocrinologista Anelise Londero (foto acima).



Ainda que as alterações possam atingir qualquer mulher grávida, há fatores de risco. “Gestação superior aos 35 anos, obesidade antes de engravidar ou aumento de peso excessivo durante a gestação, histórico familiar, peso de bebês anteriores com mais de 4 quilos, pré-diabetes, síndrome do ovário policístico, histórico de intolerância a carboidratos ou glicose são alertas”, conta a nutricionista Bruna Assmann (foto abaixo).

Os sintomas envolvem muita sede, boca seca, aumento de apetite, ganho de peso anormal da gestante ou do bebê, fadiga e aumento da frequência para urinar, conforme a nutricionista. A condição, no entanto, pode não causar sintomas na mulher. Por isso o pré-natal é tão importante – assim como o teste de curva glicêmica. Ele consiste em acompanhar as alterações nos índices de concentração da glicose no sangue da grávida, antes, durante e depois do consumo de um líquido bastante adocicado, em jejum.

Foi justamente com este teste que Aline foi diagnosticada: “Fiquei bastante assustada. Como boa grávida, leio muito sobre tudo e sabia já de alguns riscos. Imediatamente comecei a regular melhor a alimentação e procurar os profissionais indicados”, detalha.

Tratamento

O tratamento consiste em cuidados com a alimentação e atividades físicas. “Uma dieta equilibrada, priorizando alimentos de baixo índice glicêmico, que ajudam a diminuir a velocidade de absorção do açúcar”, pontua Bruna. “Se não for o suficiente para controlar a glicose no sangue, é iniciado o tratamento com a insulina.”



Caso não seja controlado, o diabetes gestacional pode trazer riscos para mãe e bebê. Alguns exemplos são ganho excessivo de peso da criança, complicações no parto e questões ligadas à saúde da parturiente.

Para Aline, que já é mãe de Miguel – completando 4 anos no primeiro dia de 2023 –, controlar a alimentação tem sido um ponto crucial do tratamento. “O desafio maior é a alimentação super-regrada e o impedimento de comer algumas coisas, ainda mais nesta reta final da gravidez. A vontade de comer um doce, sobretudo, confesso que é gigante.”

Diabetes gestacional

Naiara Silveira Brasil
naiara@gaz.com.br

A gestação por si só é um período desafiador. As possíveis complicações, incertezas e medos perseguem as mães, ainda que a gravidez possa parecer fácil para quem vê de fora. Quando a gestação é de risco, os receios aumentam e muitas vezes o diagnóstico pode assustar.

Um desses desafios é a descoberta do diabetes gestacional. Identificada geralmente entre a 24ª e a 28ª semana, por meio do teste oral de tolerância à glicose, a condição traz consigo diversos estereótipos e mitos. A Sociedade

de Brasileira de Diabetes estima que 18% das grávidas brasileiras sejam acometidas pelo diabetes gestacional.

Aline Silva, jornalista e comunicadora da Gazeta Grupo de Comunicações, entrou para esta estatística. Gestando Maitê, ela recebeu o diagnóstico justamente após o exame da curva glicêmica, por volta da 25ª semana de gestação. Apesar do medo que acompanha o diagnóstico, ela tem buscado seguir o tratamento à risca para garantir a saúde da pequena. “Meu medo maior é com o bebê, sou adulta, sei o que devo fazer. Mas ela é indefesa, não vai nem saber comunicar se algo estiver errado. Esse é meu medo”, conta.

• PRÉ-NATAL

Aline, Anelise e Bruna concordam em afirmar que uma das etapas mais importantes para que haja o tratamento correto e que se evite reflexos na saúde é o acompanhamento pré-natal. A dica de Aline é prezar pela saúde e manter a calma em caso de diagnóstico positivo: “Se cuidem! Por vocês e pelo bebê. É uma doença séria e que pode afetar mãe e filho. Sigam as recomendações. Mães já se sentem culpadas por inúmeros fatores, e saber que algo pode trazer consequências para o teu bebê é ainda mais assustador.”

Anelise Londero
CRM 28720

ENDOCRINOLOGISTA

(51) 99826-2276

(51) 3909-7184

@draaneliselondero



NUTRICIONISTA

BRUNA F ASSMANN
Planejamento alimentar | CRN2: 15582

Atendimento adulto e infantil

(51) 9 9650-4653

nutricionistabrunaassmann@hotmail.com

@brunaassmannnutricionista



Rua Tiradentes, 602 - Centro - Santa Cruz do Sul

Rua Coronel Oscar Jost, 905 - sala 205 - B. Santo Inácio | Santa Cruz do Sul | RS

Sabores que abraçam

Quem acompanhou o caderno ELAS neste ano certamente colecionou as receitas do chef Davi Rodrigues. As delícias ilustram esta página desde a edição de fevereiro, sempre

com fotos produzidas pela esposa do chef, a Madalena. E muitos não resistiram e foram conferir os pratos no Restaurante Chef Davi, reconhecido pela qualidade do cardápio e pelo atendimento personalizado. O ano de 2022

se encerra com mais um prato cheio de texturas e sabores intensos, marca registrada do chef. Em 2023, seguiremos juntos, trazendo muitas outras sugestões para você. Fique com a gente e feliz ano novo!



Mada Rodrigues/ Divulgação/ GS

• MODO DE PREPARO

Tempere os medallions de filé com pimenta-branca moída e sal a gosto. Sele os filés e prepare no ponto desejado.

1 Molho: em uma frigideira, derreta a manteiga junto com o azeite. Acrescente o funghi escorrido, flambe com conhaque, acrescente a nata e deixe cozinhar. Equilibre o sabor acrescentando sal e pimenta a gosto.

2 Cebola caramelizada: aqueça a manteiga e o azeite. Acrescente as fatias de cebola e doure bem até caramelizar. Coloque o açúcar mascavo e, por último, o molho shoyu. Deixe reduzir até ficar cremoso.

3 Batata rosti: descasque as batatas e, com o auxílio de uma ralador, faça fios – as batatas devem estar frias. Acrescente o restante dos ingredientes misturando delicadamente. Divida em 4 partes. Forme pequenos discos com espessura fina. Com o auxílio de uma frigideira antiaderente e um fio de azeite, doure as rosti dos dois lados.

RECEITA

Filé com funghi e cebola caramelizada

(Serve 4 pessoas)

INGREDIENTES

- 800g de filé cortado em 4 pedaços
- Azeite e manteiga para selar
- Sal e pimenta-branca moída a gosto

PARA O MOLHO

- 50g de funghi hidratado em água (ou em vinho branco seco misturado com conhaque)
- 20g de manteiga
- 1 traço de azeite de oliva
- 300g de nata fresca
- Sal e pimenta a gosto

PARA A CEBOLA CARMELIZADA

- 500g de cebola fatiada
- 20g de manteiga
- 1 traço de azeite de oliva
- 50g de açúcar mascavo
- 50 ml de molho shoyu

PARA BATATA ROSTI

- 500g de batata rosa pré-cozida com casca
- 20g de queijo provolone
- 40g de queijo parmesão
- 20 ml de azeite de oliva
- Sal e pimenta a gosto

MONTAGEM

Em um prato, coloque uma porção de batata rosti. Em seguida, sobreponha uma porção de cebola caramelizada e, na sequência, o filé sobre a cebola. Por último, cubra o filé com o molho.



Chef Brasileiro que se destaca em Santa Cruz do Sul

Ideal para momentos especiais
Eventos, reuniões e jantares Românticos





Rua Marechal Deodoro, 103 | Santa Cruz do Sul - RS

www.chefdavi.com.br ou 51 3056-4009  98986-9999

